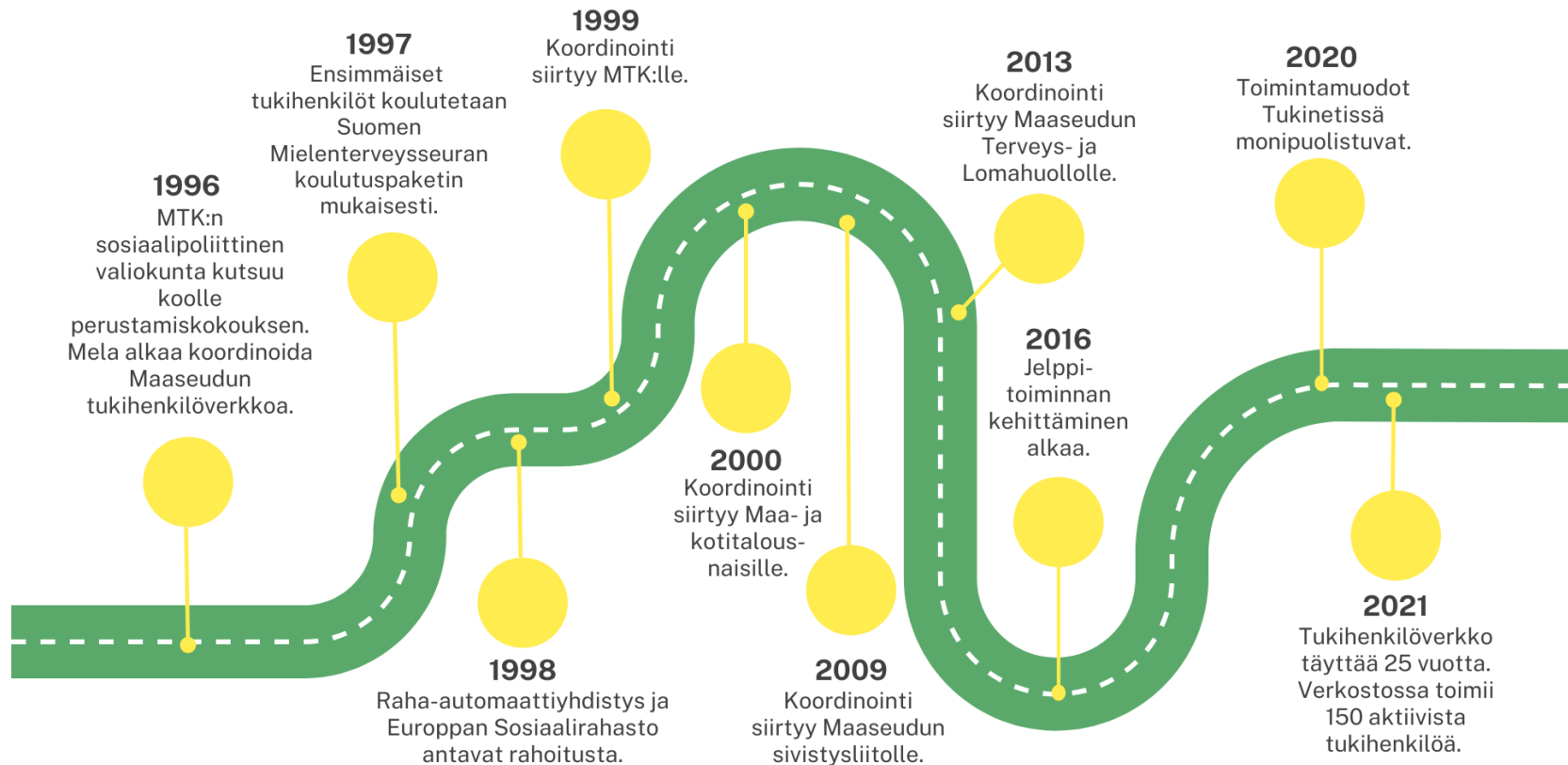




MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO

Matalan kynnyksen tukea ja apua Maaseudun tukihenkilöverkosta Kylä välittää ilta 1.12.22, Läyliäinen

Mia Kalpa, suunnittelija
Maaseudun tukihenkilöverkko
Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry





Organisaatio

- Toiminta on osa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n toimintaa.
- Verkolla on 1 työntekijä, suunnittelija.
- Toiminnan kehittämiseen ja linjauksiin osallistuu verkon ohjausryhmä, joka koostuu taustajärjestöjen ja Tukihenkilöverkon edustajista.
- Ohjausryhmän puheenjohtaja Pekka Perttula.
- Taustajärjestöt ovat MTK, Maa- ja kotitalousnaisten Keskus (ProAgria), Maaseudun Sivistysliitto, Mela, Mieli ry, Työterveyslaitos, Suomen evankelisluterilainen kirkko, Svenska producenternas centralförbund.



MTLH:n tuetut lomat pähkinänkuoressa

- MTLH:n lomat ovat tarkoitettu eri-ikäisille Suomessa asuville henkilöille, joilla ei ole muuten mahdollisuutta loman viettämiseen.
- Lomia myönnetään terveydellisistä, sosiaalisista ja taloudellisista syistä.
- Loman omavastuuosuus on 25€/vrk/hlö, lapset alle 17v. ovat maksuttomia.
- MTLH järjestää myös maatalousyrittäjille ja heidän perheilleen suunnattuja lomia yhdessä MTK:n kanssa.
- Lomatarjontaan voi tutustua osoitteessa www.mtlh.fi

Maaseudun tukihenkilö:



MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO

- **koulutettu vapaaehtoinen**, joka toimii auttamisen halusta ja jolle ei makseta toiminnasta palkkaa
- **tuntee maaseudun** elinolosuhteet.
- saanut **perusvalmiudet** ihmisten ja erilaisten kriisitilanteiden kohtaamiseen
- ohjaa tukea tarvitsevan tarvittaessa ammattiavun piiriin
- ei ole ammattiauttaja vaan pikemminkin **vertainen** arjen rinnalla kulkija, huolien kuuntelija ja keskustelija.
- kanssaan **voi etsiä ratkaisua** kuorimittavan elämäntilanteen helpottamiseksi sekä hyvinvoinnin edistämiseksi
- on **vaitiolovelvollinen**





MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO

Autamme eri tavoilla:



Keskusteluapu

- tukihenkilöt löytyvät osoitteesta www.tukihenkilo.fi
 - Saa soittaa kelle vaan ja mihin tahansa päin Suomea
- yhteyttä saa ja kannattaa ottaa matalalla kynnyksellä!
- lyhytkestoista keskusteluapua (1-6 kk) elämän erilaisissa tilanteissa
- tukihenkilöille voi laittaa myös teksti- ja WhatsApp –viestejä
- osaa voi lähestyä myös sähköpostitse





Tukihenkilöt tuntevat myös maatalousyrittäjän arkea

- Jukka, p. 0400 806 077
- Marja-Leena, p. 045 857 7600 (SPV)
- Terhi, p. 050 303 3625 (SPV)
- Mari, p. 050 306 5832
- Minna, p. 040 502 6375
- Henrik, p. 0400 310 220 (myös ruotsiksi)

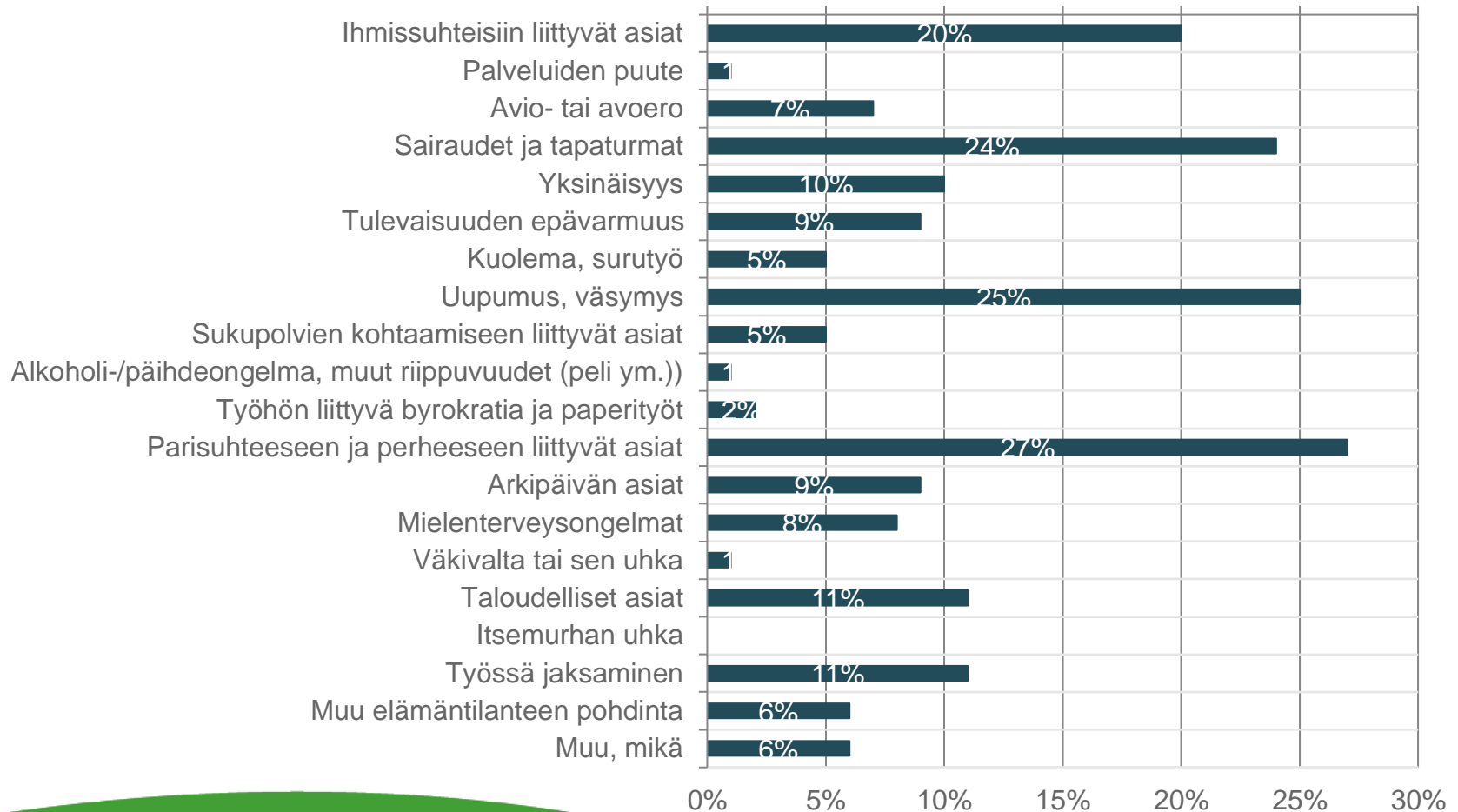
Puhuminen auttaa:

- oma olo helpottuu, saa ajatuksiaan järjestykseen, tilanne selkeytyy ja pääsee tilanteessa eteenpäin, löytyy ratkaisuja
- arvostuksen ja kuulluksi tulemisen tunne



Yhteydenottojen aiheet

– usein monia haasteita samaan aikaan



Jelppi –ryhmätoiminta



- Käytännön apua elämän erilaisissa kriisitilanteissa kotiin
 - arjen askareet
 - asiointiapu
 - apua maatilán töihin vain ohjatusti, ei lomitusta
 - apua ammattiavun hankkimiseen
 - henkistä tukea, kuuntelemista ja vierellä oloa
- Apua annetaan 1-3 päivän ajan
- Auttamisen määrä ja tavat sovitaan yksilöllisesti
- Taustalla aina psyko-sosiaaliset syyt avun tarpeelle
- Jelppi-ryhmään kuuluu 2-5 maaseudun tukihenkilöä





Alueet, joilla jo toimii Jelppi –ryhmä:

- **Kainuu:** yhteyshenkilö Marjatta Pikkarainen p. 044 320 1585
- **Keski-Suomi:** yhteyshenkilö Outi Lahti p. 040 025 1383
- **Pirkanmaa:** yhteyshenkilö Topi Jaakonaho p. 046 8807 882
- **Pohjois-Karjala:** yhteyshenkilö Mari Puustinen p. 050 306 5832
- **Pohjois-Pohjanmaa:** yhteyshenkilö Sisko Korkala p. 040 553 9311
- **Pohjois-Savo:** yhteyshenkilö Matti Niskanen p. 040 547 1251 (varalla p. 040 486 7876)
- **Etelä-Savo:** yhteyshenkilö Tukihenkilöverkon suunnittelija, p. 0400 789 481 tai tukihenkilo@mtlh.fi
- **Etelä-Pohjanmaa:** yhteyshenkilö Marja-Leena Perälä p. 045 857 7600
- **Satakunta:** yhteyshenkilö Tukihenkilöverkon suunnittelija, p. 0400 789 481 tai tukihenkilo@mtlh.fi
- **Uusimaa:** yhteyshenkilö Heidi Pekki p. 045 332 3538 (ryhmä tauolla toistaiseksi)

Toivottavasti saataisiin pian myös Hämeeseen jelppi -ryhmä!





Palautetta Jelppi-keikoista:

- ❖ *"Sanoi monesti kuinka on kiitollinen meidän avusta, eikä olisi yksin millään selvinnyt."*
- ❖ *"Emäntä huokasi, että tällaista apua hän on odottanut, kun omat voimat ei enää riitä."*
- ❖ *"Isä halusi meiltä kauppalistaa seuraavaa käyntiä varten, että sitten keskitytään helppojen ruokien valmistukseen. 8v. sanoi, että voisitte jäädä meille asumaan! Aivan ihana perhe, luottamus saavutettu puolin ja toisin. Uskomme vakaasti, että perhe pääsee jaloilleen."*
- ❖ *"Alussa pelko siitä, mitä tukihlö ajattelee hänen tilanteestaan ja kodistaan. Lopussa halasi ja sanoi kiitos, oli herkistynyt."*
- ❖ *"Saimme suoraa palautetta, että meidän apu oli välttämätön hänelle. Hänellä ei ollut yksin voimavaroja tarttua niin isoon projektiin, ja omien tavaroiden lajittelu/pakkaaminen/luopuminen oli liian iso pala hänelle purtavaksi."*

Verkkoauttaminen

- Tukinet on netissä toimiva kriisikeskus
- Luotettavaa ja maksutonta apua 24/7
- yhteyttä voi ottaa anonyymisti ja itselle sopivana ajankohtana
- henkilökohtaista tukea
- chatit ja keskustelut kahden kesken tai ryhmässä
- keskusteluissa mukana koulutetut, vapaaehtoiset tukihenkilöt
- yhteys palveluun on salattu samoin periaattein kuin verkkopankeissa
- kirjaudu sisään ja luo nimimerkki

<https://tukinet.net/toimijat/maaseudun-tukihenkiloverkko/>



MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO

tukinet.

Maaseudun tukihenkilöverkko

Elämää maaseudulla

Viimeksi päivitetty 1 kuukausi sitten

Ryhmässä keskustellaan elämästä maaseudulla ja siihen liittyvistä aiheista kuten esimerkiksi sukupolvenvaihdoksesta, luopumisesta, jaksamisesta tai yksinäisyydestä.

Ryhmäkeskustelut

Pysyvä Katsa



Tukinetin syksy 2022

Apua, mikä ihmissuhde! –ryhmächat ja -keskustelu

- Ihmissuhteissa ihastumme ja vihastumme, ne voivat rakentaa tai repiä meitä. Tervetuloa keskustelemaan lähisuhteiden asioista.
- **Apua, mikä ihmissuhde -ryhmächat ke 14.12. klo 18–19.30** Mikä mietityttää tai tuntuu vaikealta omissa ihmissuhteissa? Entä mikä on hyvin ja toimii?

Maallemuuttajat

- Kiinnostus maaseutua kohtaan on kasvanut, erityisesti korona-aikana. Moni haaveilee maallemuutosta, osa on jo toteuttanut haaveensa. Maalle muuttaminen ja asuinpaikan vaihdos voi viedä elämässä eteenpäin, mutta muuttopäätös ja uuteen sopeutuminen ei aina välttämättä ole helppoa. Tervetuloa keskustelemaan maallemuutosta ja maalla asumisesta.
- **Maallemuuttajat –ryhmächatit maanantaisin 12.12. klo 12-13.30** Päätöksen tekeminen.

Tulossa v. 2023 mm. talousasioihin, lähisuhdeväkivaltaan, sukupolvenvaihdokseen liittyviä chatteja ja paljon muuta mielenkiintoista, kannattaa ottaa some seurantaan!



Palautetta tuettavilta:



- *”Kiitollinen puheluista ja tapaamisista. Haasteellinen perhetilanne alkanut helpottaa.”*
- *”Kokee helpotusta, että uskalsi ottaa huolensa puheeksi kanssani.”*
- *”Kiitos annetusta ajasta ja kuulluksi tulemisesta.”*
- *”Helpompaa puhua sellaiselle, jolla on kokemusta maataloudesta ja karjanpidosta.”*
- *”Vaikeuksista puhuminen helpotti.”*
- *”Kiitos, että soitit ja välitit, itse en olisi jaksanut. Kohteeseen tehty myös jelppeikka.”*
- *”Kiitos, että kuuntelit ja sain näin nopeasti itselleni tukihenkilön!”*
- *”Puhuminen ongelmista ja arkisista asioista selkiyttää omaa mieltä.”*
- *”Helpompi puhua, kun tietää toisen tietävän viljelijän arjesta ja asioista.”*



Maaseudun tukihenkilöverkko

- maksutonta ja luotettavaa tukea *ilman jonoja, ilman byrokratiaa*
 - puhelinauttaminen
 - Jelppi-ryhmien käytännön apu kotiin
 - verkkoauttaminen Tukinetissä
- tukihenkilön kanssa keskustelu voi auttaa, kun tilanne ei ole vielä kriisissä
- kriisitilanteissa voimme tarjota konkreettista apua ja henkistä tukea
- tarvittaessa osaamme ohjata ammattiavun piiriin
- keskusteluista ja tapaamisista on saatu runsaasti hyviä kokemuksia

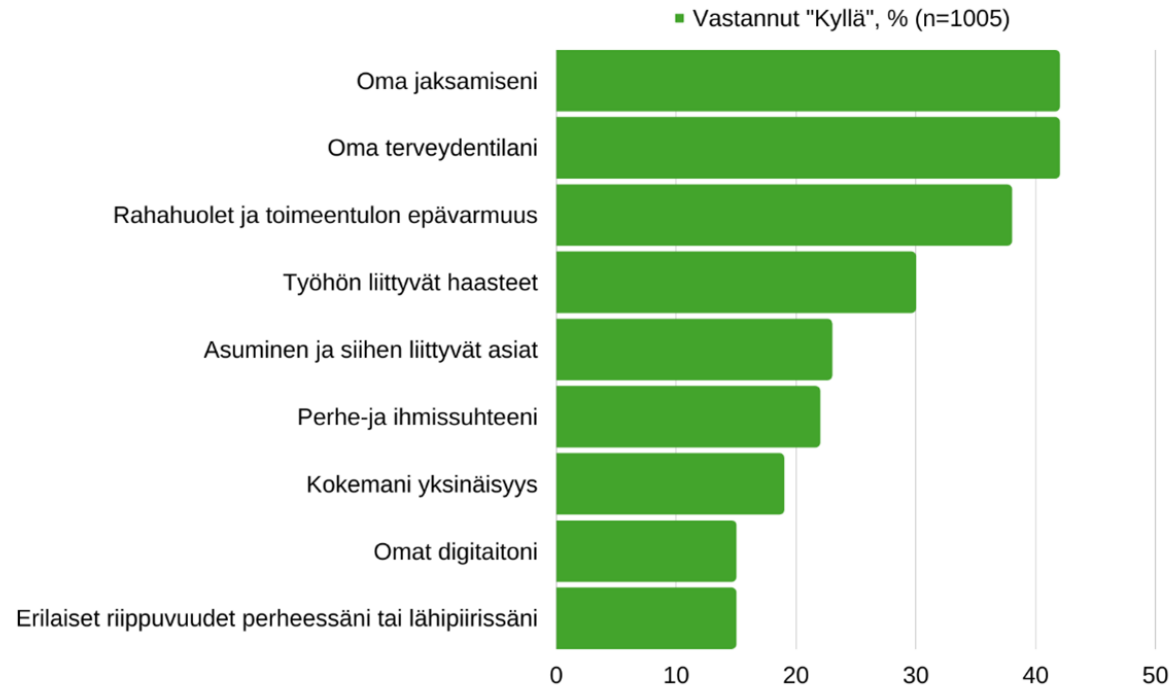


Maaseudun tukihenkilöverkon tutkimus

- Aineistona on 1005:n 18 vuotta täyttäneen maaseudulla asuvan suomalaisen vastaukset Tukihenkilöverkon laatimaan kyselyyn.
- Kysely toteutettiin aikavälillä 18.-26.4.2022.
- Kyselytutkimuksen tavoitteena on kerätä tietoa maaseudun asukkaiden hyvinvointipalvelujen ja digitaalisten palvelujen käytöstä ja tarpeesta sekä vapaaehtoistoiminnan tarpeesta.



Henkilökohtaisen elämän huolet





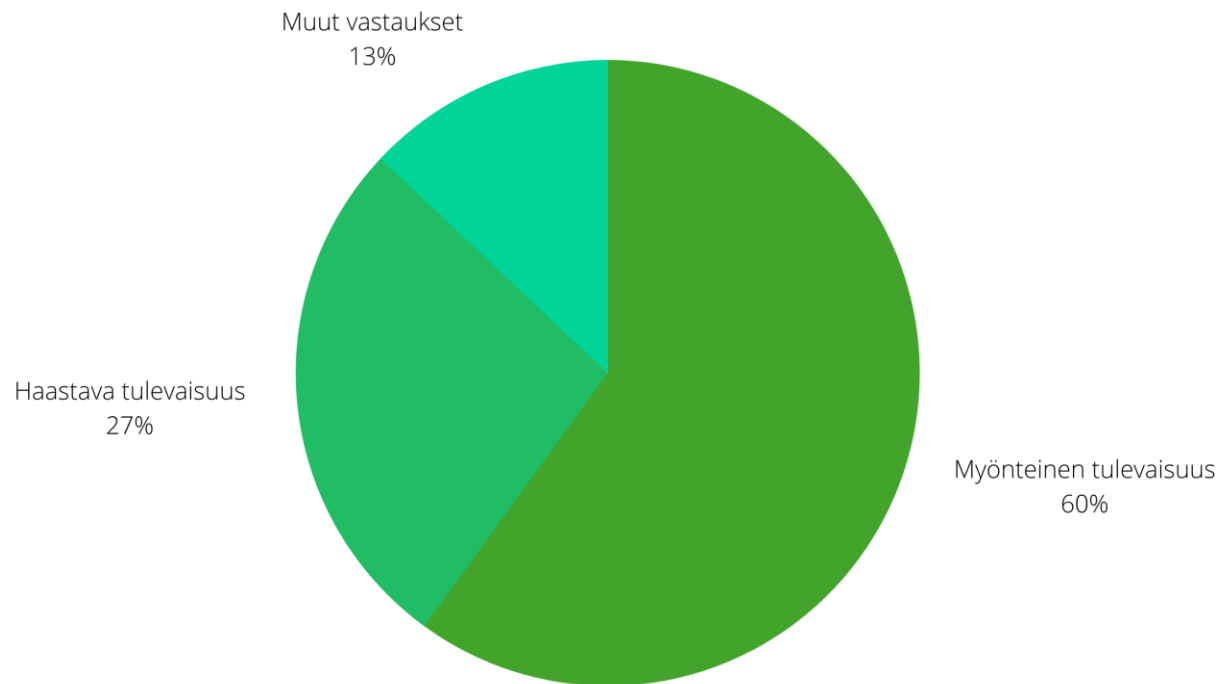
Yhteiskunnalliset ja globaalit huolenaiheet





Maaseudun asukkaiden näkemykset maaseudun tulevaisuudesta

- Avoimeen kysymykseen vastasi 432 maaseudun asukasta





Myönteiset näkemykset tulevaisuudesta

- Maaseutu on puhdas, terveellinen ja rauhallinen paikka elää yhteydessä luontoon.
- Maaseudulla voi kasvattaa itse ruokaa ja olla omavarainen. Maaseutu takaa Suomen ruuantuotannon.
- Etätyöt turvaavat maaseudun asukkaiden työllistymistä ja mahdollistavat monelle maalle muuton. Myös muu digikehitys hyödyttää maaseutua.
- Maaseudun houkuttelevuus asuinpaikkana lisääntyy.
- Maaseutu tuo turvaa erityisesti kriisitilanteissa.



Myönteisiä näkemyksiä tulevaisuudesta

- ❖ ”Puhdas luonto, rauha ja oma yksityisyys. Luonnossa liikkuminen, kalastus, metsästys, matkailu. Puhtaan ruuan tuottaminen.
- ❖ ”Raikas ja saasteeton ilma. Tressitön ympäristö. Olemisen vapaus.”
- ❖ ”Mahdollisuuden kasvattaa itselle ruokaa”
- ❖ ”Kotimainen ruoka tulee arvoonsa”
- ❖ ”Työmahdollisuuksia kun etätyö on yleistynyt”
- ❖ ”Olemme paremmin turvassa kuin kaupungissa ja omavaraisempia”
- ❖ ”Pandemiat, sodat ja konfliktit ovat näyttäneet, ettei kaupungissa asuminen ole se ainut vaihtoehto.”
- ❖ ”Rauhallisempi ja turvallisempi elämänmeno verrattuna kaupunkeihin nousee trendiksi. Maaseudulla on aina mielekästä puuhaa, mikä parantaa stressiä ja mielenterveyttä. Tilaa pienyritystoiminnalle ja etätyölle.”



Näkemyksiä tulevaisuuden haasteista

- Vastauksissa näkyy huoli työllisyydestä, poliittisesta päätöksenteosta, liikenneyhteyksistä, teiden kunnossapidosta, elämisen kalleudesta ja vanhenevan väestön hyvinvoinnista.
- Maaseudun palvelut ja työmahdollisuudet tulevat väheneään.
- Poliittisessa päätöksenteossa ei huomioida maaseudun hyvinvointia. Poliittinen ilmapiiri on kireä.



Näkemyksiä tulevaisuuden haasteista:

- ❖ ”Nykyhallitus vie elinmahdollisuudet maaseudulta.”
- ❖ ”Nykyinen ilmastointipolitiikka on uhka maaseudun asukkaiden toimeentulolle.”
- ❖ ”Pelkään pahoin, että ihmiset ajetaan maaseudulta kaupunkeihin, koska tarvittavia palveluita ei ole maaseudulle tarjota.”
- ❖ ”Vanheneva väestö, työpaikkojen häviäminen, koulujen lakkautus, liikkumisen kalleus, maatilojen keskittyminen muutamaa suureen yksikköön. Romantiikalla ei elä.. ei mitään mahdollisuutta elää maaseudulla tulevaisuudessa.”



Tutkimuksen raportointi ja esittely

- Julkaisemme tammikuussa 2023 raportin, jossa käsittelemme kyselyaineiston tuloksia seuraavista teemoista:
 - Maaseudun tukihenkilöverkon tunteminen ja tukitoiminnan tarve
 - Maaseudun asukkaiden huolet
 - Maaseudun asukkaiden näkemykset maaseudun tulevaisuudesta
 - Maaseudun asukkaiden tarpeet vapaaehtoistoiminnalle ja erilaisille palveluille



Ota yhteyttä, kerromme mielellämme lisää!

Maaseudun tukihenkilöverkko:

puh. 0400 789 481, 010 219 3461

[mia.kalpa\(at\)mtlh.fi](mailto:mia.kalpa@mtlh.fi)

[tukihenkilo\(at\)mtlh.fi](mailto:tukihenkilo@mtlh.fi)

www.tukihenkilo.fi

Lomatoiminta:

Puhelinpalvelu auki arkisin klo 9-13

p. 010 2193 460

[lomat\(at\)mtlh.fi](mailto:lomat@mtlh.fi)

www.mtlh.fi

Olemme myös somessa, saa seurata!

Facebook: [Maaseudun tukihenkilöverkko,
MTLH ry](https://www.facebook.com/Maaseudun-tukihenkiloverkko-MTLH-ry)

Instagram: [@ylpeetlandet](https://www.instagram.com/ylpeetlandet), [@mtlhry](https://www.instagram.com/mtlhry)



**Kiitos,
ja hyvää joulun
odotusta kaikille!**

