

# ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 33/2019

## Maatalousyrittäjän tie hyvinvointiin

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

Järveläinen Titta, Suomela Raija, Vitikka Päivi

31.5.2019 ::

Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

**Hyvinvointi koostuu useasta eri kokonaisuudesta ja on aina yksilön oma kokemus. Maatalousyrittäjien hyvinvointi heijastuu usein suoraan myös yrityksen kannattavuuteen ja tekemisen mielekkyyteen. Hyvinvoinnin tukemiseen onkin tarjolla entistä enemmän apua ja mahdollisuuksia.**

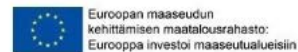
Maatalousyrittäjän hyvinvointiin vaikuttavat monet asiat sekä yrittäjän työssä että vapaa-ajalla. Usein tilalla työhön liittyvät paineet yhdistyvät vahvasti myös vapaa-aikaan. Yrityksen toiminnan kannalta on itse yrittäjä tärkein ja usein jopa ainoa korvaamaton voimavara. <sup>[1]</sup> Maatalousyritys vaatii usein isoja investointeja, joten yrittäjälle kohdistuu myös taloudellisia paineita. Maataloudessa useisiin tuotokseen vaikuttaviin tekijöihin ei voi itse vaikuttaa. Esimerkiksi huono sää saattaa tuhota kesän sadon, ja täten vaikeuttaa maatalousyrittäjän arkea.

Maatalousyrittäjyyteen voi liittyä myös henkisiä paineita ja suuria odotuksia muiden tahoilta. Sukupolvenvaihdoksella siirtynyt tila on saattanut kuulua suvulle jo useita sukupolvia, ja luopujien odotukset tilan kehittämiseen voivat tuntua painavilta uudesta yrittäjästä. Vaikka tilan toiminta ei nykyisellä toimintatavalla olisi enää kannattavaa, henkinen paine ei anna mahdollisuutta muutokselle. Toiminnan lopettaminen saattaa tuntua yrittäjästä epäonnistumiselta ja suvun perinteen rikkomiselta.

Yrittäjän on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnista ja jaksamisestaan. Videolla 1 psykoterapeutti **Maaret Kallio** kertoo, että hyvinvointi perustuu niinkin yksinkertaisiin asioihin kuin riittävään lepoon ja sopivaan ravintoon. Myös oman mielen tutkiskeluun ja omille ajatuksille täytyy antaa riittävästi aikaa. Videolla kuullaan myös järjestöagrologi **Sirpa Laitisen** näkemyksiä maatalousyrittäjän hyvinvoinnin peruspälikoista, ja projektityöntekijä **Eija Tammelan** Välitä viljelijästä -projektin tarjoamia mahdollisuuksia hyvinvoinnin tukemiseen.

Myös parisuhde saattaa maatalousyrittäjillä linkittyä vahvasti työhön <sup>[2]</sup>. Videolle 1 haastatellaan **Liisa Vätilää**, joka lausuu osuvasti, että yrittäjillä on usein sama rakas sekä työpuvussa että yöpuvussa. Maatalousyritys työllistää usein kummatkin osapuolet pariskunnasta. Parhaimmillaan yhdessä työskentely voi vahvistaa suhdetta, mutta se voi aiheuttaa myös kannausta suhteeseen. Myös yrityksen taloudelliset vaikeudet voivat vaikuttaa suoraan parisuhteeseen. Tärkeää on, että yrittäjät muistavat huolehtia omasta parisuhteestaan myös yrityksen ulkopuolella.

Vuonna 2015 Mela eli maatalousyrittäjien eläkelaitos toteutti kyselyn, johon vastasi 1 200 maatalousyrittäjää. Yrittäjät nostivat oman työhyvinvointinsa tärkeimmäksi tekijäksi fyysisen työkyvyn ylläpidon. Lisäksi yrittäjät toivoivat, että heillä on mahdollisuus saada tukea kriisin tai muutoksen keskellä, ja neuvoja psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen. <sup>[3]</sup> Maatalousyrittäjät ovat nykyään valmiimpia panostamaan omaan hyvinvointiinsa, ja tämä heijastuu myös heille tarjottavassa toiminnassa.



VIDEO 1. Videolla kuullaan asiantuntijoilta ajatuksia hyvinvoinnin rakentamisesta

## Pienryhmistä ja mentoroinnista tukea hyvinvointiin

Maatalousyrittäjien hyvinvointiin tarjotaan välineitä Oulun ammattikorkeakoulun hankkeissa. Pienryhmä- ja mentorointitoiminta tukevat yrittäjien jaksamista ja tarjoavat vertaistukea. Pienryhmiin osallistuneet ovat kertoneet pienryhmän lisäävän yrittäjien verkostoitumista ja hyvinvointia, sillä pienryhmäkoulutuksissa yrittäjät voivat saada tärkeää vertaistukea sekä tuotantoon että jaksamiseen liittyviin asioihin ja voivat jakaa maatalon käytännön töiden ja arjen ratkaisuja toisilleen. <sup>[4]</sup>Vertaistukea on paitsi ryhmässä, myös yksilöiden kesken ryhmän ulkopuolella <sup>[5]</sup>. Vertaistuen lisäksi asiantuntijoiden ja käytännön ohjeistus voi auttaa yrityksen taloudellisen hyvinvoinnin tukemisessa. Niinpä tuotantoprosesseihin pureutuvat pienryhmät voivat parhaimmillaan olla myös hyvinvoinnin pienryhmiä. Ryhmän jäsenten yhteydenpito voi jatkua pienryhmätoiminnan jälkeenkin ja siten ylläpitää yrittäjien verkostoja ja hyvinvointia.

Pienryhmissä on tärkeää hyvä ryhmähenki, jolla voidaan varmistaa, että kaikkien ryhmän jäsenten ajatukset ovat tervetulleita ja voidaan käsitellä yhdessä. Kaikki pienryhmätyöskentelyn työtavat eivät sovi kaikille tiloille, mutta jos ryhmässä pääsee keskustelemaan tai vaikka vain kuuntelemaan perusteluita eri valinnoille, voi niistä yllättäen itseltäkin löytyä kehityskohteita – ja vastavuoroisesti joissain teemoissa yrittäjä voi jakaa osaamistaan yhteiseksi hyödyksi. <sup>[4]</sup> Pienryhmien kautta yrittäjät pääsevät myös kurkistamaan itselleen uusiin työtapoihin: toiminta tarjoaa avaimet siihen, ettei kaikkea tarvitse oppia itse kantapään kautta.

Lupa muutokseen -hankkeessa yhtenä osana hankkeen toimintaa lanseerattiin Maatalon mentorit -toiminta <sup>[6]</sup> <sup>[7]</sup>. Mentoroinnissa tarkoituksena on, että kokeneempi yrittäjä pystyy tuomaan uusia näkökulmia nuoren yrittäjän arkeen. Mentorointi perustuu luottamukseen, kannustamiseen ja mentoroitavan vahvuuksien tukemiseen. <sup>[7]</sup> Pulmat koskevat useimmiten tiloilla tapahtuvia käytännön työtehtäviä. Mentorin kanssa yrittäjä voi pomputella esimerkiksi tilan toiminnan kehittämiseen liittyviä ideoita ja saada uusia huomioita. Kun asiaa on käsitelty monelta kantilta, on yrittäjällä varmempi tunne tehdä suuriakin päätöksiä tilan toimintaan.

Mentoreiden koulutus aloitettiin hankkeessa vuoden 2018 keväällä. Hankkeen aikana oli yrittäjiltä tullut viestiä, että pienryhmätoiminnan lisäksi yrittäjät kaipaisivat henkilökohtaisempaa keskustelua jonkun jo kokeneemman yrittäjän kanssa. Mentoreiden valmennus tapahtui Skype-yhteyden kautta ja teemoina olivat esimerkiksi ratkaisu- ja ohjauskeskeinen työskentelytapa ja omista voimavaroista huolehtiminen. <sup>[7]</sup>

Hyvinvoinnin rakentumiselle ei ole vain yhtä reittiä, vaan jokaisen on tärkeää löytää omat voimavaransa ja keinonsa toimia. Useimmiten hyvinvointi linkittyy muihin ihmisen elämän suuriin teemoihin kuten työhyvinvointiin ja ihmissuhteisiin. Hyvinvointia ja sen kehittämistä miettiessä onkin tärkeää tunnistaa mitkä asiat tuovat jo valmiiksi hyvinvointia omaan arkeen. Yrittäjien hyvinvoinnin tärkeyttä ei pidä vähätellä. Sekä yrittäjillä itse että rajapintojen toimijoilla on yhä enemmän vaihtoehtoja ja resursseja keskittyä hyvinvoinnin kehittämiseen.

## Lähteet

1. [^](#) Työterveyslaitos. 2012. Maatalousyrittäjien työterveyshuolto. Terveenä työssä – elämä hallinnassa. Maatalousyrittäjien työterveyshuollon keskusyksikkö. Tietokortti 12. Työterveyslaitos. Hakupäivä 3.1.2019. <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2017/01...>
2. [^](#) Yliselä, P. 2009. Hyvinvointi – monien osien summa. Julkaisussa P. Yliselä (toim.) Maatilayrittäjän hyvinvointi. Tieto tuottamaan 129. Porvoo: WS Bookwell.
3. [^](#) Mela. 2015. Maatalousyrittäjien työhyvinvointiohjelman tiivistelmä. Maatalousyrittäjien eläkelaitos. Hakupäivä 3.1.2019. <https://www.mela.fi/sites/default/files/tiedostot/tyohyvinvointi...>
4. [^](#) [abc](#) Lampela, S. & Veijola, M. 2013. Vene-hankkeen pienryhmätoiminnan vaikuttavuus ja hyvät toimintamallit. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 3.1.2019. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64731...>
5. [^](#) Terveyskylä.fi. www-sivut. Vertaistuen muodot. Hakupäivä 3.1.2019. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/vertaistuen-muodot>
6. [^](#) Nevalainen, K., Kiviniemi, L. & Järvi, M. 2019. Valmennusta maatalousyrittäjien mentoreille. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 6. Hakupäivä 22.2.2019. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201901283322>
7. [^](#) [abc](#) Maatilan mentorit. Oulun ammattikorkeakoulu. Lupa muutokseen -hanke. Hakupäivä 3.1.2019. <https://www.oamk.fi/fi/tutkimus-ja-kehitys/hankkeet/lupa-muutokseen...>

### Metatiedot

**Nimeke:** Maatalousyrittäjän tie hyvinvointiin

**Tekijä:** Järveläinen Titta; Suomela Raija; Vitikka Päivi

**Aihe, asiasanat:** elämänlaatu, hyvinvointi, maaseutuyrittäjät, maatalousyrittäjät, mentorointi

**Tiivistelmä:** Hyvinvointi on monimuotoinen kokonaisuus. Hyvinvointiin vaikuttavat elintavat, mutta myös ihmissuhteet ja työhyvinvointi. Maatalousyrittäjällä vapaa-aika ja työ voivat linkittyä voimakkaasti keskenään. Sukupolvenvaihdoksessa siirtyneeseen tilaan voi liittyä myös suvun puolelta tulevaa painetta, kuinka tilaa tulisi johtaa ja kehittää.

Maatalousyrittäjien hyvinvointia on esimerkiksi hankkeissa pyritty tukemaan pienryhmillä ja mentorointitoiminnalla. Pienryhmissä yrittäjät voivat saada vertaistukea tai vinkkejä käytännön työtehtäviin, ja tätä kautta saada avaimia oman jaksamisen tukemiseen. Mentoroinnissa kokenut maatalousyrittäjä tarjoaa nuorelle yrittäjälle mahdollisuutta keskustella tilan kehittämiseen liittyvistä asioista.

Hyvinvointi on aina yksilön oma näkemys, joten on tärkeää, että yrittäjällä on aikaa ja mahdollisuuksia tarkastella omaa tilannettaan. Hyvinvointi voi lähteä koostumaan pienistä asioista, kuten riittävästä levosta.

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

**Aikamääre:** Julkaistu 2019-05-31

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201901182521>

**Kieli:** suomi

**Suhde:** <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

**Oikeudet:** CC BY-NC-ND 4.0

### Näin viittaat tähän julkaisuun

Järveläinen, T., Suomela, R. & Vitikka, P. 2019. Maatalousyrittäjän tie hyvinvointiin. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 33. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201901182521>.