

MENESTYSTARINOITA

Taloudelliseen stressiin on saatavilla apua. ”Asioiden tekeminen alkaa sujua paremmin, kun muistaa, että vaihtoehtoja on olemassa”

Taloudellinen stressi maatilalla on usein kokonaisvaltanen asia, joka vaikuttaa laajasti. Taloudellinen stressi vaikuttaa tuotannon lisäksi maatalousyrittäjän henkilökohtaiseen elämään, henkilökohtaiseen toimeentuloon. Taloudelliset haasteet aiheuttavat usein ajatuksia, jotka liittyvät myös maatilan jatkuvuuteen ja ylisukupolvisiin arvoihin. Taloudellista stressiä on ollut maataloilla pitkään. Jatkuvassa epävarmuudessa eläminen ja se, että maataloilla täytyy samalla suunnitella jotenkin eteenpäin. Investoinnit ovat suuria ja niitä tehdään katsoen tulevaisuuteen, mutta taloutta ei ole mahdollista suunnitella pidemmälle, kuin ehkä maksimissaan muutamien vuosien päähän tällä hetkellä. Taloudellinen stressi on tällä hetkellä maatalousyrittäjillä suuri kuormitustekijä.



Lue lisää ↓

Taloudellinen stressi maatilalla on usein kokonaisvaltanen asia, joka vaikuttaa laajasti. Taloudellinen stressi vaikuttaa tuotannon lisäksi maatalousyrittäjän henkilökohtaiseen elämään, henkilökohtaiseen toimeentuloon. Taloudelliset haasteet aiheuttavat usein ajatuksia, jotka liittyvät myös maatilan jatkuvuuteen ja ylisukupolvisiin arvoihin. Taloudellista stressiä on ollut maataloilla pitkään. Jatkuvassa epävarmuudessa eläminen ja se, että maataloilla täytyy samalla suunnitella jotenkin eteenpäin. Investoinnit ovat suuria ja niitä tehdään katsoen tulevaisuuteen, mutta taloutta ei ole mahdollista suunnitella pidemmälle, kuin ehkä maksimissaan muutamien vuosien päähän tällä hetkellä. Taloudellinen stressi on tällä hetkellä maatalousyrittäjillä suuri kuormitustekijä.

Haastateltavan nimi	Maija Pispala
Maataloustoiminnan tyyppi	Työkykykoordinaattori, projektityöntekijä: Välitä Viljelijästä - hanke.
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Taloudellinen stressi

Mikä on sinun tarinasi?

Taloudellisessa stressissä on tyypillistä tietynlainen välttelykäyttäytyminen. Käyttäytyminen muuttuu herkästi lyhytpinnaiseksi, stressaantuneeksi, alkaa nukkumisvaikeudet ja muita oireita. Välttelykäyttäytymisessä lopetetaan esimerkiksi avaamasta laskuja, koska on syntynyt sellainen olo, että ei kuitenkaan pysty maksamaan laskuja kun tilillä ei ole rahaa. Aihetta yritetään sivuuttaa ja työntää pois mielestä. Myös mittasuhteiden katoaminen on melko tyypillistä. Ajatus siitä, että mitä väliä sillä on vaikka tämä maksaa useita sataasia, kun tililtä puuttuu kuitenkin koko ajan 50 000.

Lyhytnäköiset korjausyritykset ovat myös aika yleisiä. Muutokset saattavat olla isojaakin, esimerkiksi vaihdetaan tuotantosuuntaa ja toivotaan, että tilanne korjaantuu sillä ilman, että talouden ääreen pysähtyy miettimään kokonaisuutta ja toimia, jotka täytyy korjata taloudessa. Taustalla on tyypillisesti pelko tilan ja kodin menettämisestä, suvun perinnön menettämisestä sekä häpeään liittyvät tunteet. Häpeän tunne on yksi merkittävimmistä tekijöistä, joka estää kohtaamasta taloudelliset vaikeudet ja tekemästä siihen tarvittavia toimia.

Tilanteen käsittely

Apua on saatavilla hyvin. On neuvontaa, jota kautta on saatavissa talouteen erilaisia laskelmia tilanteen ratkaisemiseksi. Talouden korjaamiseksi tehtävät päätökset ovat usein aika isoja ja niiden tekeminen yksin ilman tukea on helposti vaikeaa. Se, että taloudellisessa stressissä päätyy yksin järkeviin ratkaisuihin ei ole kovin todennäköistä. Stressi aiheuttaa sen, että omat ajatukset lähtevät kaventumaan ja eri vaihtoehtojen näkeminen on vaikeaa. Yksin todennäköisesti ei edes havaitse niitä kaikkia mahdollisuuksia, joita on. Välitä Viljelijästä -projektissa esimerkiksi voidaan alussa auttaa siinä, että puretaan kokonaisuutta ja katsotaan niitä kaikkia asioita, mitkä talouteen vaikuttavat. Usein taustalla muutakin kuin vain talous. Kartoitetaan, onko taustalla terveyteen tai tilan tuotantoon liittyvät asiat, tarvitaanko kouluttautumista tai kuntoutusta. Joskus taloudelliset vaikeudet voivat johtua myös liiallisesta työmäärästä, jolloin tuotannosta ei saada hyödynnettyä sen potentiaalia. Asiat mietitään tilakohtaisesti, keinoja on monia erilaisiin tilanteisiin. Silloin kun viljelijä on väsynyt, niin juuri Välitä Viljelijästä -projekti on tärkeä tekijä, jotta pääsee alkuun siinä, mitä tarvitaan. Koulutuksia järjestää useampikin taho, neuvoja löytyy paljon, tilitoimistot ja kirjanpitäjät voivat olla avuksi. Tärkeää on perata se, mistä talouden ongelmat johtuvat. Tämän jälkeen lähdetään katsomaan tilannetta eteenpäin. Apuja on saatavilla paljon ja monenlaista.

Johtopäätökset ja vinkit

Tärkeää eteenpäin pääsemisessä on rohkeus pysähtyä talouden äärelle. Taloudellisessa stressissä herkästi ulkoistetaan itsensä, ikään kuin talous on asia, joka vain tapahtuu. Tärkeää on rohkaistua ottamaan asiasta kiinni. Häpeään sisältyy usein ajatus omasta huonommuudesta ja epäonnistumisesta. Sen sijaan, että ajatellaan, että minä olen epäonnistunut pitäisi enemmänkin nähdä asia asiana. Ajateltaisiinkin, että epäonnistuin tämän tekemisessä, mutta olen edelleen hyvä. Häpeästä irti pääseminen on helpottavaa. Kun häpeästä päästää irti, huomaakin, että taloudelliset ongelmat tai se, että joutuu esimerkiksi myymään sukutilansa, johtuukin esimerkiksi ympäröivistä olosuhdetekijöistä, se, millaisessa kunnossa tila oli silloin kun tila siirtyi hänelle, väärään kohtaan ajoitetusta investoinnista, joka liittyy asiaan, joka on täysin omien vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolella. Nämä kun pystyy eriyttämään ja siirtämään häpeän sivuun, tulee viljelijästäkin usein aktiivisempi esimerkiksi talouden kuntoon saattamiseksi tehtävien päätösten tekemiseksi.

Vinkkejä muille viljelijöille

Päästä irti häpeästä ja ajatuksesta, että sinun on pakko tehdä jotain. Nämä ajatukset estävät näkemästä erilaisia mahdollisuuksia. Kohtaa taloudellinen tilanteesi. Budjetoi ja suunnittele. Se, että tiedät, millainen taloudellinen tilanteesi on, rauhoittaa jo ajatuksia.

„Toimintakyky palautuu jo paljon, kun päästää irti ajatuksesta, että on pakko. Asioiden tekeminen alkaa sujua paremmin, kun muistaa, että on vaihtoehtoja“

Joskus esimerkiksi tuotantotapoja muuttamalla saatetaan saada tilannetta korjattua. Jos tilanne vaatii sen, että maatila myydään, löytyy useita vaihtoehtoja ja asioita, joita voit vielä tehdä. Pyydä ulkopuolista katsomaan kanssasi taloudellista tilannetta. Päätösten tekeminen on helpompaa, kun asiasta on keskustellut ja päätöksen vaikutuksia arvioinut. Isojenkin suunnanmuutosten jälkeen tulet huomaamaan, että tästäkin päästiin eteenpäin.

Taloudellisen stressin tunnistaminen on tärkeää. Saattaa olla helpompaa hakea apua lääkäriltä uni-ongelmien vuoksi kuin pysähtyä miettimään perimmäisiä syitä. Unettomuuden hoitaminen on tietysti tärkeää, mutta samalla on kiinnitettävä huomiota myös perimmäisiin syihin. Jos koettu oire johtuu taloudellisesta stressistä, se, että kiinnitämme huomiota vain oireeseen, ei lopulta helpota tilannetta pitkällä aikavälillä.

Maija tuo esiin välttämiskäyttäytymisen. Kun koet, ettei sinulla ole mahdollisuuksia vaikuttaa taloudelliseen tilanteeseen, on mahdollista, ettet edes yritä korjata sitä. Tällainen ajattelutapa on merkki siitä, että ajattelusi on alkanut kaventua. Muista, että vaihtoehtoja on aina. Vaikka joutuisit tekemään vaikeita päätöksiä taloudellisen tilanteen vuoksi, on tyypillistä, että vaikeiden päätösten jälkeen tunnet lopulta helpotusta ja löydät uutta toivoa ja uusia unelmia elämään. Taloudellisen stressin kohdatessa paras apu tulee yhteistyöstä. Talous- ja tuotantoneuvonta, tuki perimmäisten syiden löytämiseksi ja erilaiset hoidot oireiden vähentämiseksi, esimerkiksi psykoterapia.

Päästä irti häpeästä. Pyydä apua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja muista, että koskaan ei ole liian myöhäistä.

« LUE EDELLINEN TARINA
"Elämässä on ottava muutakin kuin rakentaminen ja investointi"

LUE SEURAAVA TARINA »
Sukupolvet ja kumppanit