

## MENESTYSTARINOITA

# Maatalousyrittäjän matka: Suurin haaste

Tämä tapaus kertoo viljelijän kokemuksista. Hän hoitaa suurta perheviljelmää, muun muassa vuokraa maata kolmansilta osapuolilta ja tarjoaa palveluja muille viljelijöille. Tämä on kertomus hänen kokemuksestaan avioerosta, perhe-elämän hoitamisesta kahden huollettavan lapsen kanssa kärsien samalla rappeutuvasta sairaudesta. Kokonaisuus saa hänet tuntemaan itsensä ylikuormittuneeksi.

Lue lisää ↓



Tämä tapaus kertoo viljelijän kokemuksista. Hän hoitaa suurta perheviljelmää, muun muassa vuokraa maata kolmansilta osapuolilta ja tarjoaa palveluja muille viljelijöille. Tämä on kertomus hänen kokemuksestaan avioerosta, perhe-elämän hoitamisesta kahden huollettavan lapsen kanssa kärsien samalla rappeutuvasta sairaudesta. Kokonaisuus saa hänet tuntemaan itsensä ylikuormittuneeksi.

Maanviljelijä hakeutui aluksi neuvontaan päästäkseen eroon vaimonsa menettämisen aiheuttamasta surusta ja järjestääkseen uuden perhe- ja työtilanteensa. Lyhyen ajan kuluttua hänen rappeuttava sairautensa kuitenkin pahenee, jolloin hän on työkyytön, ja hän joutuu luopumaan investoinneista ja vuokraamaan maansa muille perheenjäsenille.

Koska hän tiesi, että hänen sairautensa paheni, hänen oli jatkettava jatkuvaa hoitoa, jonka aikana hänen oli voitettava kuolemanpelkonsa, rakennettava uudelleen tunne-elämänsä, suunniteltava tyttäriensä tulevaisuutta ja taisteltava työkyvyttömyyden ja turhautumisen ajatuksia vastaan rakentaen ajatustaan siitä, että hän elää täysillä.

Haastateltavan nimi	Vanessa Pérez (psykologi)
Maataloustoiminnan tyyppi	Oliivitarha
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Ahdistus ja masennus. <b>Tärkeimmät tekijät, jotka johtavat tähän tilanteeseen, ovat:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perherakenteen menetyt.</li> <li>Degeneratiivinen sairaus, joka tekee hänet toimintakyvyttömäksi.</li> <li>Toiminta pakottaa pakenemaan maaseutumailmasta.</li> <li>Toiminnan puutteellinen toteuttaminen.</li> <li>Tunne siitä, ettei häntä arvosteta sosiaalisesti.</li> </ul>

## Mikä on sinun tarinasi?

Maatalousyrittäjä on eroamassa yhteisymmärryksessä, pariskunnalla on kaksi tyttärtä. Hän päättää hakeutua avun piiriin, koska hänen avioliittonsa on epäonnistunut, hän tuntee itsensä turhautuneeksi ja kykenemättömäksi ottamaan tyttöjen yhteishuoltajuutta, ja hänen maaseutuymppäristönsä hyvin pienessä kylässä saa hänet tuntemaan itsensä rajoittuneeksi. "Minulla ei ole ketään, jonka kanssa mennä ulos ja aktivoida minua". Lisäksi maanviljelijällä on rappeuttava sairaus.

Aloitimme työskentelyn rutiineja koskevan kysymyksen parissa, jotta opimme, miten hallita kotitöitä ja ottaa tytöt mukaan. Niiden lasten auttamiseksi, jotka eivät ole sopeutuneet hyvin eron jälkeiseen muutokseen, vanhempien kesken sovitaan, että myös lapset osallistuvat neuvontaan.

Tästä tilanteesta ja rappeutuvasta sairaudesta huolimatta maanviljelijä jatko maatilansa hoitamista. Maatila on suuri ja antaa hänelle taloudellista turvaa.

Aluksi hän alkoi sopeutua uuteen tilanteeseen, mutta ensimmäisten kuukausien jälkeen, jolloin kaikki sujui melko hyvin, hän kävi lääkärintarkastuksessa, jossa todettiin, että hänen rappeuttavan sairauden eteneminen oli kiihtynyt, minkä seurauksena hän menetti kokonaan näön toisesta silmästä ja osittain toisesta silmästä. Tämä johti siihen, että viranomaiset tunnustivat pysyvän työkyvyttömyyden.

Lopulta maanviljelijä on eronnut, hänen on hallinnoitava suurta kiinteistöä, hänellä on kaksi tyttärtä (6- ja 10-vuotiaat) ja hän on pysyvästi vammautunut rappeuttavan sairauden vuoksi. Tämä merkitsi radikaalia muutosta hänen elämässään. Hänen sanoin: "Mitä minä teen elämälläni?" "Tunnen itseni hädetyksi": Sosiaalisesti, koska hän koki, että hänen ystävänsä ovat lähteneet kylästä, hädätetty perheestään, koska hän tunsi itsensä yksinäiseksi eron jälkeen, ja fyysisesti, koska hänellä on etenevä sairaus, joka hänellä oli todettu.

Hän myönsi, että hänen on luovuttava työstä ja irtisanottava vuokrasopimukset, hän ei enää tee töitä kolmansille osapuolille ja hänen oli vuokrattava omaisuuttaan sukulaiselle. Hän muuttui aktiivisesta ja itsenäisestä maanviljelijästä, jolla oli suunnitelmia ja tavoitteita, henkilöksi, jolla on fyysisiä rajoitteita, jotka estävät häntä työskentelemästä. Hänen ammatilliset mahdollisuutensa ovat hyvin rajalliset, hän sanoi "mitä minulle jää; myydä kuponkeja 40-vuotiaana", hän haluaa tuntea itsensä aktiiviseksi "en voi olla työtön". Hän on muuttunut aktiivisesta ihmisestä passiiviseksi pakon edessä.

Tässä tapauksessa maaseudulta lähtöisin oleminen pakottaa hänet pysymään maaseutuymppäristössä. Tässä tapauksessa hän ei edes maanviljelijänä tunne oloaan tyytyväiseksi, hän ei koe saavansa tyydytystä kontaktista muihin ihmisiin, hän ei löydä tyydytystä tekemästään työstä.

## Tilanteen käsittely

Kaikki alkoi eron jälkeisellä suruprosessilla, joka kulki läpi normaalien kieltämismuutosten, kun hän ei hyväksynyt tapahtunutta, ja siirtyi sitten raivoprosessiin, joka päättyi masennukseen, kun hän tajusi, että tämä henkilö ei palaa hänen elämäänsä. Tähän lisätään hänen rappeuttava sairautensa ja hänen kohtaamansa rajoitteet. Tämä synnytti ahdistuneisuutta, jotka johtuvat häntä odottavan tulevaisuuden pelosta ja turhautumisesta.

Keskityimme ratkaisemaan hänen ongelmansa ex-vaimonsa kanssa huoltajuusjärjestelyjen suunnittelua varten. Kannustamme häntä rakentamaan tunne-elämänsä uudelleen mahdollistaaksemme uuden kumppanin löytämisen. Hän tapasi lontoolaisen tytön, ja he aloittavat seurustelun ja tapaavat toisiaan säännöllisesti.

Koska hän tuntee turhautumista siitä, että hän on muuttunut aktiivisesta ihmisestä vammaiseksi, hän harkitsee osallistumista avaintaitoja käsittelevälle koulutuskurssille etsiessään työmahdollisuutta. Hän kokee kuitenkin, että mahdollisesti tarjoutuvat tilaisuudet ovat tilapäisiä ja että hän voi milloin tahansa sairastua uudelleen. Tämä voi heikentää hänen toimintakykyään entisestään. Kokonaisuus saa hänet turhautumaan, koska hän ei tunne oloaan tyydytyksi.

Hän kuitenkin tietää, että hänen terveytensä kehittyy yhä huonompaan suuntaan ja että enemmän tai myöhemmin hän päätyy hoitosänkyyn tai sairaalaan, jossa hänellä ei ole juurikaan mahdollisuuksia tavata tyttäriään ja hän todennäköisesti kuolee yksin. Siksi hän tarvitsee ajan mittaan jatkuvaa hoitoa, sillä hän sortuu aika ajoin negatiivisiin ajatuksiin, minkä vuoksi hän tarvitsee säännöllistä tukea.

Terapian kehittäminen perustuu näihin toimintoihin:

- Perheen ja sosiaalisen tuen (ystävät) aktiivinen ylläpitäminen.
- Hän uskoo, että hänen tyttärensä ovat turvassa, kun hän on poissa.
- Kuolemanpelon hallinta ja miten kuolla.
- Vähentää hänen ahdistustaan rentoutumisella ja nautinnollisilla aktiviteeteilla.
- Harhauta mieli ja aktivoi keho liikunnalla.
- Asettaa lyhyen aikavälin tavoitteita, tehdä suunnitelmia perheensä ja tyttöystävänsä kanssa.
- Kognitiivinen terapia ajatusten hallitsemiseksi ja oireiden vähentämiseksi.

Nämä toimet auttavat hallitsemaan ajatuksia "elämäni on karkaamassa käsistä", "kuolen", "olen arvoton", "minulla ei ole ulospääsyä" ja "miten tyttäreni hoitavat omaisuuttani, kun kuolen". Tarvitaan kuitenkin jatkuvaa tukea päivittäisessä taistelussa tautia vastaan ja tukemaan ajatusta täydestä elämästä, hän on luonut perinnön, jonka voi tarjota tyttäriilleen tulevaisuudessa.

## Johtopäätökset ja vinkit

Hoito oli aluksi hyvin myönteistä, ja kliininen vastuu vapaus antoi hänelle mahdollisuuden hallita tilannetta eron jälkeen. Hänen sairautensa kehittyminen aiheutti kuitenkin pahenemisvaiheita ja negatiivista ajattelua.

Näissä tilanteissa esiintyvä taipumus masennukseen johtaa todennäköisesti ajoittaisiin tilanteen pahenemisvaiheisiin. Siksi tiedämme, että hoito on pysyvää, vaikka parannuksia olisikin tapahtunut.

Pysyvää tilannetta varten on asetettava lyhyen aikavälin tavoitteita, jotka saavat heidät tuntemaan itsensä tyydytyksi ja ympäristön tai yhteiskunnan tunnustamiksi. Maanviljelijät eivät ole riittävän tietoisia työnsä merkityksestä elintarvikkeiden tuottajina.

## Vinkkejä muille viljelijöille

"Meidän on keskitettävä elämämme siihen ajatukseen, että olemme tyytyväisiä siihen, mitä teemme, kaikissa töissä on hyvät ja huonot puolensa". Maanviljelijänä toimimiseen liittyy myönteisiä, itsenäisyyteen ja riippumattomuuteen liittyviä puolia, joita tulisi arvostaa. Se on fyysistä työtä, jonka avulla voimme ylläpitää terveellistä olotilaa miellyttävässä ympäristössä, joka yhdistää meidät luontoon.

"Sairauden kohdatessa on erittäin tärkeää valmistella ajatuksia vastoinkäymisten voittamiseksi, pitää olla pysyvä taisteluasenne ja asettaa lyhyen aikavälin tavoitteita. "On tärkeää valmistautua siihen, mitä on tulossa, ennakoita asenteellinen strategia, jolla kohtaamme sen, mitä tulevaisuus tuo tullessaan".

Tässä on joitakin FARMRes-projektin kansallisissa raporteissa kuvattuja tekijöitä:

- Yhteiskunnallisen tunnustuksen puute merkitsee toisinaan viljelijöiden tyytyväisyyden puutetta
- Elämä maaseudulla voi merkitä tarvittavien tukevien palvelujen puutetta.
- Toiminta sitoo viljelijän pellolle, jolloin tuntuu mahdottomalta etsiä eri vaihtoehtoja.
- Työ- ja yksityiselämän yhteensovittamisen puute ja ongelmat perheen vakauden ylläpitämisessä.

Tässä tapauksessa olemme kuulleet tilanteesta, jossa suuren maatilan maanviljelijä joutuu avioeron jälkeen jäämään kahden tyttärensä huoltajaksi ja hänellä on rappeuttava sairaus, jonka vuoksi hän ei pysty työskentelemään maanviljelijänä. Peltojen luovuttaminen ja vuokraaminen ovat hänen ainoa jäljellä oleva vaihtoehtonsa, mikä saa hänet tuntemaan itsensä hyödyttömäksi, joka ei tunne oloaan tyydytyksi ja jonka tulevaisuudenodotukset johtavat ahdistukseen ja masennukseen.

Näissä tapauksissa ammatillaisen apu on välttämätöntä, sillä tieto siitä, että sairaus rajoittaa elämää, aiheuttaa jatkuvaa turhautumista, ja siksi negatiivisten ajatusten hallintaan on saatava jatkuvaa ja pysyvää tukea.

Aktiivinen tuki perheeltä, sosiaalinen ympäristö, tulevaisuuden suunnittelu, rakkauselämän uudelleenrakentaminen, harrastukset, pienet lyhyen aikavälin tavoitteet ja tunne, että elämä on täyttä olosuhteista huolimatta, ovat olennaisen tärkeitä, jotta saat ajatuksesi pois näistä negatiivisista ajatuksista.

Maanviljelijöiden on tärkeää löytää tyydytystä toiminnastaan ja luoda yhteys suorittamaansa yhteiskunnalliseen tehtävään, jotta he tiedostaisivat, että heidän työnsä on yhteiskunnallisesti vaikuttavaa ja tunnustettua. Itsenäinen työ, vapaus ja yhteys luontoon ovat myös tekijöitä, joita kannattaa arvostaa maanviljelijänä.

Tässä tapauksessa asenne on perustavanlaatuinen, jatkuva taisteluhengen ylläpitäminen. Tyytyväisyyden löytäminen päivittäisistä tehtävistä, liikunta ja nautinnolliset aktiviteetit ovat keskeisiä tekijöitä tulevaisuuden kohtaamisessa.

## LUE EDELLINEN TARINA

Itsetuntemuksen kautta voimaantuminen: Voimaantuminen itsetuntemuksen kautta

## LUE SEURAAVA TARINA

Koulutus nuorten viljelijöiden mielenterveyden tukena