

## Vastuun tasapainottaminen: Vojtechin tukiverkosto.

Vojtěch Pýcha on tšekkiläinen nuori maanviljelijä, joka on osakeyhtiönä toimivan 150 hehtaarin kasvinviljelytilan osaomistaja. Hän johtaa päivittäisiä toimintoja ja viljelee muun muassa viljaa, sokerijuurikasta ja soijaa. He työskentelevät yhdessä isänsä kanssa ja palkkaavat kausityöntekijöitä sadonkorjuun ajaksi. Vojtěchilla on kuitenkin mielenterveyshaasteita, jotka johtuvat raskaasta työtaakasta, maatilan velvollisuuksien, opiskelun ja viljelijöiden roolien ulkoisen edustamisen yhteensovittamisesta. Äskettäin yritys kärsi 50 000 euron tappion vehnän hinnan laskusta, mikä aiheutti stressiä ja epävarmuutta. Lisäksi hänen on ollut vaikea jakaa kamppailujaan, koska muut eivät voi samaistua hänen ainutlaatuisiin olosuhteisiinsa. Hänen maisteriopintojensa jatkaminen on lisännyt hänen kuormitustaan. Vojtěch löytää keinoja selviytyä tapaamalla ystäviä ja pelaamalla koripalloa. Vaikka hän voi delegoida osan maatilan töistä, opinnot eivät tarjoa kaivattua joustavuutta.



Lue lisää ↓

Vojtěch Pýcha on tšekkiläinen nuori maanviljelijä, joka on osakeyhtiönä toimivan 150 hehtaarin kasvinviljelytilan osaomistaja. Hän johtaa päivittäisiä toimintoja ja viljelee muun muassa viljaa, sokerijuurikasta ja soijaa. He työskentelevät yhdessä isänsä kanssa ja palkkaavat kausityöntekijöitä sadonkorjuun ajaksi. Vojtěchilla on kuitenkin mielenterveyshaasteita, jotka johtuvat raskaasta työtaakasta, maatilan velvollisuuksien, opiskelun ja viljelijöiden roolien ulkoisen edustamisen yhteensovittamisesta. Äskettäin yritys kärsi 50 000 euron tappion vehnän hinnan laskusta, mikä aiheutti stressiä ja epävarmuutta. Lisäksi hänen on ollut vaikea jakaa kamppailujaan, koska muut eivät voi samaistua hänen ainutlaatuisiin olosuhteisiinsa. Hänen maisteriopintojensa jatkaminen on lisännyt hänen kuormitustaan. Vojtěch löytää keinoja selviytyä tapaamalla ystäviä ja pelaamalla koripalloa. Vaikka hän voi delegoida osan maatilan töistä, opinnot eivät tarjoa kaivattua joustavuutta.

Haastateltavan nimi	Vojtěch Pýcha
Maataloustoiminnan tyyppi	Kasvinviljelytila, 150 hehtaaria
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Ahdistus, joka johtuu valtavasta työmäärästä ja hintaepävarmuudesta.

### Mikä on sinun tarinasi?

Vojtěch Pýcha auttoi perustamaan perheensä 150 hehtaarin peltotilan osakeyhtiöksi opiskeluaikanaan vuonna 2021. Siitä lähtien hän on vastannut maatilan päivittäisten toimintojen valvonnasta. Hänen maataloustoimintansa pääpaino on viljan (vehnä, ohra), sokerijuurikkaan, herneiden ja soijapapujen viljelyssä.

Vojtěch työskentelee yhteistyössä isänsä kanssa ja valvoo aktiivisesti tilan toimintaa. Sadonkorjuuaikana he palkkaavat kausityöntekijöitä auttamaan lisääntyneessä työmäärässä. Vojtěch pitää tärkeänä, että hänen isänsä työympäristö on myönteinen, ja pitää tärkeänä, että he työskentelevät yhdessä tiiminä. Hän selittää, että monia maatilan töitä ei ole mahdollista delegoida.

Viime aikoina Vojtěch on kokenut suurta ahdistusta, sillä hänen tilallaan ja elämässään on ollut useita haasteita. Tällä on ollut suuri vaikutus hänen mielenterveyteensä. Hänen harteillaan oleva huomattava työtaakka, joka liittyy nuorten viljelijöiden ulkoiseen edustukseen Tšekissä, tilan päivittäisten toimintojen valvontaan ja samanaikaiseen opiskeluun, on rasittanut häntä huomattavasti. Jatkuvat paineet menestyä useilla aloilla ja viimeaikainen epävarmuus markkinoilla ovat vaikuttaneet siihen, että hän kokee suurta ahdistusta. Viime aikoina yritys on kokenut merkittävän taloudellisen takaiskun vehnän hintojen laskun vuoksi, mikä on johtanut 50 000 euron tappioon. Tämä odottamaton isku on aiheuttanut lisää stressiä ja huolta. Häntä on ahdistanut se, että hän on joutunut kohtaamaan yhdessä yössä tämän suuren tappion, joka olisi voitu sijoittaa maatilalle.

Vojtěchin on vaikea jakaa kamppailujaan muiden kanssa, koska hänen työtilanteensa on ainutlaatuinen. Vaatimukset ja paineet, joita hänellä on maanviljelijänä, joka hoitaa päivittäisiä toimintoja opiskelun ohella, luovat eristyneisyyden tunnetta. Jaettujen kokemusten puuttumisen vuoksi Vojtěchin on haastavaa löytää ymmärrystä ja tukea ympärillään olevilta ihmisiltä. Nämä mielenterveysongelmat jatkuvat Vojtěchin kohdalla, ja tilanne näytti pahenevan entisestään hänen maisterin tutkintonsa jatkamisen myötä. Tämä odottamaton tilanteen jatkuminen lisäsi jo ennestään vaikeaa tilannetta, kun Vojtěch yrittää löytää selviytymiskeinoja.

### Tilanteen käsittely

Haastavan tilanteen käsittelyssä Vojtěch Pýcha on omaksunut useita selviytymiskeinoja, jotka ovat auttaneet häntä selviytymään mielenterveysongelmistaan. Yksi tällainen keino on koripallon pelaaminen. Entisenä puoliammattilaisena koripalloilijana hän löytää lajin avulla lohtua ja purkaa stressiä. Fyysinen aktiivisuus ja toveruus joukkueovereiden kanssa tarjoavat kaivattua hengähdystaukoa hänen kohtaamistaan paineista. Vaikka Vojtěch ei ole päättänyt hakea ammattiapua tässä vaiheessa, hän on avoin ajatukselle, jos hänen tilanteensa pahenee.

Tehtävien siirtämisen osalta Vojtěch harkitsee mahdollisuutta ottaa isä enemmän mukaan maatilalle. Hän ei kuitenkaan halua kuormittaa isäänsä liikaa, sillä hän pitää tasapainoista vastuunjakoa tärkeänä. Hallinnollisten tehtävien ja oikeudellisen edustuksen osalta Vojtěch voisi siirtää osan tehtävistään oikeudellisten ratkaisujen tarjoajalle, mikä vähentäisi hänen harteillaan olevaa taakkaa huomattavasti.

Kun Vojtěchilta kysyttiin hänen opintojensa joustavuudesta, hän kertoi, että hänen yliopistossaan ei oteta huomioon yksittäisiä tapauksia tai henkilökohtaisia tilanteita. Tämä joustavuuden puute on hänelle haaste erityisesti kurssin kohdalla, jota varten hänen piti pidentää opintojaan. Kurssin tiukka lähestymistapa ja yliopiston käytännöt rajoittavat hänen mahdollisuuksiaan mukauttaa akateemisia opintojaan henkilökohtaisiin olosuhteisiinsa.

### Johtopäätökset ja vinkit

Haastavien kokemustensa kautta Vojtěch Pýcha on tehnyt merkityksellisiä johtopäätöksiä, jotka muokkaavat hänen näkemyksiään ja ohjaavat hänen toimintaansa tulevaisuudessa:

**Henkilökohtainen vahvuus ja sietokyky:** Vojtěch on oppinut ymmärtämään, miten tärkeää on luottaa omaan sisäiseen voimaansa ja joustavuuteensa vastoinkäymisten osuessa kohdalle. Hänen sitoutumisensa koripalloon ja joukkueovereiltaan saamansa tuki ovat osoittaneet hänelle henkilökohtaisten selviytymiskeinojen voiman. Hän ymmärtää, että hänellä on kyky voittaa esteet ja hallita henkistä hyvinvointiaan. Hän kertoo myös, että hän aikoo pitää huolen siitä, ettei tulevaisuudessa kuormita itseään niin paljon eikä jatkossa kuormita itseään liikaa eri sitoumuksilla.

**Tuen tarpeen tunnistaminen:** Vaikka Vojtěch ei ole vielä hakenut ammattiapua tilanteeseensa, hän on oppinut, että voi tulla hetki, jolloin ulkopuolinen apu on tarpeen. Hän ymmärtää, että on tärkeää tunnustaa, milloin hänen mielenterveytensä saattaa huonontua, ja olla avoin hakemaan asianmukaista tukea.

**Institutionaalisten rajoitusten ylittäminen:** Vojtěch on omakohtaisesti oppinut yliopistonsa joustamattomien käytäntöjen asettamat rajoitukset. Hän on kokenut pettymyksen siitä, että henkilökohtaiset tilanteet jätetään huomiotta ja yksilöllisiä tarpeita ei oteta huomioon. Vojtěch toivoo, että hänen tilanteessaan opiskelijoita kohdeltaisiin yksilöllisemmin.

### Vinkkejä muille viljelijöille

Vojtěchin neuvo maanviljelijätovereille on yksinkertainen mutta tärkeä: välttää ylikuormittamasta itseään yrittämällä jongleerata liian montaa asiaa kerralla. Maatilaelämän loputtomat vaatimukset saavat liian helposti aikaan sen, että oma hyvinvointi jää huomiotta. Muista, että elämäsi ja mielenterveytesi ovat yhtä tärkeitä kuin työsi. Jos huomaat kamppailevasi ja asiat alkavat ottaa päähän, älä epäröi hakea ammattiapua. Ei ole häpeällistä kääntyä asiantuntijoiden puoleen, jotka voivat antaa ohjausta ja tukea. Aseta itsestäsi huolehtiminen etusijalle, aseta realistiset tavoitteet ja muista, että itsestäsi huolehtiminen parantaa viime kädessä kykyäsi hallita maatalaasi tehokkaasti. Keskittymällä omaan hyvinvointiisi ja hakemalla tarvittaessa apua voit toteuttaa terveempää ja kestävämpää viljelyuraa.

Vojtěchin kokemus tarjoaa meille arvokkaita opetuksia. Ensinnäkin se korostaa mielenterveyden asettamista etusijalle myös maatalouden kaltaisissa vaativissa olosuhteissa. Hänen viestinsä muille maanviljelijöille on selkeä, ja hänen tilanteensa jakaminen tarjoaa muille askelmerkin, jonka avulla he voivat kertoa avoimesti kamppailuista, joita he kohtaavat päivittäisessä työssään. Toiseksi tuen hakeminen muilta voi tarjota ymmärrystä ja rohkaisua haastavina aikoina. Vaikka Vojtěchilla ei ollut paljon ihmisiä, joiden kanssa hän olisi voinut jakaa tilanteensa, tapaaminen ystävien kanssa koripallon pelaamiseksi auttoi häntä pääsemään irti ahdistuksestaan ja osoittaa, että on tärkeää olla eristäytymättä ongelmien edessä. Kolmanneksi vastuualueiden tasapainon löytäminen on ratkaisevan tärkeää hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta. Vojtech oli tarkka siitä, että hän jakoi vastuut ja delegoi tehtävät, kun hän pystyi. Vaikka ahdistusta aiheuttanut tilanne oli pitkäkittynyt, hän hyödynsi jatkuvasti selviytymiskeinojen käyttöä.

 « LUE EDELLINEN TARINA  
 Hiljaisuutta rikkomassa: Agrisentinel-verkosto viljelijöiden hyvinvointia varten

 LUE SEURAAVA TARINA »  
 Virkistystukijärjestelmä: Anna maanviljelijöille tauko, jotta maatilat pysyvät käynnissä.