





Välitä
viljelijästä



Välitä
kalastajasta



Välitä
poronhoitajasta

Varhaisen tuen palvelut

Olemme maatalousyrittäjien,
poronhoitajien ja kalastajien tukena
elämän pienissä ja suurissa haasteissa.

Tuemme
työkykyäsi jo
varhaisessa
vaiheessa!

Työkykyneuvojan palvelut

Apumme on
luottamuksellista
ja maksutonta



- Työkyky, ihmissuhteet, jaksaminen, taloushuolet, elämän muutostilanteet
- Keskustelu, vaihtoehtojen etsiminen
- Ostopalvelusitoumus psykoterapiaan, pariterapiaan tai psykologille
- Etsi lähin työkykyneuvoja ja ota yhteyttä:
mela.fi/varhainentuki

Viljelijöiden voimavarat arjen ja kriisin tilanteissa

Anni Kekki 20.1.2026

Viljelijöiden voimavarat arjen ja kriisin tilanteissa

- Viljelijät
- Voimavarat
- Arki - kriisi

Työkykykuivuri maatalousyrittäjälle

Lähde: Työterveyslaitos

Mikä on oma työkykyni tällä hetkellä asteikolla 0-10 ?

Toimintaympäristö

Sidosryhmät

Lähiyhteisö



Perhe



Työkyky

Työolot, työn sisältö ja
vaatimukset, työyhteisö,
maatilan johtaminen

Asenteet, arvot, motivaatio

Ammatillinen
osaaminen

Terveys ja toimintakyky

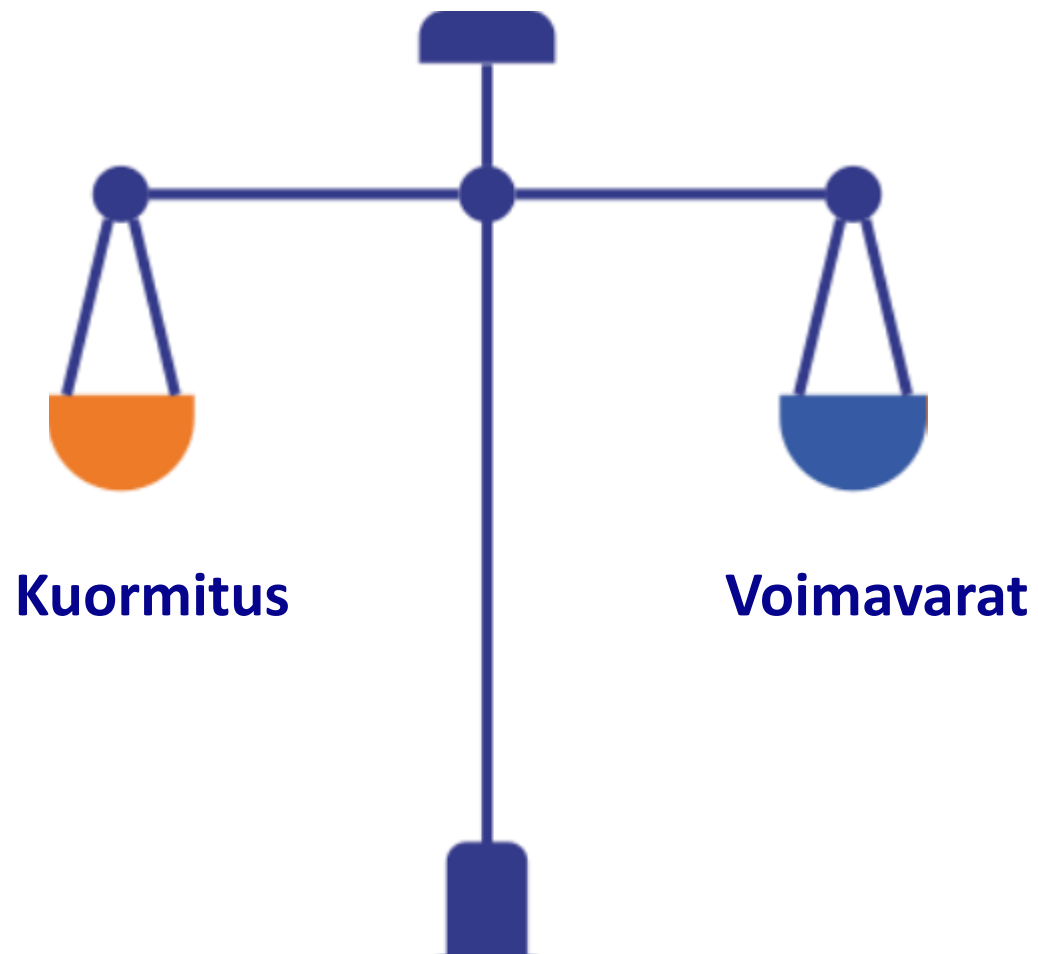
Arjen valinnat

Maatilan
menestystekijät

Stressi

Työkykykuivuri maatalousyrittäjille pohjautuu Työterveyslaitoksen työkykytalo-malliin

Tasapaino



Voimavarat ja varautuminen

- Varautuminen on ajattelua ja toimintaa
- Jokaisella on omat voimavarat
- Kehomieli
- Miten lisään omia voimavarojani
- Miten voin tukea toista

