



Hei,
olen **Susann Rabb** Melan
Välitä viljelijästä -projektista ja autan
sinua eteenpäin erilaisissa jaksamiseen
ja haastaviin elämäntilanteisiin liittyvissä
asioissa.

Tavoitat minut

numerosta 050 331 9056 tai
sähköpostilla susann.rabb@mela.fi

Olen tukenasi, oli asiasi pieni tai suuri.

Ota rohkeasti yhteyttä!

Toiminta-alueeni on

ruotsinkieliset alueet koko maassa.
Pohjanmaalla ja Ahvenanmaalla palvelen
sekä suomen- että ruotsinkielisiä.

**Kaikki
yhteydenotot,
keskustelut ja
tapaamiset ovat
luottamuksellisia
ja maksuttomia!**



Olen tukenasi silloin, kun arjen kuormittavuus huolettaa.

Mieltäsi voivat askarruttaa asiat, jotka liittyvät

- jaksamiseen
- ihmissuhteisiin
- maatilayrittämisen haasteisiin
- muutostilanteisiin
- työkykyyn (sairauslomajaksot, kuntoutustarve).

Halusi keskustella riittää. Olet yrityksesi tärkein voimavara, joten pidäthän itsestäsi huolta. Pyydä apua jo varhaisessa vaiheessa. Sovin kanssasi tapaamisen, jossa mietimme ja kartoitamme yhdessä erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Monesti jo keskustelu kanssani voi selkiyttää tilannetta. Tarvittaessa ohjaan myös muita ammattilaisia tukemaan sinua.

Jaksamisen tukemiseen ja henkisen kuormituksen helpottamiseksi voit hakea kauttani 500 euron arvoista ostopalvelusitoumusta esimerkiksi työnohjaukseen tai terapiapalveluihin. Ostopalvelusitoumus on henkilökohtainen.

Apu on
lähellä!

Lue lisää:
mela.fi/projekti



Välitä
viljelijästä



Mela