

# LPA idag

2 • 2017

## ”Ta hand om bonden” är projektet som hjälper om bördan blir för stor

Jag ser ut över den öde sandstranden i Kalajoki och tänker på ett möte jag hade med en husbonde och husmor som var så modiga att de ställde upp som exempel på personer som fått hjälp via projektet Ta hand om bonden.

**Timo och Marjo-Riitta Säily** har haft en svingård i hela 37 år. Under den tiden har de hunnit uppleva både goda och dåliga år i lantbruket. Timo har ordet i sin makt och trots allt har han glimten i ögat så att man inte alltid vet om han menar allvar. Hans åsikter och tankar vittnar om att han har stor erfarenhet och bekymrar sig omåttligt för producenternas och hela lantbrukets framtid.

Timo och Marjo-Riitta lever i det verkliga livet, deras vardag är att vara producenter som så många andra. Det kräver inte värst mycket mod att tala om jordbrukspolitik och det svåra ekonomiska läget, men det kräver mod att tala om sina egna känslor och våga erkänna att man tänjt på den egna orken till bristningsgränsen.

Marjo-Riitta är en leende, varm och äkta person. Hon kommunicerar med blickar, ansiktsuttryck, gester och en pekplatta med talsyntes. För sex år sedan brast ett blodkärl i hjärnan när hon satt i tandläkarstolen så att livet förändrades på en gång och aldrig blev som förut. Hon har dock kvar sin varma blick och sitt leende när hon tittar på maken. Timo har inte heller undgått sjukdomar och påfrestningar. Så småningom blev han ut-

mattad, motivationen minskade och det blev fråga om att klara en dag i sänder.

Det var ett hårt slag att hustrun blev sjuk, men en bidragande orsak till utmattningen har också varit de allt striktare bestämmelserna inom jordbruket och de sjunkande priserna. Timo är ingen hukartyp men berättar att den ständiga myndighetstillsynen har lett till en känsla av att alltid vara misstänkt för något. Producenten får inte längre producera, vara herre i sitt hus, utan måste hela tiden vara i försvarsställning – det tär också på en stark karl.

### Den finska mannen talar ju inte

Eller talar han? Under gårdsbesöket hade vi försökt förbättra världen och lyckats ganska

bra med det medan vi druckit baljvis med kaffe, men orsaken till hjälpbehovet hade inte klarnat och jag höll redan på att ta avsked när husbonden bad mig sätta mig på nytt och i en bisats muttrade att han snart inte orkar längre. Han tillade ändå genast att någon hjärnskrynkla behöver han inte, eller behöver han?

Vi gjorde en snabb Gallup bland kvinnorna i huset, Marjo-Riitta och hennes assistent. Marjo-Riitta svarade snabbt ja med hjälp av en leende smilis på pekplattan och en varm blick riktad till maken. Saken var avgjord.

Timo har nu gått i terapi för att prata om allt som rör sig i tankarna och det har känts bra. Det går inte att höja producentpriserna på det viset, men han har fått klä sina känslor

i ord och tala om alla aspekter av livet. Förhoppningsvis ger det hjälp att orka gå vidare.

Varje gång telefonen ringer får jag höra hur viktigt arbete vi projektarbetare utför och att alla inte kommer att hinna få hjälp under det här året. Det finns för många som behöver hjälp och för mycket problem.

Tack, Marjo-Riitta och Timo, för att ni lät oss berätta om er som uppmuntran för andra. Ni ställde upp som exempel på att företagare kan få hjälp genom vårt arbete.

TEXT: EIJIA TAMMELA BILD: SHUTTERSTOCK

## LOV ATT TALA

Under de senaste månaderna har jag fått stifta bekantskap med vad det innebär att vara jordbrukare i dagens Finland. Jag har lärt känna fina människor som bryr sig om sitt arbete och jag har kunnat hjälpa dem att orka gå vidare i vardagen. Projektet Ta hand om bonden och den terapi de fått har gett dem en möjlighet och lov att tala även om svåra saker.

Jag uppmuntrar alla att modigt prova på att få hjälp åt sig själva eller för parrelationen och på så sätt för hela familjen genom terapeutiska metoder. Ingen som har det svårt ska behöva eller få vara ensam. Man måste nalkas det svåra oberoende av hur besvärligt eller skamligt det är. Då bryts tigandets förtrollning och man får LOV ATT TALA. Annars blir man fånge i svårigheterna.



Markku Orpana  
psykoterapeut, par- och familjeterapeut

BILD: EIJIA TAMMELA

# Projektet hjälper på nära håll



Ta hand  
om bonden

De senaste åren har varit utmanande för lantbruksföretagare. Ett av svaren på dessa utmaningar är LPA:s projekt Ta hand om bonden. Projektet söker metoder för att hjälpa jordbrukare över svåra tider.

Via projektet har hjälpen kunnat föras så nära företagaren som möjligt. Om du själv behöver hjälp kan du be LPA:s projektarbetare besöka dig för att samtala och fundera på hjälpmetoder. Inberäknat de motsvarande besök som gjorts inom ramen för de övriga landskapsvisa projekten har det i år redan skett flera hundra sådana möten i hela landet.

## Projektet har visat sig behövas

De samtal som förts i förtroende med företagare har handlat om arbetsmängden, utmattnings- och hälsoproblem, relationer och svårigheter med ekonomin och lönsamheten. Med stöd av den finansiering som regeringen anvisat för ändamålet har redan nästan 250

företagare kunnat få köptjänstförbindelser av LPA för experthjälp.

– Det har visat sig att projektet behövs. Det har känts viktigt för jordbrukare att få personlig hjälp och tröskeln för att tala om problemen har sjunkit. Den här verksamheten borde få en fortsättning på längre sikt, sammanfattar verkställande direktör Päivi Huotari.

## Det viktigaste är att lyssna

Projektets viktigaste uppgift är att lyssna på, bry sig om och hjälpa jordbrukare som har svårigheter. Vi finländare är försiktiga med att söka hjälp, men projektet har lyckats sänka den tröskeln.

– Våra projektarbetare träffar jord-



## Ta hand om bonden

- ett projekt som finansieras ur regeringens krispaket
- syftet är att stödja lantbruksföretagare i utmanande situationer och de orkar med sitt arbete.

## Stödet som erbjuds

- köptjänstförbindelser på 500 euro för experthjälp i juridik eller social- och hälsovård
- projektarbetare ger avgiftsfri samtalshjälp i för att reda ut vilken hjälp som behövs i situationen
- ett nätverk av hjälpare
- åtgärder enligt den förebyggande modellen för att förebygga och vidareutveckla modellen utifrån erfarenheter

Mer information om projektet, om hur man söker hjälp och arbetarna finns på vår webbplats under temat Ta hand om bonden

## Projektarbetarnas erfarenheter av att möta och hjälpa människor



”Det är den finländske bonden verkligen värd!”

### Susann Rabb, svenskspråkig projektarbetare

Susann nås på nummer 050 331 9056 eller per e-post [susann.rabb@mela.fi](mailto:susann.rabb@mela.fi)

Livet är en kamp – det fick jag lära mig då jag studerade till agrolog och med svetten rinnande kämpade med arbetet på min praktikgård i Vörå. Idag då jag har förmånen att få jobba på LPA inom projektet Ta hand om bonden, har jag många gånger fått konstatera att så är fallet. Jag har sett hur lantbruksföretagare försökt sitt bästa, arbetat dag och natt med målsättningen att detta ska bli så bra. Sedan hände något man inte räknat med, något som totalt ställde om situationen.

Jag beundrar bönders kämparglöd, att man trots motgångar orkar se framåt och känna sig stolt över det man gör. Hur många gånger har jag inte fått undra över att våra bönders jobb här i Finland inte uppskattas mera. Varför är det bonden som gör mest, men som i slutändan får minst? Det gör mig ledsen och arg. Under projektet har det konkretiserats för mig – det har en skillnad för ekonomin på bondens gård.

Många gånger har jag känt mig otillräcklig, hur ska jag kunna hjälpa denna familj med deras problem? Genom att tala med jordbrukaren och de inblandade, genom att lätta bördan från deras axlar, har jag märkt att de flesta upplever att de får hjälp. Och genom att kartlägga gårdens situation, fundera tillsammans hur man kan gå vidare, vilka experter som behövs för att lösa situationen, så har man kommit en liten, viktig bit på vägen! Det är därför som projektet är så viktigt, att det finns någon ute på fältet som kan hjälpa på jordbrukarens villkor och efter gårdens behov.



”Det lönar sig alltid att söka hjälp!”

### Hannele Liimatta

Hannele nås på nummer 050 331 8521 eller per e-post [hannele.liimatta@mela.fi](mailto:hannele.liimatta@mela.fi)

Som projektarbetare i Tavastland har jag under de första månaderna fått besöka ett tjugotal gårdar och sätta mig ner med företagarna för att fundera på situationen i lantbruket. De frågor som framträtt under samtalen har bland annat varit de ekonomi- och lönsamhetssvårigheter man ständigt måste kämpa med, olika stress- och utmattningsymtom samt den påverkan svårigheterna har på parrelationen, alltså på relationen med den bästa och ofta enda arbetskamrat man har. Under samtalen har alla slags känslor kommit till ytan, såväl svordomar som gråt och skratt.

Den egna situationen kan kännas hopplös och ofta känns det att man egentligen inte kan tala med någon om de här sakerna. Att tala med en utomstående projektarbetare har ändå ofta gjort det möjligt att se den egna situationen ur en ny synvinkel och det har varit en lättnad att få säga svåra saker högt. Vi har tillsammans sökt lösningar och hjälpmedel för att hjälpa upp situationen och gått framåt med små steg i taget.



”Jag önskar att alla skulle söka hjälp!”

### Eija Tammela

Eija nås på nummer 050 331 8973 eller per e-post [eija.tammela@mela.fi](mailto:eija.tammela@mela.fi)

Hittills har jag gjort 47 gårdsbesök och de berättelserna kan inte jämföras sinsemellan. Varje person har en unik berättelse och egna bekymmer. Vad alla har gemensamt är att bära ensam.

Många tänker kanske att andra har det svårare att söka hjälp. Så fungerar det ändå. När man söker hjälp, ringa det samtal som behövs för att få hjälp som behövs och hur man kan få hjälp. Jag lyssnar hjälper ofta och gör det lättare.

De här tre månaderna har inneburit mycket för mig. Ibland känns det svårt att förtroende jag får när jag lyssnar på berättelserna om rädsla, osämja, sjukdom och död. Här i samtal. När jag sedan får höra en ny berättelse om betalningstid ordnats för räkningsarna och ge med sig, får mitt arbete betydelse för dem. Det är ringa igen så att jag får hjälpa en utmaning.



BILD: MIKKO KÄKELÄ

kriskpaket för jordbruket år 2017  
ande situationer så att

hjälp inom ekonomi,  
troende och kartlägger  
övs

tidigt ingripande  
renheterna.

ker hjälp och om projekt-  
Ta hand om bonden.

## niskor

nskar oss alla kraft  
rka, hjälpen är nära!"

..fi

och hört 47 olika berättelser. Situatio-  
n eller rangordnas enligt krisens vidd.  
e och en egen kris, en egen sorg och  
samt är att det blivit en för stor börda

det ännu svårare och avstår därför från  
inte utan det lönar sig alltid att söka  
och tillsammans fundera på vilken typ  
an lösa problemen. Bara det att någon  
are att gå vidare.

it mycket mer än jag någonsin kunnat  
rt att andas på grund av det otroliga  
å smärtsamma berättelser om ångest,  
ela livets spektrum ligger öppet då vi  
y berättelse: att skulderna har reglerats,  
a, att terapin hjälpt och ångesten börjar  
. Därför väntar jag på att telefonen ska  
nattad person att få hjälp.

brukare nästan varje dag och engage-  
rar sig i att hjälpa dem. Under besö-  
ken ges det plats för sorg och ångest  
men också för nya tankar och idéer.  
Om du själv behöver hjälp är det bara  
att ringa projektarbetaren, uppmunt-  
rar projektledare Pirjo Ristola.

### Förebyggande arbete som har effekt

Det tilläggsanslag som LPA har fått  
används både till hjälp för gårdar i

kris och till förebyggande hälsofräm-  
jande arbete på längre sikt genom att  
utveckla handlingsmodellen för tidigt  
ingripande. Vi har bland annat utbil-  
dat och uppmuntrat personer som  
har att göra med lantbruksföretagare  
att prata med dem om frågor som  
att orka med arbetet. Genom de här  
åtgärderna på längre sikt och de er-  
farenheter vi får av projektet ska vi för-  
söka ge arbetet ökad effekt och för-  
bättra det ytterligare

## Samtal och hjälp behövs även i fortsättningen

Inom ramen för projektet Ta hand om  
bonden, som finansieras ur jordbrukets  
krispaket, har samtal skett med flera  
hundra företagare runtom i landet.

Personliga möten och empati i kombi-  
nation med ekonomiskt stöd har klart  
behövts. Någon måste bry sig om  
företagarna och de måste också få  
konkret ekonomisk hjälp.

– Det här är ett arbete på lång sikt  
och problemen kommer inte att vara  
över på ett år, säger verkställande  
direktör Päivi Huotari.



Ingen bör lämnas  
ensam – tipsa andra  
om att hjälp finns  
att få!

"Det här är vårt  
gemensamma arbetsfält!"

### Eila Eerola

Eila nås på nummer 050 331 5204  
eller per e-post [eila.eerola@mela.fi](mailto:eila.eerola@mela.fi)

Jag har mina rötter i åkerjorden på hemgården, en svingård i Kong-  
inkangas. Gården och byn har varit hem för flera generationer och  
där finns en stark bygemenskap. Det har alltid hört till att göra saker  
tillsammans och ta hand om varandra. Alla har hjälpt till när grannen  
behövt det.

Jag skulle bli bonde på hemgården men blev husmor annanstans. Efter  
drygt 20 år kastade mig livet ändå tillbaka till hemgården. På gården har  
jag samlat på mig en verktygsback med all slags erfarenheter. Jag har  
fått hårda törnar och skavanker på vägen men alltid gått vidare. Det  
har funnits dagar då jag inte sett solen för molnen.

Mitt nuvarande arbete för att hjälpa lantbruksföretagare är något jag  
gör med hela hjärtat. De erfarenheter som gjort mig lite klokare för-  
söker jag nu använda till att hjälpa andra. Som tur när nätverket ut i  
Finlands alla hörn. Tillsammans bygger vi en bättre morgondag. Ibland  
är det tillräckligt att få prata med någon, medan andra kan behöva mer  
handfasta råd och flera hjälpare för att hitta en utväg. På varje gård  
har man ändå kunnat gå vidare, åtminstone har vi tillsammans kunnat  
göra läget lite ljusare.

## Kloka gubben svarar



Här kan du ställa frågor till vår kloka gubbe om allt som gäller sam-  
bandet mellan arbete och hälsa. Inget fysiskt, psykiskt eller socialt är  
främmande för honom. Fråga vad som helst så får du ett klokt svar.  
Skicka din fråga till [tyhy@mela.fi](mailto:tyhy@mela.fi). Frågorna publiceras under signatur.

### Den här gången kommer frågan från signaturen "I de fems fotsår?"

Som barn planerade jag att bli jordbrukare-äventyrare. Jordbrukare blev  
jag, men äventyret tappade jag bort på vägen. Nu är jag över 50. Hur kan  
man i den här åldern börja förverkliga sin barndomsdröm eller är det  
redan för sent?

### SVAR

Det är inte alls för sent att börja förverkliga en gammal dröm man haft.  
I själva verket kan det visa sig enklare att förverkliga den än du tror. Det  
är fint att du i det här skedet redan har lyckats förverkliga hälften av din  
barndomsdröm.

Om du i nästan 40 års tid har koncentrerat dig på annat än äventyr så  
har dina mål kanske hunnit förändras. Det är alltså dags att uppdatera  
målen. Vill du resa långt bort eller högt upp, eller är det mera fråga om  
fantasins flykt?

Ett äventyr behöver inte vara en flera månaders resa till en annan kon-  
tinent och till helt annorlunda förhållanden. För någon räcker det med  
ett litet avbrott i vardagen. Du kan börja med att hitta äventyr i vardagen.  
Om det i något skede känns att du vill vidga ditt revir är det bara att bege  
dig ut i världen på äventyr.

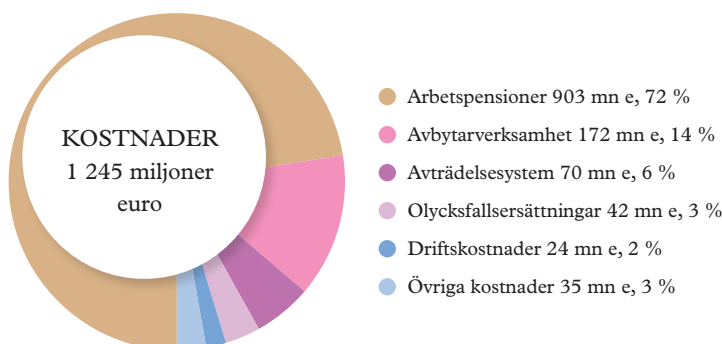
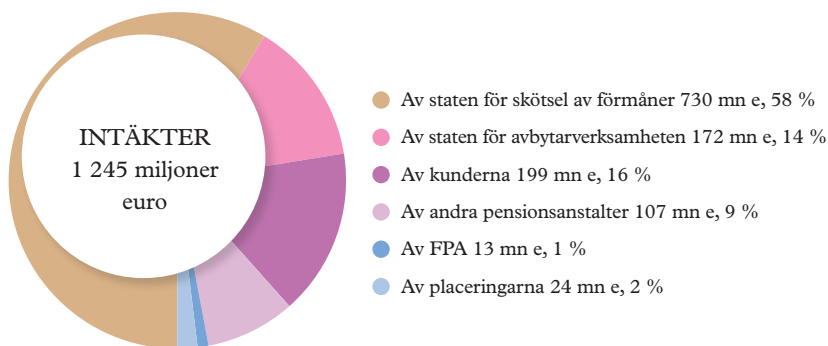
Kom ändå ihåg att kolla med dem där hemma att de förhåller sig lika i  
frågan om äventyr. Det är säkrast att göra det om du vill ha ett hem att  
återvända till från dina upptäcktsfärder.

På äventyr är det bra att vara nyfiken och lekfull. Därför är barn bra på  
det, liksom du själv säkert också varit.

På de Må bra-dagar som LPA ordnar i november kan du komma i stämning  
för äventyr under ledning av den stora äventyraren Pata Degerman.

Kloka arbetshälsogubben

## LPA:s intäkter och kostnader år 2016



Läs verksamhetsberättelsen i sin helhet  
[lpa.fi](http://lpa.fi) > Om LPA > Årsredovisning

# Trygg sommar!

På sommaren rör man sig mycket utomhus, sysslar med hobbyer, reser, pysslar hemma och bedriver tid på olika evenemang och på stugan. Det händer och sker på sommaren så det gäller att vara beredd på mindre och större missöden.

Det inträffar mycket olycksfall på fritiden. Vanligast är skador i motion och idrott. Typiska olycksfall i hemmiljön sker i samband med reparationer, städning och kökssysslor. Lantbruksföretagarens arbetsskadeförsäkring ersätter endast olycksfall i arbetet och yrkessjukdomar, men den kan utökas med en OFLA-fritidsolycksfallsförsäkring som ersätter olycksfall i privathushållet, på fritiden och i hobbyer.

## För dem som rör på sig på fritiden

Flera fritidsolycksfallsförsäkringar utesluter riskfyllda sportgrenar av exempelvis extremtyp, men OFLA-fritidsförsäkringen har inte sådana begränsningar. Försäkringen ersätter i stor omfattning olycksfall som inträffar i olika idrotts- och fritidssysselsättningar. Endast sådana olycksfall som inträffar i motorsport som hör till trafikförsäkringslagen, till exempel bilsport, motocross och snöskoteråkning, ersätts från trafikförsäkringen och inte från OFLA-försäkringen.

## Gäller även på utlandsresor

OFLA-försäkringen gäller i hela världen och ersätter inte bara olycksfall som inträffar i hemlandet utan också olycksfall i utlandet.

På utlandsresor är det ändå motiverat att även ha en gällande reseförsäkring eftersom fritidsolycksfallsförsäkringen endast ersätter vårdkostnaderna utomlands för olycksfallsskador. Fritidsförsäkringen ersätter inte kostnaderna om man måste avboka eller avbryta resan eller om man försenar sig från resan. Försäkringen ersätter inte heller kostnaderna för en sjukdom som börjat eller förvärrats under resan, för hemtransport, för ambulansflyg eller för försvunnet resgods, utan de kostnaderna hör till reseförsäkringen.

## Heltäckande ersättningar

OFLA-fritidsförsäkringen täcker mer än många privata försäkringar. Det finns inte något tak för vårdkostnaderna, utan försäkringen ersätter vårdkostnaderna för en olycksfallsskada och de läkemedel som ordinerats utan någon övre gräns. Försäkringen har inte heller någon självrisk.

Från försäkringen betalas dagpenning om olycksfallsskadan orsakar sjukskrivning. Om olycksfallet orsakar arbetsoförmåga i mer än ett år, ersätts inkomstbortfallet i form av olycksfallspension. OFLA-fritidsförsäkringen ersätter fysikalisk behandling som är motiverad som vård av en olycksfallsskada och utan att antalet behandlingar bestämts på förhand samt kostnader för extra utomstående hjälp som är nödvändig och för rehabilitering. Försäkringen inbegriper också trygghet vid bestående men och vid olycksfall med dödlig utgång.



## Se över familjens försäkringsskydd före sommaren!

Det är bra att se över försäkringsskyddet för familjemedlemmarna på en lantgård i god tid före sommaren. Den förmånliga OFLA-fritidsolycksfallsförsäkringen kan tecknas som tillägg till OFLA-arbetsskadeförsäkringen. Arbetsskadeförsäkringen hör alltid automatiskt till en obligatorisk LFÖPL-försäkring, och om LFÖPL-försäkringen är frivillig kan arbetsskadeförsäkringen tecknas separat.

En 18–67-årig nära släkting som bor och arbetar på gården kan LFÖPL-försäkras som familjemedlem förutsatt att penninglön betalas för arbetet. Familjemedlemmar under 18 år kan inte få LFÖPL-försäkring men det lönar sig att teckna både frivillig OFLA-arbetsskadeförsäkring och OFLA-fritidsolycksfallsförsäkring för dem.

## Må bra-dagar för lantbruksföretagare 2017

"Livet smakar bättre om man sover bra!"



### Leeni Peltonen

Journalist och faktilitterär författare, som är insatt i sömnfrågor och lärde sig sova bra först som vuxen.

"Våga överskrida dina gränser!"



### Pata Degerman

Äventyrare och Finlands enda professionella upptäcktsresande.

## God sömn och äventyr

LPA ordnar i höst tre stycken Må bra-dagar för lantbruksföretagare. Det utlovas bra föreläsningar och intressant att göra.

Föreläsare är **Leeni Peltonen** om god sömn och **Pata Degerman** om äventyr. Tillställningarna försiggår på finska.

Du kan också mäta ditt konditionsindex och delta i mångsidigt stimulerande program-punkter.

Program och måltider är gratis för deltagarna. Det är möjligt att övernatta till självkostnadspris.

### God sömn och äventyr:

**23.11.2017** Holiday Club Caribia, Åbo  
**28.11.2017** Hotelli Lasaretti, Uleåborg  
**30.11.2017** Peurunka, Laukas

Tillställningarna har alla samma innehåll.

### Anteckna det i din kalender redan nu!

**Mer information på finska på mela.fi**  
**Anmälan från 1.8.2017 via webbplatsen.**

## Är du en mästare på skyddsutrustning?

**Farmarin suojaintutkinto** (skyddsexamen för jordbrukare) är en ny webbutbildning som finns på LPA:s webbplats, tillsvdare bara på finska. Man kan testa sina kunskaper och lära sig mer om personlig skyddsutrustning i lantbruket. Utbildningen är avgiftsfri och den som slutför utbildningen får ett skyddsdiplom som intyg på sin kompetens att hantera risker i lantbruket.

Skyddsexamen är avsedd för alla som arbetar i lantbruket, i synnerhet lantbruksföretagare och studerande.

Lantbruksföretagare utsätts för flera hälso-risker: ställningen man arbetar i och arbetsförhållandena kan vara besvärliga, man löper risk för att insjukna i en yrkessjukdom och olycksfall är vanliga. Med hjälp av personlig skyddsutrustning kan man effektivt förbättra säkerheten i arbetet och förebygga yrkessjukdomar.

### Arbeta tryggt i lantbruket

Genom utbildningen lär man sig mångsidigt om den personliga skyddsutrustning som

används i lantbruket. Sju avsnitt ingår: skydd av andning, hörsel, ögon, huvud, armar och ben samt trygga arbetskläder. Varje avsnitt tar cirka 15 minuter och kan avläggas ett i taget eller alla på en gång.

Webbutbildningen består av kärnfulla infosnuttar, mångsidiga mellantest och en sammanfattande sluttentamen. Man får försöka så många gånger man behöver för att lära sig varje uppgift. Den som avlagt examen har visat sin förmåga att arbeta tryggt i lantbruket och får ett skyddsdiplom och kan titulera sig skyddsmästare.

Skyddsexamen är ett samarbete mellan 3T Ratkaisut Oy och LPA:s arbetshälsoteam. Firman 3T Ratkaisut Oy är ett ledande finländskt sakkunnig- och programföretag på arbetarskydds- och arbetshälsområdet och är en prisbelönad föregångare vad gäller e-lärande.

**Bekanta dig med utbildningen och bli en mästare på skyddsutrustning**  
**mela.fi/suojaintutkinto (på finska)**

**LPA idag** är LPA:s kundtidning  
ISBN 952-5275-01-9

**utgivare** Lantbruksföretagarnas pensionsanstalt  
Norrskensparken 2, 02100 Esbo,  
växel 029 435 11, [www.lpa.fi](http://www.lpa.fi)

**chefredaktör** Minna Gardemeister  
[minna.gardemeister@mela.fi](mailto:minna.gardemeister@mela.fi)

**översättning** Ghita Eklund  
**layout** Virve Laine  
**tryckeri** Lönnberg 5/2017

Följ oss på [juurevajoukko.fi](https://www.facebook.com/juurevajoukko)

