

Gården Lajula i Otavaniemi har brukats av samma släkt sedan 1729.

Timo och Tiina Lajunen odlar ekologisk spannmål och vall.

Ett lyft i vardagen

Det kan suga musten ur vem som helst att klara sig i de korssjöar som uppstår när småbarnsåren i en familj kombineras med mångsidigt landsbygdsföretagande och makens löne- eller företagarbete. Om vardagen blir ett ständigt presterande, de mänskliga relationerna känns besvärliga och man också annars känner sig nere, är det skäl att stanna upp och fundera på vad man själv kan göra åt saken.

En gemensam paus från vardagen

Familjen Lajunen från Otavaniemi i Nyslott fick via MTK höra om ABC-kursen i välbefinnande som LPA ordnar. Husmor Tiina på gården Lajula föreslog för maken Timo att de skulle delta i kursen för att för en gångs skull få vara på tumanhand, ta det lugnt och lära sig mer om välbefinnande. Det hade gått fyra år sedan de senast haft möjlighet att andas ut tillsammans.

Vid sidan av ett mångsidigt jord- och skogsbruksföretagande sköter husbonden stuguthyrning, cirkelsågning, säsongsförvar av hobbyfordon, maskinentreprenader och virkes- och vedförsäljning. Tiina är vårdledig från sitt jobb som servicehandledare inom andra stadiets utbildning, men hon inte bara sköter barnen utan också tillverkar folkdräkter under firmanamnet Lajulan kangastupa. Med stöd av ett stipendium från en kulturfond forskar Tiina dessutom kring färg-

ningen av yllegarn för folkdräkter.

Det är inte lätt att hålla vardagen flytande i en fyrabarnsfamilj och att fixa tid för arbete och hobbyer med gamla husbonden som hjälp med att se till barnen.

– ABC-kursen kändes som just rätt sorts andningspaus och möjlighet att koppla loss från vardagen, minns Tiina.

Mest givande var kamratstödet

Kursen behandlar frågor kring både deltagarnas och deras närståendes välbefinnande, såsom mänskliga relationer, växelverkan, livskontroll, stresshantering och strategier att klara av olika slags kriser.

– Det bästa var nog samtalen och kamratstödet bland deltagarna och tiden tillsammans. Det var fint att märka att också andra har det svårt ibland och att problemen är rätt lika, funderar Tiina och Timo.

Ett lantbruksföretag är något för sig

Det är både en rättighet och en skyldighet för följande generation att fortsätta jordbruket. Även om ingen i familjen insisterar på det så känner barnen på en gård en stark skyldighet att fortsätta.

– Min pappa tvingade mig inte att bli bonde utan jag fick besluta alldeles själv och utbilda mig, och det är jag tacksam för. Lantbruksföretagandet skiljer sig ändå så mycket

från annat företagande, säger Timo, som är skogsbruksingenjör och tidigare arbetat med inköp.

Gemenskapen till heders

Den kraft man får av att ingå i en gemenskap har under de gångna århundradena varit en viktig framgångsfaktor på landsbygden. Man har arbetat tillsammans och tillsammans hjälpt den som råkat i nöd.

– Alla skulle må bättre om de fick känna sig mer delaktiga. ABC-kursen ger mod så att man vågar tala också om svåra saker med sina närstående och grannar. Tillsammans står man ut med mer, påpekar Timo.

Kursen till nytta för alla

Under kursen uppmuntras deltagarna att tala också om sina mörkaste tankar eftersom det hjälper att dela dem med någon annan.

Utöver att tala med närstående och grannar kan man få stöd till exempel via projektet Ta hand om bonden, regionala projekt, stödpersonsnätverket på landsbygden och Facebookgruppen Maaajussit.

– Alla borde få komma på kurs, det skadar ingen och passar också för singlar, rekommenderar Tiina.

Starkt rotad i jorden

Barn och hundar springer i fötterna, gamla husbonden ser till minstingen emellanåt, husmor och husbonden trakterar gästerna mitt i vardagssysslorna. Allt stoj och stök, den varma omsorgen och stämningen, den fasta tron på morgondagen och förtroendet för de närstående går inte att klä i ord. En gäst som fått uppleva det glömmer varken den starka tilliten till jorden eller den finländska beslutsamheten och rotfastheten.

På nästa sida kan du läsa mer om ABC-kurserna i välbefinnande för lantbruksföretagare. Arrangör är LPA med samarbetspartners och kursspråket är finska.

På kursen behandlas

- växelverkan
- känslor
- stresshantering
- mänskliga relationer och parförhållandet
- livskontroll
- kriser och att ta sig ur kriser
- var hjälp kan fås som stöd för välbefinnandet.

ABC i välbefinnande för lantbruksföretagare: Kom med på vår avgiftsfria kurs!

ABC-kursen i välbefinnande är en två dagars utbildning om frågor av betydelse för att må bra och orka arbeta. På kursen, som går på finska, behandlas välbefinnande ur både deltagarnas egen och deras närståendes synvinkel.

Vardagen har varit full av utmaningar för lantbruksföretagare under de senaste åren. Nu har den torra sommaren också varit besvärlig. Det har lett till mycket motivationsproblem och ekonomiska svårigheter på gårdarna.

– ABC-kursen för lantbruksföretagare bygger på utbildningen *Mielenterveyden ensiapu*®1 (Psykiska första hjälpen®1), som anordnas av Föreningen för Mental Hälsa i Finland. På kurserna behandlas frågor bekanta från envars liv: mänskliga relationer, känslornas betydelse för välbefinnandet, kriser och att klara dem, livskontroll och hur få hjälp som stöd för att må bra.

Utbildning i psykiska första hjälpen har lyfts fram som ett av regeringens spetsprojekt inom utbildning. Genom de här kurserna försöker vi ge lantbruksföretagare åtminstone en aning lindring i deras trångmål, berättar Pirjo Saari, som är teamledare för arbetshälsa vid LPA.

Syftet med kurserna är att ge mångsidig kunskap om vad som inverkar på ens egen och de närståendes psykiska välbefinnande. Under kurserna går vi igenom hur man kan främja en god hälsa och en god parrelation med fokus på sådant som stärker förmågan att klara av vardagen.

Det hjälper att prata

Under kursen lär man sig att man kan och bör prata om hur man mår psykiskt. På så sätt sänks tröskeln för att ta upp frågor om den mentala hälsan. Enligt deltagarna har kamratstödet och de konfidentiella samtalen varit det bästa utbytet av kursen.

Inte ensam om problemen

Vi har redan ordnat åtta kurser tillsammans med våra samarbetspartners.

– Vi har fått väldigt god respons. Deltagarna har upplevt att de äntligen fått tala om sådant som man i allmänhet tiger om. Tillsammans har man också insett att andra kämpar med samma problem, och det kamratstöd man fått har känts verkligen värdefullt, konstaterar Pirjo.

Kursen är avgiftsfri

Lantbruksföretagare får kursen avgiftsfritt som en del av projektet *Ta hand om bonden*. Det är en två dagars kurs som också inkluderar material, kost och logi. Genom att delta får du ett avbrott i vardagen och får en helhetsinblick i frågor om att må bra. Du kan komma ensam eller med din närstående. Utnyttja denna möjlighet!



De som deltar i kursen

får information om psykiskt välbefinnande och hur det kan påverkas

•
uppmuntras att främja sitt eget och sina närståendes välbefinnande

•
får kunskaper om hur man klarar de motgångar som hör till livet.

Obs! Alla kurser går på finska. Närmare information finns på webbsidan mela.fi/tyohyvinvointi/tapahtumakalenteri

Om du har frågor kan du mejla tyhy@mela.fi

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC 2018

Liekka 27.–28.9. kello 9.30–16.30. Break Sokos Hotel Koli.

Suomujärvi (Liekka) 4.–5.10. kello 9.30–16.30. Suomen luontotupa.

Tampere 11.–12.10. kello 9.00–16.00. Kokoushotelli Murikanranta.

Laukaa 24.–25.10. kello 9.30–16.30. Kylpylähotelli Peurunka.
Ilmoittaudu 10.10. mennessä.

Kitee 25.–26.10. kello 9.30–16.30. Holiday Centre – Matkailukeskus Pajarin Hovi. **Ilmoittaudu 12.10. mennessä.**

Kaustinen 15.–16.11. kello 9.30–16.30. Hotelli Kansanlääkintäkeskus. **Ilmoittaudu 5.11. mennessä.**

Polvijärvi 15.–16.11. kello 9.30–16.30. Hotelli Lomakeskus Huhmari. **Ilmoittaudu 2.11. mennessä.**

Kokemäki 16.–17.11. Ali-Ketolan matkailutila. **Ilmoittaudu 8.11. mennessä.**

Vuokatti 28.–29.11. kello 9.30–16.00. Katinkulta. **Ilmoittaudu 12.11.2018 mennessä.**

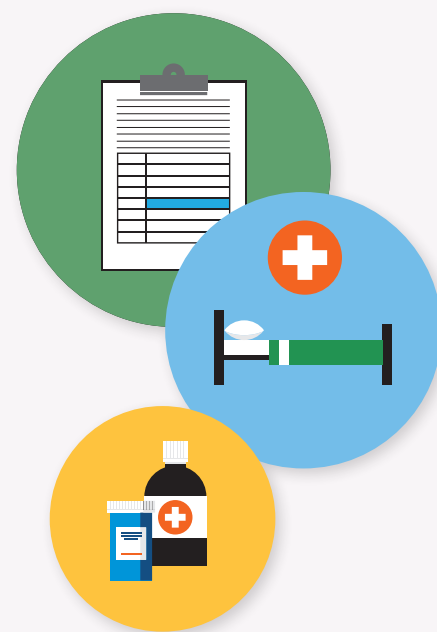
Bilagor i elektronisk form ger snabbare handläggning

Det är numera möjligt att skicka bilagor till LPA via våra e-tjänster. Alla bilagor som du tidigare skickat med posten kan du nu skicka i elektronisk form.

Du kan till exempel skicka ansökningar och bilagor till dem, såsom kopior av apotekskvitton och kvitton på läkarbesök för att få olycksfallsersättning. Om LPA-ombudsmannen skickat dig en försäkringsansökan för underskrift kan du skicka tillbaka ansökan som en elektronisk bilaga. Du kan också skicka en ansökan om OFLA-försäkring för en minderårig familjemedlem via bilagetjänsten och behöver alltså inte själv ha pågående ärenden för att kunna skicka bilagor.

Enkelt och tryggt att skicka bilagor

Du loggar in på LPA:s e-tjänster med dina personliga nätbankskoder. I bilagetjänsten ser du dina pågående ärenden och kan välja till vilket ärende bilagan hör. Du kan samtidigt skicka flera handlingar som hör till samma ärende och kan även ställa frågor om ett pågående ärende.



Vi hjälper dig gärna att använda LPA:s e-tjänster!

LPA:s kundtjänst, växel 029 435 11



Planerar du avträdelsestöd – sök senast nu!

Systemet med avträdelsestöd upphör vid årets slut. Avsikten med systemet har varit att en lantbruksföretagare som genomför en generationsväxling ska ha sin utkomst tryggad fram till ålderspensionen.

En lantbruksföretagare som planerar att avstå från jordbruket kan ansöka om avträdelsestöd genom att lämna in en ansökan med bilagor till LPA, en LPA-ombudsman eller den kommunala landsbygdsnäringsmyndigheten. Observera dock att den slutliga avträdelsen måste ske under lagens giltighetstid, det vill säga före 31.12.2018. Om du har tänkt ansöka om avträdelsestöd ska du alltså göra det nu.

Avträdelsestöd kan betalas till en jordbrukare som fyllt 60 år och som varaktigt avstår från lantbruksproduktionen genom en generationsväxling. Emellertid är det möjligt att lämna in ansökan redan två år innan man når åldersgränsen. Som alternativ till en generationsväxling kan avträdelsestöd beviljas även då åkrarna säljs som tillskottsmark till en nära släkting.

Avträderen bör fästa särskild uppmärksamhet vid valet av vem som ska ta över jordbruket. Denna förvärvare måste förbinda sig att bedriva jordbruk på gården så länge som avträdelsestöd betalas, dock alltid i minst fem år.

Om du har frågor om avträdelsestöd är det skäl att genast kontakta en LPA-ombudsman eller LPA:s kundtjänst. Mer information om villkoren för avträdelsestöd finns också på vår webbplats lpa.fi.

Reformen av avbytar-servicen skjuts upp till 2021

Statsminister Sipilä meddelade den 26 juni att landskaps- och vårdreformen skjuts upp till början av 2021. Uppskjutandet gäller samtidigt reformen av avbytarsystemen och deras överföring på landskapens ansvar. De lokala enheterna fortsätter att ordna avbytar-service för lantbruksföretagare och pälsdjursuppfödare till slutet av 2020. LPA har verkställighetsansvar för avbytar-servicen.



Kloka gubben svarar

Här kan du ställa frågor till vår kloka gubbe om allt som gäller sambandet 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. Frågorna publiceras under signatur.

Den här gången kommer frågan från signaturen "Orsak att oroa sig?"

Jag är en drygt femtioårig lantbruksföretagare och är lite förundrad när jag ser hur de yngre arbetar. De har mycket arbete och sparar inte på krafterna. När man är ung orkar man, men hur länge? Jag har samlat på mig så mycket livserfarenhet att jag skulle vilja säga till om saken, men hur? Jag vill ändå inte på ett ofint sätt lägga mig i andras göranden.

SVAR

Dina observationer är skarpa och säkert sanna. I ungdomen prövar man sina gränser. En ung människa orkar fysiskt, men allt har gränser. Om man lyckas ha sönder kroppen redan som ung kan man få dras med det resten av livet.

Det lönar sig att planera arbetet så att man orkar med det och har energi över för det övriga livet. Det är bra om arbetet inte tar på krafterna utan ökar dem. Ingen är ung för evigt. Redan som ung lönar det sig att tänka på hur man ska orka när man blir äldre.

Funktionsförmågan kan upprätthållas på många sätt. Goda arbetsförhållanden, rätt arbetsmetoder och mångsidig motion stöder den fysiska orken. De flesta vet nog i teorin vad som skulle vara bäst, men i verkliga livet är det svårt att förverkliga.

Någon ännu klokare än Kloka gubben har sagt att arbetarskydd till 95 % handlar om attityd och till 5 % om kunskap. LPA:s film "Ryggrad" motiverar och vill påverka attityderna. Filmen berättar om vikten av en god ergonomi med glimten i ögat. Filmen kan beställas gratis på dvd via lpa.fi > publikationer och kan ses på lpa.fi/ryggrad.

Kloka arbetshälsogubben

Fått en sticka i fingret? Anmälan kan göras på försäkringsintyget

Om du råkar ut för en obetydlig skada som inte orsakar arbetsoförmåga, kan du anmäla skadan till LPA genom att endast fylla i försäkringsintyget. En obetydlig skada är till exempel att ett sår behöver rengöras eller sys eller att en sticka i fingret eller skrap i ögat behöver avlägsnas.

GÖR SÅ HÄR

Hämta försäkringsintyget från LPA:s e-tjänster. Fyll i intyget på din dator, skriv ut och underteckna det och skicka in en elektronisk kopia till LPA via [Skicka bilagor](#) i e-tjänsterna. Du kan också ringa vår kundtjänst eller en LPA-ombudsman för att få ett försäkringsintyg.

ANMÄL SNARAST MÖJLIGT

Anmäl alla skador till LPA så snabbt som möjligt, senast inom 60 dagar från skadefallet eller misstanken om en yrkessjukdom.

NÄR BEGÄR VI EN SKADEANMÄLAN?

Vi kan i vissa fall be dig lämna in en utförlig skadeanmälan längre fram. Det kan behövas till exempel om skadan senare leder till ytterligare undersökningar.

Om en olycksfallsskada kräver läkarundersökningar och vårdbedömningar eller om skadan orsakar arbetsoförmåga, måste en skadeanmälan alltid lämnas in. Du kan göra en elektronisk skadeanmälan via LPA:s e-tjänster efter inloggning med dina personliga nätbankskoder.

Logga in
på
lpa.fi/etjanster

Betalar du lön? Läs det här!

Inkomstregistret införs 2019

Ett nytt inkomstregister, som är en elektronisk databas över förvärvsinkomst, pensioner och förmåner, tas i bruk 1.1.2019. De som är skyldiga att anmäla utbetalda löner, såsom arbetsgivare och hushåll som betalar lön, ska från ingången av 2019 lämna uppgifterna till inkomstregistret. Arbetspensionsbolagen och skattemyndigheterna får i fortsättningen löneuppgifterna från inkomstregistret.

Detta gäller dig som är LFÖPL-försäkrad om du betalar lön till en

anställd eller familjemedlem eller om ditt företag betalar lön till dig. Som lönebetalare ska du efter årsskiftet anmäla löneuppgifterna till inkomstregistret senast på den femte dagen efter att lönen betalats ut. Om du anlitar en redovisningsbyrå eller bokförare för löneutbetalningen bör ni i god tid komma överens om ert samarbete.

Om du behöver mer information om din LFÖPL-försäkring eller inkomstregistret kan du ringa LPA:s kundtjänst, växel 029 435 11.

LPA har samlat frågor och svar om registret:
mela.fi/sv/inkomstregistret
Se även registrets egen webbplats:
inkomstregistret.fi

FARMIRALLI – spelet som lär barnen säkerhet

LPA lanserade ett nytt mobilspel på lantbruksutställningen Okra i juli. Farmiralli är ett mångsidigt och rykande aktuellt mobilspel kring säkerheten för barn på lantgårdar. Spelet riktar sig till barn, men också vuxna kan spela det med barnens hjälp. Spelet är finskspråkigt.

Under spelet rör man sig fartfylt runt på en lantgård. Under minispelen varvas lek med små uppgifter på gården. Spelet är lärorikt, underhållande och lockande visuellt. Spelaren belönas för trygga handlingssätt, fyndighet och snabba reaktioner. Man får medalj för framgång och kan avancera från en nivå till en annan.

Spelet ger både barn och vuxna möjlighet att lära sig något nytt om säkerheten för barn på en lantgård, och detta på ett roligt och motiverande sätt.

Duktig reklam för Farmiralli på Okra-mässan

Det var liv i luckan i LPA:s monter på Okra-mässan där medlemmarna i den lokala 4H-klubben fungerade som Farmiralli-ambassadörer. De var i åldern 6–14 år, duktiga på att göra reklam och verkliga experter på lantgårdar och spelbranschen. Under de fyra dagar Okra pågick sågs hela 23 Farmiralli-ambassa-

dörer vid LPA:s monter. Ungdomarna hade till uppgift att berätta om spelet, inspirera folk att ladda ner det och som ytterligare inspiration dela ut ballonger och klistermärken. Det uppstod en kö av ivriga spelare. Tusentals besökare fick viktig information och gott humör.

Vad säger experterna om Farmiralli?

Syskonen Aino och Anna Teinilä, bröderna Joni och Juho Toivonen, Pietari Bicsak och alla de övriga i 4H-klubben marknadsförde Farmiralli nästan som professionella. Spelet lämpar sig enligt dem för alla barn och också för spelintresserade vuxna, särskilt för mammor och pappor, samt för undervisning i skolor och klubbar. De tycker spelet är lätt att använda tack vare de tydliga anvisningarna. Spelet är också lite annorlunda, vilket endast är bra. Trots att det är ett inlärningsspel så är det intressant och kul att spela.

Experterna tackar speciellt för att reklam saknas. Spelet passar alla åldrar. Särskilt för de minsta är det trevligt att språket inte är engelska. Det kan ju hända att också vuxna hellre spelar på finska. Farmiralli-ambassadörerna hade spelat så fint att ett par av dem hade nått en lysande nivå.

De kreativa ambassadörerna hade goda



idéer om hur spelet kan utvecklas. Idéerna går till spelmakarna men hemlighålls tills vidare för den stora allmänheten. De unga Farmiralli-ambassadörerna tyckte mycket om att diskutera med folk och ge råd om spelet. Det mest givande var när de vuxna uppskattade det nyttiga spelet, och barnen gladdes sig också över ballongerna och klistermärkena.

Ladda ner gratis i telefonen!

Spelet har planerats och förverkligats för LPA av företaget Biting Mascot, som grundats av spelstuderande vid yrkeshögskolan i Kajana.

Ladda ner Farmiralli gratis från appen Google Play Butik. Spelet fungerar i Android-telefoner. Du kan se en trailer för Farmiralli på Youtube.

Ta kontakt, du är inte ensam!

Projektet **Ta hand om bonden** är nu inne på sitt andra år och fortsätter med stöd av tilläggsfinansiering från regeringen åtminstone till slutet av 2020.

Det stora behovet av hjälp har överraskat alla organisationer som arbetar med lantbruksföretagare. På grund av de senaste årens väderförhållanden och den här sommarens skördesituation har behovet av hjälp ökat ytterligare.

Inom ramen för projektet har besök gjorts på 600 gårdar för att stödja företagarna. Den viktigaste formen av hjälp är fortfarande det personliga mötet med en projektarbetare och de konfidentiella samtalen där behovet av hjälp kartläggs.

Sedan projektet startade har 1 350 köptjänstförbindelser beviljats. De företagare som fått hjälp har varit synnerligen nöjda med den hjälp de fått.

Andra regionala projekt arbetar också med att stödja lantbruksföretagare så att de mår bra och orkar med arbetet.

Kontaktinformation för LPA:s projekt och de regionala projekten: lpa.fi > arbete och hälsa > ta hand om bonden

Goda relationer – en bättre vardag!



LPA:s projekt **Ta hand om bonden** ordnar Må bra-dagar för lantbruksföretagare tillsammans med olika samarbetspartners. Även tre svenskspråkiga Må bra-dagar ordnas under 2018 i samarbete med SLC.

Temat för dagarna är mänskliga relationer och växelverkan. Innehållet och de uppträdande varierar på olika orter. På programmet står intressanta talare, namnkunniga artister och inte att förglömma: humor, rekreation och motion.

Må bra-dagar hösten 2018 Anmäl dig genast!

- 26.9. Pohjois-Karjala, Lieksa, Break Sokos Hotel Koli
- 4.10. Pohjois-Savo, Nilsä, Tahko
- 22.10. Nyland, Borgå, Haiko Gård
- 23.10. Åboland, Åbo, Holiday Club Caribia
- 27.10. Etelä-Pohjanmaa, Seinäjoki, Sorsanpesä
- 29.10. Varsinais-Suomi, Turku, Holiday Club Caribia
- 2.11. Österbotten, Vasa, Scandic Waskia
- 6.11. Keski-Pohjanmaa, Kokkola, Villa Elba
- 7.11. Satakunta ja Pirkanmaa, Ikaalinen, Ikaalisten kylpylä
- 7.11. Pohjois-Pohjanmaa, Oulu, Eden
- 9.11. Lappi, Rovaniemi, Santasport
- 8.–9.11. Häme ja Uusimaa, Hyvinkää, Hotelli Sveitsi
- 14.11. Etelä-Savo, Savonlinna, Tanhuvaara
- 22.–23.11. Kainuu-Koillismaa, Suomussalmi, Kiannon Kuohut
- 24.11. Kaakkois-Suomi, Kouvola, Nuorisokeskus Anjala

Om du har frågor kan du mejla oss på tyhy@mela.fi

Närmare information och program: lpa.fi > arbete och hälsa > arbetshälsoevenemang och mela.fi

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

chefredaktör Minna Gardemeister
minna.gardemeister@mela.fi

utgivare Lantbruksföretagarnas pensionsanstalt
Norrskensparken 2, 02100 Esbo,
växel 029 435 111, www.lpa.fi

översättning Ghita Eklund
layout Virve Laine
tryckeri Grano 9/2018

Följ oss på juurevajoukko.fi

