

VERKTYG FÖR TIDIGT STÖD

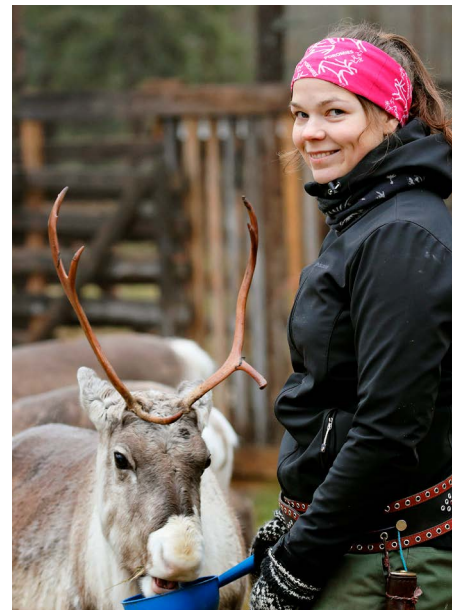
Ta hand om bonden



Ta hand om fiskaren



Ta hand om renskötaren



Att ta hand om någon betyder att du hjälper och bryr dig om. Om utmattning eller ekonomiska utmaningar tar ut sin rätt och man inte orkar söka hjälp själv är andras stöd välkommet.

Med hjälp av modellen för tidigt stöd är det lättare för dig att tala med företagaren om hur han eller hon orkar och att själv hjälpa eller hänvisa till rätt typ av hjälp.

Tidigt stöd

Handboken för tidigt stöd är utformad som ett verktyg för dig som möter LFÖPL-försäkrade lantbruksföretagare, fiskare eller renskötare i ditt arbete. Du kanske är rådgivare, anställd på en bank eller ett försäkringsbolag, inspektör, avbytare, veterinär, mjölkbilschaufför, foder- och slaktbilschaufför, företagshälsovårdare eller LPA-ombud.

Arbetet som företagare inom livsmedelsproduktionen har blivit psykiskt alltmer belastande. Ekonomiska utmaningar, ett arbete som binder och allmän osäkerhet är exempel på faktorer som har lett till att många företagare känner sig utmattade.

I ditt eget arbete kan du se tecken på att företagaren inte orkar lika bra som förr. Räkningar kanske blir obeta-

lade, semester finns det inte tid för eller så kanske företagaren har svårt att ta itu med arbetsuppgifter. Sådana observationer kan väcka oro för företagarens förmåga att klara sig.

Modellen för tidigt stöd hjälper dig att bedöma hur du ska gå till väga i olika situationer. I handboken berättar vi bland annat vilka tecknen på utmattning är, hur man ger uttryck för sin oro och hur du kan hänvisa företagaren till rätt typ av sakkunnig hjälp.



Alla företagare går det inte dåligt för. Kom ihåg att tacka för gott arbete och berömma när det lyckas.

Verksamhetsmodellen för tidigt stöd



Hur kan du bäst stöda en företagare i ditt eget arbete när du märker att företagaren har svårt att orka?

Med hjälp av tidigt stöd kan man ta tag i utmaningarna innan de växer sig stora. Våga fråga företagaren hur det går och lyssna efter eventuella varningssignaler i svaret.

Fundera på om du kan utnyttja dina egna färdigheter för att hjälpa företagaren själv om han eller hon står inför utmaningar i arbetet eller i privatlivet eller om han eller hon bör hänvisas vidare.

Du behöver inte bli en terapeut. Det viktigaste är att du vet vem företagaren kan vända sig till för att få hjälp. Senare kan du fråga företagaren om situationen har förbättrats jämfört med tidigare.

Observera

Det kan vara svårt att se företagares utmanande situation och problemen som är förknippade med hanteringen av den. Ibland kan du se varningssignaler eller så kan företagen försöka redogöra för sin situation utan att direkt be om hjälp.

Varningssignaler som visar att företagen behöver hjälp kan vara

- ångest eller lätt irriterad
- likgiltighet eller oförmåga att ta initiativ
- ond cirkel av negativa tankar
- ökad glömska
- förändringar i det yttre utseendet
- plötsliga och impulsiva beslut
- ökad sjuklighet och oklara smärttillstånd.

En förändring till det sämre i förhållandena på företaget kan tyda på att det finns ett behov av hjälp. När olika svårigheter ökar kan det leda till produktions- och driftsvårigheter.

Svårigheterna kan uppträda

- i ekonomin (t.ex. som obetalda fakturor)
- som brist på framtidsperspektiv
- som försummelse av skötseln av djur
- som försämrad kvalitet av arbetet eller produkten
- i form av ökat antal olyckor
- i form av ökad alkoholkonsumtion
- som försummelse att ta itu med EU-stödansökningar/bokföring/skatteärenden

Ökad arbetsbelastning kan ta sig uttryck i

- svårighet att frigöra sig från arbetet (t.ex. ingen semester)
- stress över utfört arbete
- dålig organisering av arbetet
- ökande svårigheter i mänskliga relationer
- likgiltighet inför den egna hälsan (t.ex. tar inte emot företagshälsovårdens gårdsbesök)
- olika produktionsproblem.



Ser jag förändringar

- ▶ i företagarens uppträdande (t.ex. om företagen verkar dra sig tillbaka)
- ▶ i hur städad och ren produktionsmiljön är
- ▶ i skötseln av hushållet eller betalningen av fakturor

Vilka tecken kan jag i mitt eget arbete se på att det sker förändringar i företagarens förmåga att orka?



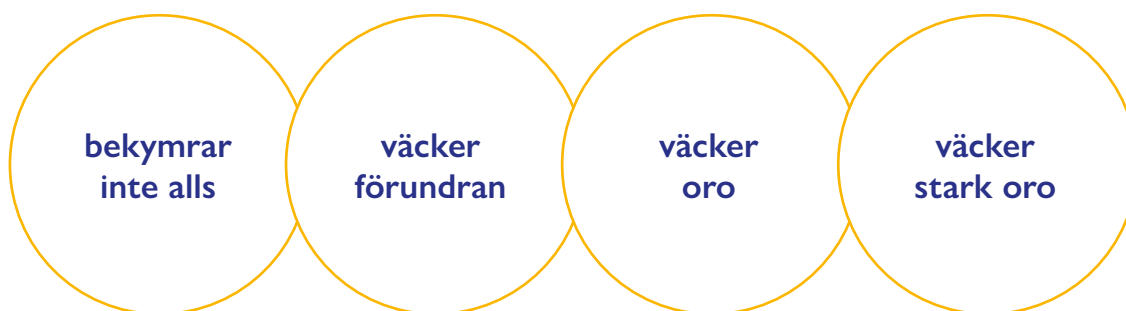
Bedöm

När du har observerat en utmanande situation lönar det sig att stanna upp och bedöma situationens allvar. Ibland är situationen kritisk och konkret hjälp behövs omedelbart, andra gånger kanske den främst väcker förvåning. Situatio-

ner kan också vara komplexa vilket gör det svårt att se vad företagaren behöver stöd med. Då gäller det att prioritera utmaningarna.

Du kan reflektera över din egen oro med hjälp av följande nivåer:

Företagarens situation...



Fundera kring om företagaren behöver hjälp med till exempel

- den försämrade förmågan att orka eller utmattnings
- familjesituationen (t.ex. kris, hot om våld)
- djurens välbefinnande eller renligheten i produktionsbyggnaden
- produktionsmetoden eller förvaltningen av företaget
- i frågor som rör företagets ekonomi
- hanteringen av förändringar (t.ex. skilsmässa, generationsskifte).



I en akut situation som hotar företagarens eller andras liv ska du omedelbart ringa 112 och förklara situationen!



Då kan jag

- ▶ utnyttja mina egna yrkeskunskaper och hjälpa företagaren att underlätta situationen
- ▶ utreda vart företagaren ska vända sig för att få hjälp i sin situation
- ▶ överväga om det behövs samarbete mellan olika yrkesgrupper.

Kontakta vid behov LPA:s regionala rådgivare för arbetsförmågan. Du kan be om råd, även utan att avslöja namn, så att sekretessen upprätthålls.



Ge uttryck för din oro

Om du är orolig för företagarens situation ska du ta upp frågan med honom eller henne. Syftet är att inleda ett samtal mellan två människor. Målet är en gemensam reflektion över hur situationen kan förbättras. Syftet är emellertid inte att försöka bevisa att de egna slutsatserna är rätta eller felaktiga.

Det är viktigt att bara tala om sina egna observationer, till exempel: "Jag ser att du verkar ha bråttom". Ta inte upp vad andra kan ha observerat, utan tala bara om vad du har observerat och vad du är bekymrad över.

Berätta att du är orolig och visa att du är intresserad av företagarens situation. Sträva efter att ta upp frågan på ett respektfullt sätt. Att samtala är en mänsklig aktivitet och dialog är möjlig när atmosfären är jämlik och förtroendefull. Var försiktig så att du inte dömer, försök att uppmuntra och håll diskussionen fokuserad på framtida lösningar.

Öppna samtalet:

- Hur går det?
- Du verkar ha mycket att göra, hur hinner du med allt?
- Du ser lite trött ut, får du tillräckligt med sömn?
- Jag är orolig för dig eftersom...

Hör varningssignalerna i orden:

- Det har varit *lite bråttom*.
- Det går nog bra, man ska inte *klaga i onödan*.
- Jag har *sovit lite sämre* på sistone.
- Det har varit *allt möjligt*.

Fortsätt samtalet och be om detaljer:

- Vad menar du?
- Förstod jag rätt att...?
- När började det här?
- Hur länge tror du att du kan hålla på så här?
- Vilka alternativ ser du?



Men är det rätt tid att ta upp mina farhågor nu?



Är mötet sådan att

- ▶ det är lämpligt att uttrycka min egen oro över företagarens situation (t.ex. om inga andra personer är närvarande och situationen är lugn)
- ▶ jag har tid att lyssna en stund
- ▶ jag är villig att hjälpa och företagaren verkar samarbetsvillig?



I dialogen ger jag akt på att jag

- ▶ inte tvingar företagaren att börja berätta
- ▶ inte försöker hitta bevis för mina observationer
- ▶ lyssnar mer än jag talar
- ▶ inte låter mig provoceras trots försök
- ▶ inte skyndar på

Kom ihåg
hur viktiga
ansiktsuttryck
och gester är!

Svårt att ta till tals



Varför känns det svårt att börja tala om det här?

Det kan vara svårt att ta upp frågan eftersom

- en god kundrelation kan äventyras
- företagaren kan känna sig förolämpad, bli arg eller upprörd
- en bestående vänskap kan gå förlorad
- företagarens eventuella reaktion skrämmer
- de egna resurserna är vid tillfället knappa
- du undrar om du kanske har missuppfattat situationen trots allt
- du hoppas att situationen ska lösa sig själv med tiden.

Det är inte alltid lätt att ta upp ett känsligt ämne. Som tur är kan du öva på det och försöka förbereda dig på situationer i förväg. Erfarenheten gör att det blir en naturlig del av ditt arbete att börja tala om svåra saker.

Erfarenheterna av att våga ta upp känsliga frågor är

överväldigande positiva. Svårigheterna är vanligtvis relaterade till den första reaktionen och förvirring. Det finns ingen anledning att vara rädd för il-ska eller förargelse eftersom det hör till. Ofta slutar situationen i en bra diskussion. Företagaren kan till och med känna sig lättad över att situationen har uppmärksamats och att man vill hjälpa honom eller henne.

Du kan aldrig veta hur det kommer att sluta när du tar upp en svår fråga. Vanligtvis tar företagaren gärna emot den hjälp som erbjuds. Företagaren kan också själv få upp ögonen för sin situation och förändringen börjar utvecklas över tiden. Ibland kan företagaren också bli arg, förolämpad eller vägra att ta emot den hjälp som erbjuds. Du bör acceptera sådana situationer som en del av processen, men du har gjort ditt bästa. Det kan ändå leda till att företagaren kontaktar dig senare, när han eller hon har haft lite tid att tänka på saken och känslorna har lagt sig.

Övervinn din rädsla, det blir lättare nästa gång!



Ska du alltid ta upp din oro och erbjuda hjälp?

- ▶ Lyssna på din intuition och din egen känsla i situationen.
- ▶ Fundera på om du för närvarande kan ge stöd om dina egna resurser är begränsade.
- ▶ Det är viktigt att också trygga din säkerhet! Ta inte upp en känslig fråga om situationen verkar hotfull. Tillkalla myndigheterna för hjälp i en nödsituation.

Det är inte alltid möjligt att ta upp svåra ämnen. Följ med situationen och försök igen nästa gång om det behövs.

När du tar saker till tals kan du ibland bryta dammen och skapa en flodvåg av samtal. Om tiden tar slut och du inte vet vad du ska göra kan du till exempel säga:



"Ditt ärende är verkligen viktig och du behöver hjälp. Men i den här situationen kan jag inte göra mer trots att jag vill. Ska vi genast kontakta LPA:s rådgivare för arbetsförmågan eller vill du hellre att vi kontaktar en annan instans (låt företagaren välja) för att få hjälp i den här situationen?"

Du kan också lova att ta reda på var hjälp finns att få och att återkomma så snart som möjligt.



Trots tidigt stöd kan du fortfarande slutföra dina egna arbetsuppgifter!

Ge stöd och hänvisa vidare

Ibland räcker det med att du bara lyssnar. Att kunna sätta ord på det man går igenom kan vara ett viktigt steg framåt för företagaren. Varje situation är unik – nu krävs det flexibilitet och spelsinne.

Utmana företagaren att tänka på sin situation från olika perspektiv och hjälp till att fundera kring olika aktörer som erbjuder hjälp. Acceptera också eventuella avslag; spelet har emellertid öppnats när oron för företagarens situation har funnit uttryck.

Hur mycket stöd kan en företagare behöva av dig för att få hjälp:

Företagaren...

har funktionsförmåga och är motiverad

Tipsa om var hjälp kan fås och påminn företagaren om vikten av att följa upp välbefinnandet.

är motiverad men trött

Uppmuntra företagaren att kontakta hjälpaktören och följ upp hur situationen utvecklas.

orkar inte ta itu med saker

Föreslå att du eller företagaren genast kontaktar hjälpaktören och förvissa dig om att man får hjälp.

är utmattad och handlingsförlamad

Be företagaren om tillåtelse att för hans eller hennes samtycke kontakta hjälpaktören och förvissa dig om att man får hjälp.



Hjälp för företagaren:

1. Fundera tillsammans kring lämpliga aktörer som erbjuder hjälp och sök kontaktinformation.
2. Bestäm om företagaren själv ska kontakta aktören eller om du gör det för hans eller hennes räkning
Obs. Kontakta aktören för företagarens räkning endast med hans eller hennes muntliga/skriftliga samtycke.
3. Kom överens om uppföljningen. Berätta när du ringer / besöker företagaren nästa gång eller uppge vem som kommer att kontakta företagaren och när.
Tips: Du kan också med avsikt utreda en fråga senare och ytterligare ringa upp företagaren senare i ärendet.
4. Håll överenskommelser! I efterhand kan du bedöma hur det tidiga stödet förlöpte och fundera på om någonting borde göras annorlunda nästa gång.



Om du inte vet var du kan få hjälp i lantbruksföretagarens situation kan du lämna kontaktuppgifterna till en rådgivare för arbetsförmågan hos LPA eller till LPA:s tidiga stödtjänster. Du kan också välja att be om lov att kontakta rådgivaren för arbetsförmågan för företagarens räkning.

Kom ihåg att ta hand om ditt eget välbefinnande också!

HJÄLPAKTÖRER I DET EGNA OMRÅDET

Hjälp med att orka i arbetet, med arbetsförmågan och i livets utmaningar:

Komplettera kontaktuppgifterna nedan.

LPA:s regionala rådgivare för arbetsförmågan

lpa.fi/tidigtstod

Företagshälsovården

lpa.fi/foretagshalsovard

Landsbygdens stödpersonnätverk

tukihenkilo.fi/sv

Den lokala avbytarenheten

lpa.fi/avbytarservice

Välfärdsområdets socialjour

Välfärdsområdets webbplats

Regionala kriscentralen

Kriscentralens webbplats

Regionens landsbygdstjänster

Kommunens webbplats

Rådgivningstjänster för lantbruket

Du får ytterligare tips och information om
hjälpaktörer på adressen **lpa.fi/tidigtstod**.



Handboken för tidigt stöd är utformad som ett verktyg för dig som möter LFÖPL-försäkrade lantbruksföretagare, fiskare eller renskötare i ditt arbete. Handboken har utarbetats av LPA:s tjänster för tidigt stöd.