



Ta hand
om bonden
nätverket



Vi tar hand om bonden

Redskap för tidigt ingripande

Att ingripa är att hjälpa och bry sig om en medmänniska. Om man tappar krafterna på grund av utmattnings- eller ekonomiska problem och inte själv orkar söka hjälp, är stödet från en medmänniska ofta välkommet.

Modellen för tidigt ingripande gör det enklare för dig att föra arbetsförmågan på tal och att själv hjälpa lantbruksföretagaren eller hänvisa honom eller henne till annat professionellt stöd.

Tidigt ingripande

Denna guide för tidigt ingripande har sammanställts som ett redskap för dig som i ditt arbete möter lantbruksföretagare. Du kanske jobbar på en bank eller ett försäkringsbolag, som inspektör, avbytare, veterinär, mjölkbiltchaufför eller företagshälsovårdare.

Lantbruksföretagarens arbete har blivit alltmer psykiskt belastande. Till exempel ekonomiska utmaningar, ett bindande arbete och den allmänna osäkerheten är faktorer som leder till att många lantbruksföretagare är utmattade.

Du kanske noterar tecken på sämre ork hos företagaren

medan du utför ditt eget arbete. Räkningar kan bli obetalda. Företagaren kanske inte tar ut någon semester eller förmår inte ta sig an arbetet. Sådana iakttagelser kan väcka din oro för företagarens arbetsförmåga.

Modellen för tidigt ingripande hjälper dig att bedöma hur du ska handla i situationen. Guiden tar till exempel upp tecken på utmattning, hur du kan föra din oro på tal och hur du vid behov kan hjälpa lantbrukaren att söka professionellt stöd.

Handlingsmodell för tidigt ingripande



Hur stöder du lantbruksföretagaren i utmaningar med arbetsförmågan?

Med hjälp av tidigt ingripande kan man ta tag i problemen redan innan de hopar sig. Dra dig inte för att fråga: Hur mår du? Ibland kan du höra varningstecken i svaret.

Om du märker att företagaren har utmaningar i sitt ar-

bete eller i sitt personliga liv, kan du fundera på om du själv kan hjälpa via din egen yrkeskompetens, eller om företagaren borde hänvisas till annan professionell hjälp.

Du behöver inte agera terapeut – det viktigaste är att du känner till var lantbruksföretagaren kan få hjälp med sin situation. Senare kan du fråga om situationen har blivit bättre.

Observera

Det kan vara svårt att upptäcka en utmanande situation och problem med orken. Ibland kanske man lägger märke till olika varningstecken, eller så kan företagaren berätta om sin situation indirekt, utan att direkt be om hjälp.

Varningstecken på hjälpbehov kan vara

- ångest eller irritation
- ikgiltighet eller oföretagsamhet
- negativ tankespiral
- ökad glömska
- märkbara förändringar i utseendet
- överraskande och plötsliga beslut
- ökad sjuklighet och diffusa smärttillstånd

En förändring mot det sämre kan avslöja hjälpbehovet. En ökning av problemen kan leda till produktions- och verksamhetssvårigheter på gården.

Problemen kan ta sig uttryck i

- misskött ekonomi (t.ex. obetalda räkningar)
- brist på framtidsutsikter
- vanskötsel av djur
- sämre kvalitet på mjölken
- ökade olycksfall
- ökad alkoholkonsumtion
- försummelse av EU-stödansökningar, bokföring eller beskattning.

En ökad arbetsbelastning kan ta sig uttryck i

- svårigheter att lösgöra sig från arbetet (t.ex. ingen semester)
- stress av ogjort arbete
- dålig organisering av arbetet
- ökade relationssvårigheter
- ikgiltighet inför den egna hälsan
- (t.ex. företagshälsovårdens gårdsbesök tas inte emot)
- diverse problem i produktionen.



Hur kan jag i mitt eget arbete se tecken på förändringar i företagarens arbetsförmåga?

Ser jag förändringar i

- beteendet (t.ex. irritation, ikgiltighet)
- produktionsmiljöns renlighet
- ekonomin?



Bedöm

Om du märker att företagarens situation är utmanande är det bra att stanna upp och bedöma hur allvarlig den är. Ibland är situationen så kritisk att konkret hjälp behövs omedelbart. Den kan också vara så komplex att det är svårt att se vad det är för hjälp som behövs. Då är det bra att prioritera problemen.

Om situationen är akut och hotar företagarens eller andra personers liv bör du genast ringa nödnumret 112.

Gården kan behöva hjälp med

- företagarens nedsatta arbetsförmåga eller utmattning
- familjens situation (t.ex. kris, hot om våld)
- djurens välbefinnande eller produktionsbyggnadens renlighet
- arbetsrutinerna eller administrationen
- ekonomin
- att klara av en förändring (t.ex. skilsmässa, generationsväxling).

Hur oroande är situationen?

Följande nivåer kan hjälpa dig att avgöra proportionerna för din oro:



I denna situation kan jag

- använda min egen yrkeskompetens för att underlätta företagarens situation
- ta reda på vilken instans företagaren kan kontakta för att få hjälp
- fundera över om situationen kräver samarbete mellan olika experter.

Konsultera vid behov en anställd inom projektet. Ta hand om bonden eller kontaktpersonen för ett regionalt projekt för välbefinnande. Du kan också be om råd anonymt för att bevara sekretessen.



För din oro på tal

Om du är orolig över lantbruksföretagarens situation ska du föra din oro på tal. Målet är att tillsammans fundera över hur den utmanande situationen kan lösas. Tanken är ändå inte att försöka bevisa att de egna observationerna är korrekta eller felaktiga.

Tips för att föra saken på tal

Det är viktigt att endast tala om sina egna iakttagelser, till exempel: "Sover du bra, du ser lite trött ut?". Ta inte upp eventuella observationer som andra gjort, utan tala bara om vad du själv lagt märke till och är bekymrad över.

Säg att du är orolig och visa att du intresserar dig för företagarens situation. För oron på tal på ett respektfullt sätt. En dialog kan uppstå när atmosfären är jämlik och förtroendefull. Akta dig för att döma, var uppmuntrande och fokusera samtalet på framtida lösningar.

Öppna diskussionen:

- Hur mår du?
- Du ser ut att ha mycket arbete, hinner du med allt?
- Du ser lite trött ut, får du tillräckligt med sömn?
- Jag är orolig för dig eftersom...

Lyssna efter varningstecken i svaret:

- Jag har haft det *lite bråttom*.
- Nog ska det gå bara man *inte klagar i onödan*.
- Jag har bara *sovit lite sämre*.
- Det har varit *rätt mycket nu*.

Fortsätt och be företagaren förklara:

- Vad menar du?
- Förstod jag rätt, a...?
- När har det här börjat?
- Hur länge har du tänkt orka så här?
- Vilka alternativ ser du?



När är det rätt tillfälle att föra oron på?

Hurdan är mötessituationen?

- Det är lämpligt att ta upp min egen oro för företagarens situation (t.ex. inga andra är närvarande och situationen är lugn).
- Jag har tid att lyssna en stund.
- Jag är beredd att hjälpa och företagaren verkar villig att prat.

När jag för saken på tal beaktar jag att

- jag inte tvingar företagaren att anförtro sig till mig
- jag inte försöker bevisa att jag har rätt
- jag lyssnar mer än jag talar
- inte låter mig provoceras, även om jag blir provocerad
- jag inte skyndar eller pressar.

Kom ihåg att miner och gester är betydelsefulla!

Utmaningar med att föra saken på tal

Det är inte alltid lätt att ta upp svåra frågor. Man kan ändå öva sig och försöka förbereda sig på situationen. Allt eftersom erfarenheten ökar blir det en naturlig del av arbetet att föra oron på tal.

Varför känns det så svårt?

Du kanske har följande tankar:

- du är orolig för företagarens reaktion
- företagaren kan bli sårad, arg eller rasande
- du kan mista en vänskapsrelation
- dina egna resurser kanske inte räcker till
- du kanske har misstolkat situationen
- du hoppas att situationen går över av sig själv.

Erfarenheterna av att föra saker på tal är i regel positiva. Problemen gäller oftast den första reaktionen och förvirringen. Man behöver inte vara rädd för upprördhet eller ilska, sådana känslor hör i viss mån till saken. Ofta leder situationen till en bra diskussion. Det kan till och med vara en lättnad för företagaren att någon märkt problemen och att det finns hjälp att få.

Övervinn din rädsla, nästa gång är det lättare!

Du kan inte på förhand veta hur det går. Den erbjudna hjälpen tas ofta gärna emot. Företagaren kanske också själv vaknar upp till situationen så att förändringen kommer igång med tiden. Ibland händer det också att företagaren blir arg eller sårad eller vägrar ta emot den erbjudna hjälpen. Dessa situationer måste du också godkänna som en del av processen, du har ändå försökt ditt bästa.



Bör man alltid föra sin oro på tal och erbjuda hjälp?

- Lyssna till din intuition och din egen magkänsla i situationen.
- Om dina egna resurser är bristfälliga ska du fundera på om du för stunden orkar stödja någon annan.
- Se till din egen säkerhet. För inte saken på tal om situationen verkar hotfull. I nödfall måste du be om myndighetshjälp.
- Det är inte alltid möjligt att föra saken på tal. Följ situationen och försök vid behov på nytt.

Ibland när man för saken på tal är det som om en fördämning skulle brista och personen vill tala ut. Om du inte har tillräckligt med tid att lyssna och inte vet vad du ska göra, kan du till exempel säga: "Din sak är verkligen viktig och du behöver hjälp med den. Just nu kan jag ändå inte göra mer för detta trots att jag vill. Ska vi genast kontakta (instans), _____ så att du får hjälp med din situation?"

Du kan också lova att du tar reda på var man kan få hjälp och återkommer till saken.

Låt inte det tidiga ingripandet förhindra dig från att slutföra dina arbetsuppgifter!

Stöd och vägled

I vissa fall kan det räcka med att lyssna, eftersom det är ett viktigt steg framåt att kunna sätta ord på sin egen situation. Varje fall är individuellt – här krävs flexibilitet och känsla för situationen.

Utmana företagaren att betrakta sin situation ur olika perspektiv och hjälp honom eller henne att fundera ut olika hjälpanande instanser. Acceptera också att du kanske blir avvisad: det är ändå en bra början att du uttryckt din oro för företagarens situation.

Vad kan jag göra? Hur mycket stöd behöver företagaren för att skaffa hjälp?



Skaffa hjälp:

1. Fundera tillsammans ut en lämplig instans som kan hjälpa och leta fram kontaktuppgifterna.
2. Bestäm om företagaren själv tar kontakt eller om du gör det på företagarens vägnar.
Observera att du endast kan kontakta hjälpinstansen med företagarens muntliga eller skriftliga samtycke.
3. Avtala om uppföljning. Berätta när du ringer eller kommer på besök, eller berätta för företagaren vem som kommer att ta kontakt och när: *Tips: Du kan också med avsikt spara något ärende till senare och ringa upp när du utrett saken.*
4. Håll fast vid det som avtalats! Efteråt kan du bedöma hur det tidiga ingripandet lyckades och fundera över om något borde göras på ett annat sätt följande gång.

I fall du inte vet var lantbruksföretagaren kan få hjälp med sin situation, kan du ge honom eller henne kontaktuppgifterna till en anställd inom projektet Ta hand om bonden eller en kontaktperson för ett regionalt projekt för välbefinnande, eller be om tillstånd att kontakta någondera av dessa på företagarens vägnar.

Kom ihåg att också trygga din egen arbetsförmåga!

Hjälpande instanser i den egna regionen

Hjälp med orken, arbetsförmågan och livets utmaningar:

Anställd i projektet Ta hand om bonden eller kontaktperson för ett regionalt projekt för välbefinnande *lpa.fi*

Företagshälsovården *lpa.fi*

Lokal enhet för avbytarservice *lpa.fi*

Regionens landsbygdsförvaltning *Kommunens webbplats*

Lantbrukets rådgivningsservice

Bankerna i den egna regionen

Kommunens jour för socialt arbete *Kommunens webbplats*

Övriga nationella instanser som kan hjälpa:

Notera att jourtiderna kan ändras.

Raitti – Maaseudun tukipuhelin 0800 92 550 Landsbygdens stödnätverk, jour kl. 18–22

Kristelefon 09 2525 0112 Föreningen för mental hälsa i Finland, jour mån, ons kl. 16–20, tis, tors, fre kl. 9–13

AA:s stödtelefon 045 184 4644 Anonyma alkoholister AA, jour kl. 17–21

Våld i nära relationer 080 005 005 Nollinjen, jour 24/7

Skuldlinjen för betalningssvårigheter 0800 9 8009 Garantistiftelsen, jour vardagar kl. 10–14

Parisuhdepuhelin 050 337 9053 Parisuhdekeskus Kataja, jour mån kl. 14–16

Parisuhteen neuvontapuhelin 040 679 4770 Befolkningsförbundet, jour tors kl. 12–14

Hjälptelefonen för barn och unga 116 111 Mannerheims Barnskyddsförbund, jour mån–fre kl. 14–20, lör–sön kl. 17–20

Fler tips och mer information om hjälpande instanser finns på LPA:s webbplats under temat Ta hand om bonden!

Guiden för tidigt ingripande är avsedd som ett redskap för aktörer inom nätverket Ta hand om bonden. Guiden är producerad av LPA:s projekt Ta hand om bonden. Bilder: Mikko Käkelä.