

Ari och Silja Hautsalo berättar om sina erfarenheter av projektet Ta hand om bonden. "Det lönar sig att ta kontakt, det finns ingenting att förlora, stor hjälp!"

I goda tider

På Suovanniemi gård i Viitasaari är vardagen lugnare än förr. I våras lämnade de sista korna gården, beslutet hade gårdens husbondfolk, Ari och Silja Hautsalo, tagit gemensamt.

Gården har veterligen funnits på samma plats allt sedan 1500-talet. I släktens ägo kom gården 1927 när Aris farfar köpte den på auktion. År 1994 övergick ansvaret på Ari och Silja. Boskap fanns på gården fram till i våras, mångsidiga odlingar och rejält med skog också. Arbete har det funnits mycket av och vid sidan om det har man också fostrat tre barn, Juho, Siiri och Anni. Ari har dessutom utfört en del grävarbete. Gårdsfolket har också burit ansvar för gemenskapen genom att aktivt delta i kommunpolitiken och i MTK:s verksamhet.

Det tunga arbetet har krävt sin tribut

–Arbetet har nog varit tungt och vi har arbetat utan avbrott. Särskilt svårt var det att sammanjämka körningar, boskapsskötsel, odlingsarbetet och småbarn. Krämpor eller inte, arbetet skulle utföras, trots att man inte hade sovit en blund, minns Ari.

Det tunga arbetet kom småningom att bli utmanande för hälsan. Slitage i knäna, symptom i axlarna, blodcirkulationen och 2007 konstaterades Ari lida av astma.

Länge klarade man sig med hjälp av skyddsutrustning och genom att Silja övertog det

huvudsakliga ansvaret för boskapsskötseln. Småningom blev det för tungt, hur rappa tag man än var van vid.

LPA-ombudsmannens tips

När boskapen var borta och gårdsfolket hade hunnit dra andan några gånger gick de igenom försäkringsfrågorna tillsammans med LPA-ombudsmannen Johanna Maijala. Samtidigt blev det tal om de hälsorelaterade utmaningarna. Johanna tipsade om att projektet Ta hand om bonden kunde vara intressant. Hon frågade om hon fick kontakta projektmedarbetaren. Om det kanske skulle hjälpa att gå igenom hela situationen.

–Vi funderade på saken och tänkte varför inte. Det går ju ingen nöd på oss men man kan ju alltid prata om saker, minns Ari.

Eila vänder på varje sten

Projektarbetare Eila Eerola kontaktade oss och kom på besök. Hon är väl förtrogen med lantbruksföretagarens vardag och läget blev snabbt kartlagt. Det rådde inga ekonomiska utmaningar men det var svårt att klara av arbetet på gården när det gällde arbetsförmågan. Eila tog reda på, bokade läkartider och följde till och med på läkarbesöken. Med Eilas hjälp fick vi läkaren att förstå helhetsbelastningen som arbetet på gården medför.

–Tillsammans funderade vi på situationen

och då blev det också tal om de här förmånerna. Det hjälpte mycket att Eila satt med kring bordet och redogjorde för vilka möjligheter vi hade, berättar Silja.

Det var Eila som föreslog ett samtal kring köksbordet med barnen om gårdens framtid. Hos Hautsalos har man inte tvingat barnen att arbeta på gården. I stället har de hittat sina egna kall och skaffat sig utbildningar. Föräldrarna har rentav lite uppmuntrat barnen att hitta sina arbetskarriärer utanför gården. Att bedriva ett lantbruk tröttnar på många sätt ut. En liten förhoppning består visserligen om att släktgården skulle fortsätta till exempel i form av sommarställe för barnens familjer och som gemensam skogsägo.

En katastrof är inte nödvändig

Det känns fint att kunna samtala om gården, arbetsförmågan, hur man orkar och om en eventuell överföring av ansvaret med olika sakkunniga. Projektarbetarna kan lyfta fram många faktorer som inverkar och ge råd om hur man kommer vidare i en fråga.

– Det måste inte finnas en överhängande ekonomisk eller psykisk katastrof, det går lika bra att ta upp frågorna på förhand medan det råder goda tider och få allt ordnat då. Man kommer själv enklare undan när man låter en vän hjälpa med utredningarna, säger Ari och Silja.

Mer frihet i dagen

När boskapen kom bort innebar det friare tidsanvändning. Det var också lättare att leva med krämporna när det inte behövs så mycket medicinering, vardagen inte är så utmattande, sömnkvaliteten är bättre och en del av de tunga arbetsuppgifterna inte längre finns.

–Vi behöver inte iväg på morgnarna och vi kan friare välja vårt dagsprogram. Vi har mer energi att göra någonting vid sidan om arbetet, säger Ari.

Man klagar inte över småsaker på den här gården heller, trots att större operationer står an och det gäller att lära sig leva med besvärliga krämpor. Gårdsarbetet utförs som tidigare, med undantag av boskapen.

–Vi har alltid klarat oss och vi klarar oss också i fortsättningen, konstaterar Silja, som vanligt med ett leende på läpparna.

Projektet Ta hand om bonden ger dig förtrolig och avgiftsfri hjälp när dina psykiska och ekonomiska resurser prövas.

Läs mer om hjälpen som projektet erbjuder på webbplatsen lpa.fi/projekt.

Nytt om projektet Ta hand om bonden

– Ibland kan man även som lantbruksföretagare känna att alla dörrar stängs och ingen hjälper. Men vanligtvis är det så att när en dörr stängs så öppnas en annan. Projektet Ta hand om bonden har redan i fem års hjälpt lantbruksföretagare att hitta den där andra dörren. Må det sedan handla om en helt ny dörr eller bara en liten lucka till en ny infallsvinkel. Hur den nya dörren ser ut kan vi inte veta på förhand. Vi lovar emellertid att hjälpa dig att leta, säger **Pirjo Ristola** som är verksamhetsledare för projektet Ta hand om bonden.

Vid din sida

Arbetet som utförs för att underlätta lantbruksföretagarnas psykiska belastning och stöda dem så att de orkar blir allt mer övergripande. Det branschövergripande samarbetet och arbetet som koordinatorena för arbetsförmåga utför gör det möjligt att erbjuda hjälp även i svårare fall. Vi hoppas att arbetet för att hjälpa jordbrukarna ska kunna fortsätta även i framtiden.

Med åtgärderna som beskrivs här har vi redan hjälpt och stött hundratalens företagare i att hitta nya möjligheter. Vi utvecklar aktivt vår verksamhet och våra tjänster.

Vi hjälper lantbruksföretagare i allt fler olika hänseenden: vi söker hjälp mot utmattning och överbelastning,

vi hjälper företagarens familj att lösa interna konflikter, vi utreder möjligheterna att förbättra det ekonomiska läget och betala obetalda räkningar, vi utreder möjligheterna i anslutning till sjukfrånvaron och rehabilitering, vi stöder parterna vid ägarbyte och i att gestalta framtiden och i många andra frågor.

Hjälpen finns nära även under coronatiden

Vi håller alltid kontakt med företagarna på det smidigaste sättet antingen genom besök på gården, på distans eller per telefon eller ibland rentav på motionsslingan. Men naturligtvis tar vi också hänsyn till de exceptionella förhållanden som coronan medför och beaktar anvisningarna om hälsosäkerhet. Pandemin har faktiskt främjat införandet av nya distanstjänster i projektet. Förutom att vi träffar kunderna på distans har vi också ordnat evenemang som hjälper företagarna att orka på webben: webbseminar, kamratgrupper och coachning. De nya sätten att träffas har gjort det möjligt att delta oberoende av var man befinner sig, men vi väntar ändå ivrigt på att få ordna fysiska möten igen.

Nätverket ger kraft

Vi har byggt nätverket Ta hand om bonden av organisationer som verkar

kring lantbruket. Nätverkets medlemmar vill i det egna arbetet hjälpa och stöda lantbruksföretagarna i deras vardag. Handlingsmodellen om tidigt ingripande har förankrats runt om i landet, det finns hjälp att få överallt.

Arbetet som projektmedarbetarna inom Ta hand om bonden utför har också väckt internationellt intresse. Vi har fått möjlighet att presentera handlingsmodellen också för utländska intressentgrupper.

Respons förbättrar tjänsterna

Vi tar gärna emot respons för att kunna vidareutveckla våra tjänster så att de blir kundvänligare. Bland lantbruksföretagarna har handlingsmodellen Ta hand om bonden tagits emot väl. Undersökningarna om genomslagskraften visar att företagarna upplever att hjälpen stöder och påverkar arbetsförmågan. Vi har också fått positiv respons om att man med projektarbetarnas hjälp snabbt får fram information, hjälpen är konkret och att det redan efter det första mötet känns bättre. Vi går vid företagarens sida, stöder honom eller henne när det gäller att lösa problem och visar riktningen.

Resultaten har varit så uppmuntrande att projektet kommer att fortsätta åtminstone under 2022.



Tveka inte,
ta kontakt!
Läs mer om verksamheten
och hitta kontaktuppgifterna på
ipa.fi/projektet

Hälsningar av en projektarbetare i södra Österbotten

Projektet Ta hand om bonden tog vid där projektet Vara-voimaa farमारille om att orka i arbetslivet slutade. Johanna Lehtonen började som projektmedarbetare i början av året.

Johanna är lantbruksdotter från Mörtmark i Suupohja och agrolog. Hon känner väl till lantbruksföretagarnas vardag och utmaningar. Mamman i en plastfamilj med sju barn har också gått igenom svåra händelser i sitt liv, t.ex. en skilsmässa och depression så för henne betyder det mycket att kunna hjälpa andra. För att stärka sin yrkeskunskap ska Johanna inleda en utbildning som samordnare för arbetsförmåga.

Vad fick dig att söka arbetet som projektmedarbetare?

För några år sedan när jag arbetade på bank deltog jag i ett evenemang om välmående i arbetet. Jag blev förvånad över möjligheten att hjälpa lantbruksföretagarna i svåra frågor. Jag tyckte det passade mig eftersom jag alltid tyckt om att lösa problem. Jag kunde kombinera min vilja att hjälpa

och kunskaperna om lantbruk och ekonomi.

Vad är det som är givande och utmanande i arbetet med projektet?

I början kändes allt det nya tungt. Jag värdesätter LPA-ombudsmännens och de andra projektarbetarnas hjälp högt. Det är givande att arbetet faktiskt spelar en roll. Det är fint att se att bördan på kundens axlar minskar redan efter vårt första möte och kunden känner sig betydligt lättad.

Ibland känner jag att jag inte räcker till men man måste alltid försöka. Jag skulle inte vilja byta ut arbetet med att hjälpa människor mot någonting.

Kontakten till den som behöver hjälp är ibland en utmaning. Tröskeln för att be om hjälp är onödigt hög. Jag önskar att jordbrukarna modigt själva kontaktar eller ger en familjemedlem



Johanna med sonen Veikko på Barn-Förälder-läger i Ilmajoki.

Vad vill du säga en kund som funderar på att ta kontakt?

Var inte ensam med dina bekymmer! Det lönar sig alltid att ta kontakt om du funderar på någonting. Vi kan fundera på små och stora problem tillsammans. Utmaningarna är av olika art, till exempel olönsamhet, människorelationer, utmattning och hälsobekymmer. Jag är varken läkare, terapeut eller trollkarl men delad börda är alltid en lättare börda. ”Jag går vid din sida” så länge som det behövs. Konkret kan jag till exempel öppna kuvert med

räkningar, kontakta landsbygdsbyrån eller följa med som stöd till banken.

Hur har lantbruksföretagarna tagit emot tjänsterna?

Ingen har upplevt ett möte som negativt trots att vi inte har genomfört konkreta åtgärder. Samtalet är ofta befriande. Förutom möten och kartläggning av alternativen erbjuder projektet också konkret stöd som hjälper lantbruksföretagaren att orka eftersom man kan få hjälp av sakkunniga med betalförbindelser. Trots mina farhågor har även männen gärna träffat terapeuter och upplevt samtalen med yrkeskunniga som positiva. Te-

rapin kan fungera som arbetshandledning och det verkar finnas ett behov. Jag kan ta emot mer kunder och hoppas att jordbrukarna anlitar de här avgiftsfria tjänsterna.

Hur skulle du utveckla verksamheten?

Tröskeln för att ta kontakt borde bli lägre. Jag tar med glädje emot tips om det.

Jag har också märkt att generationsväxlingar ibland leder till problem i de mänskliga relationerna. Tekniskt sett lyckas det mellan personerna kan en konflikt uppstå. Det vore fint om vi till exempel tillsammans med intressentgrupperna kunde ordna möten i små grupper som kamratstöd för bägge parter. I smågrupper kan man dela känslor och frågor med andra som har gått igenom samma sak.

Var kan jag få hjälp?

Projektmedarbetarnas kontaktinformation finns på LPA:s webbplats. Du kan också ringa mig eller skicka skyddad e-post. Vi kommer överens om hur vi går vidare. Om du är en orolig närstående kan du fråga den som behöver hjälp om projektmedarbetaren får kontakta honom eller henne. Ingen lämnas ensam!



Bild: Mikko Käkälä

Jag jobbar på LPA – Johannes Mäkinen

Jag är försäkringssakkunnig. Vad ingår i din arbetsbeskrivning?

Jag började på LPA för sex år sedan, 2015. I början var jag försäkringshandläggare och senare började jag också utföra arbetsuppgifter som sakkunnig. Fortfarande arbetar jag också lite med handläggning av försäkringsärenden.

Som försäkringssakkunnig arbetar jag naturligtvis med försäkringsfrågor: jag introducerar och utbildar nya försäkringshandläggare, ordnar utbildningar om LFÖPL- och OFLA-försäkringar gällande yrkessjukdomar och olycksfall och jag utvecklar handlägningsverksamheten och dessutom sysslar jag med kvalitetskontroll. En väsentlig del i mitt arbete handlar också om att ge försäkringshandläggarna råd i olika frågor.

I försäkringshandläggarnas arbetsuppgifter igen ingår att tillsammans med kunden kartlägga hans eller hennes situation, hjälpa till med att till exempel fastställa arbetsinkomsten, fylla i försäkringsansökningar och att avgöra försäkringsärenden utgående från ansökningar. När arbetsinkomsten fastställs har kunden möjlighet att dels påverka nivån på sin sociala trygghet, dels premiefakturans belopp.

Bäst lyckas vi när kundens önskemål och de ramar som lagen förutsätter möts.

När lönar det sig att ta kontakt med försäkringshandläggaren?

Man bör alltid kontakta försäkringshandläggaren när den egna arbetsinsatsen eller förhållandena på gården förändras. Sådana förändringar kan till exempel vara att man inleder en kompletterande verksamhet eller bolagiserar verksamheten på gården. Det lönar sig också att ta kontakt om man undrar över försäkringsfrågor. Då kan vi samtidigt se över till exempel olycksfallsförsäkringen för framtiden.

Vad tycker du att är betydelsefullt i ditt arbete?

För många lantbruksföretagare är LFÖPL-arbetsinkomsten grunden för hela del sociala tryggheten. Jag vill för min del främja företagarnas sociala trygghet så att företagarna har trygghet om en olycka inträffar och så att deras pension är tryggad.

Hur är LPA som arbetsplats?

Jag tycker att LPA är en bra arbetsplats. Här är man flexibel, man tar hänsyn till olika livssituationer och jag har möjlighet att arbeta med utmaningar.

Vad är det mest utmanande i ditt arbete?

Ibland är det utmanande att kommunicera med en kund som befinner

sig mitt i en svår livssituation och vill ändra sin arbetsinkomst på ett sätt som strider mot lagen. Företagarens frihet att påverka den sociala tryggheten och pensionen är samtidigt en möjlighet och en utmaning.

Kommer du särskilt ihåg en enskild händelse eller ett ögonblick under din arbetskarriär?

Jag minns särskilt sådana situationer där kunden har haft ekonomiska eller andra problem i sitt liv men där vi inom arbetsgemenskapen har funnit lösningar som tillfredsställer kundens behov och som samtidigt är lagenliga. Att vi kunde finna samförstånd minns jag gärna.

Ett annat bra minne har jag från utbildningarna. När jag ser nya ivriga försäkringshandläggare som verkligen intresserar sig för sitt arbete och vill lära sig smittar deras iver och energi. Det känns bra följa med hur nya medarbetare utvecklas till skickliga kundrådgivare som verkligen är bra på det de gör.

Det bästa i mitt jobb är att utveckla verksamheten så att handlägningsprocesserna blir smidigare. Särskilt under den tid som vi har arbetat på distans har jag märkt att jag också gärna träffar människor och därför tycker jag till exempel om rådgivningen för försäkringshandläggarna, utbildningen och samarbete överhuvudtaget.



LPA:s app för företagshälsovård är lantbruksföretagarnas och företagshälsovårdens gemensamma verktyg. I den beaktas de särskilda drag som utmärker lantbruket. Du kan logga in i appen för företagshälsovård i LPA:s e-tjänst. Läs mer om tjänster som i företagshälsoappen och hur du börjar använda den lpa.fi/foretagshalsovard



Bild: Johannes Mäkinen

Johannes är en entusiastisk hobbyfiskare. Han fiskar både till havs och till sjöss. Huvudsakligen med virvel och även lite med dragrodd. På bilden fiskar Johannes vid Kaitalampi i Esbo.

Lantbruksföretagare, må bra!

Bild: Shutterstock

ABC-utbildningar om välmående

I ABC-utbildningarna om lantbruksföretagarens välmående tar vi upp frågor om att orka och må bra i smågrupper. Du får mångsidig information om hur du kan stärka det psykiska välmåendet och din förmåga att orka i vardagen. Tvådagarsutbildningen ger dig möjlighet att ta en kort semester och värna om ditt eget välmående. Utbildningen baserar sig på Psykisk Hälsa Finland rf:s utbildning Mielenterveyden ensiapu®1. Utbildningen är avgiftsfri och omfattar måltider och övernattnings.

Må Bra-dag för lantbruksföretagare – Övervinn stressen!

Vi råkar alla ut för stressituationer ibland och då lönar det sig att kunna tillämpa metoder för stresshantering. Vad är det som får dig att känna stress? Kom med på Må Bra-dagen och lär dig nyttiga färdigheter för att förebygga stress - övervinn stressen och gör vardagen trevligare! De populära Må Bra-dagarna för lantbruksföretagare ordnas på sex orter under hösten. Det utlovas ett intressant program i gott sällskap. Det kostar ingenting att delta och under kursen serveras lunch och kaffe. En nyhet för i år är den stressfria lillajulsfesten hemma i soffhörnet som vi ordnar. Välkommen att trivas med vårt skojiga program!

Kamratgrupper på distans för lantbruksföretagare

Saknar du nya infallsvinklar som lantbruksföretagare och för att orka i arbetet? I kamratgruppssamtalen får du dela erfarenheter ned andra i samma situation. Samtalen leds av en projektarbetare för projektet Ta hand om bonden. Mötena är avgiftsfria och ordnas på distans via Teams. Anmäl dig till den grupp som passar dig bäst!

Starkt sinne – förtroende i företagarkerksamheten

Coachningen stärker dina resurser och du får kraft att se framtiden positivare. Du får energi att utveckla välbefinnandet i arbetet och din uthållighet vid förändringar. Den avgiftsfria coachningen är avsedd för lantbruksföretagare och fullföljs på distans via Teams. Kom med!

Webbseminar om välbefinnande

Välbefinnande dygnet runt, onsdagen den 6.10 kl. 13.00-14.30. Föreläsare är specialläkaren för idrottsmedicin Pippa Laukka som vi också känner från TV.

Hur får man arbetstimarna att räcka till?, tisdagen 9.11 kl.10-11.30. Föreläsare Christoph Treier, mental tränare och coach. (svenskspråkigt evenemang)

Olycksfall i arbetet och hur de bekämpas på lantbruksgårdar, torsdagen den 11.11. kl. 13.00-15.00. Föreläsare är AFD, docent Janne Karttunen, specialforskare vid TTS Työtehoseura.

ABC-utbildningar under hösten 2021

27-28.10 Kokemäki
Ali-Ketola turistgård

2-3.11 Kalajoki (för män)
Santa's Resort & Spa Hotel Sani

3-4.11 Hyvinge
Hotel Sveitsi

9-10.11 Laukaa
Spahotell Peurunka

16-17.11 Lappajärvi
Hotelli Kivitippu

17-18.11 Lahti
Idrottscentret Pajulahti

30.11-1.12 Vasa (svenskspråkigt evenemang)
Original Sokos Hotel Royal Vaasa

Må Bra-dagar hösten 2021

27.10 Leppävirta
Sport & Spa Hotel Vesileppis

28.10 Tavastehus
Scandic Aulanko

3.11 Tammerfors
UKK-institutet

3.11 Vasa
Silverskär (svenskspråkigt evenemang)

18.11 Uleåborg
Hotelli Lasaretti

9.12 Åland
Silverskär (svenskspråkigt evenemang)

10.12 Stressfri lillajul
hemma i soffan

Kamratgrupperna på distans hösten 2021

Unga som planerar generationsväxling måndagarna den 18.10, 8.11, 29.11, 20.12 och 10.1 klockan 13.30-15.00

På gränsen till utmattning
på tisdagar den 26.10, 23.11, 14.12, 11.1 och 8.2 klockan 13.30-15.00

Att avträda ett livsverk
på tisdagar den 26.10, 23.11, 14.12, 11.1 och 8.2 klockan 11.00-12.30

Lantbruksföretagare på deltid
på tisdagar 2.11, 23.11, 21.12, 11.1, 1.2 klockan 17.30-19.00

Ny företagare på gården
på tisdagar 10.11, 8.12, 12.1, 9.2, 9.3 klockan 11.00-12.30

Coachningen Ett starkt sinne hösten 2021

Självförtroende inför företagarkerksamheten
på tisdagarna 2-30.11. klockan 12.00-13.30

Läs mer om de avgiftsfria evenemangen och anmäl dig
lpa.fi/evenemang



Vi följer med corona-situationen och ändringar är möjliga



En hörselskada kan komma smygande eller uppstå plötsligt till följd av ett slag. Buller bekämpar du bäst genom att förhindra att det uppstår, genom att isolera, dämpa och genom att använda hörselskydd. Använd hörselskydd om du inte kan föra ett samtal på en meters avstånd utan att höja rösten! Lös mera: lpa.fi/faktakort

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

chefredaktör Minna Gardemeister
minna.gardemeister@mela.fi

översättning Carola Rönnberg
layout Virve Laine
tryckeri Grano 9/2021

Följ oss på juurevajoukko.fi

