



Hej,
jag är **Susann Rabb**
från LPA:s projekt Ta hand om bonden
och jag hjälper dig vidare i olika utman-
ande livssituationer även i år.

Mitt verksamhetsområde
omfattar Österbotten, Åland, Åboland
och Nyland, i praktiken hela Svenskfinland.

Du når mig

på nummer 050 331 9056
eller e-post susann.rabb@mela.fi

*Alla
kontakter,
samtal och möten
är avgiftsfria
och
konfidentiella!*



Du får avgiftsfri samtalshjälp i förtroende. Du kan kontakta mig om du behöver första hjälpen vid utmaningar vad avser att orka med arbetet, må bra eller klara ekonomin. Vi kan tillsammans fundera på lösningar i din situation.

Det räcker att du behöver tala med någon. Du kan ta kontakt även om ditt ärende känns obetydligt. Det första steget är att kontakta mig. Vi kommer överens om att träffas för att kartlägga situationen och tänka ut vilka utvägar det finns. Ofta räcker det att samtala med mig för att lösa knutar i ditt liv. Vid behov hänvisar jag dig till andra experter som kan stödja och hjälpa dig.

Du kan ansöka om en köptjänstförbindelse via mig. Med den kan du skaffa experthjälp för att stödja din arbetsork, bland annat individual-, par- eller familjeterapi, arbetshandledning eller på vissa villkor ekonomisk eller juridisk experthjälp. Köptjänstförbindelsen är på högst 500 euro.

Projektet har fått förlängning till slutet av 2020.

Mer information
om projektet finns
på LPA:s webbplats
under temat
Ta hand om bonden.





Hei, olen **Susann Rabb**

Melan Välitä viljelijästä -projektista ja autan sinua eteenpäin erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa myös tänä vuonna.

Toiminta-alueeni on

ruotsinkieliset alueet koko maassa. Pohjanmaalla ja Ahvenanmaalla palvelen sekä suomen- että ruotsinkielisiä.

Tavoitat minut

numerosta 050 331 9056 tai sähköpostilla susann.rabb@mela.fi

Kaikki yhteydenotot, keskustelut ja tapaamiset ovat maksuttomia ja luottamuksellisia!



Saat minulta maksutonta ja luottamuksellista keskusteluapua.

Voit olla yhteydessä minuun, jos tarvitset ensiapua jaksamiseen, hyvinvointiin tai talouteen liittyvissä haasteissa. Voimme yhdessä pohtia ratkaisuja tilanteeseesi.

Halusi keskustella riittää. Yhteyttä voit ottaa, tuntui asiasi pieneltä tai suurelta. Avun saaminen alkaa yhteydenotostasi. Sovin kanssasi tapaamisen, jossa mietimme ja kartoitamme selviytymisen keinoja yhdessä. Monesti jo keskustelu voi auttaa ratkomaan solmuja elämässäsi. Tarvittaessa ohjaan myös muita ammattilaisia tukemaan ja auttamaan sinua.

Voit hakea ostopalvelusitoumusta kauttani. Sen avulla voit hankkia asiantuntija-apua jaksamisesi tueksi muun muassa yksilö-, parisuhde- tai perheterapiasta, työnohjauksesta tai tietyin ehdoin myös taloudellisista ja juridisista asiantuntijapalveluista. Ostopalvelusitoumus on arvoltaan enintään 500 euroa.

Välitä viljelijästä -projekti jatkuu vuoden 2020 loppuun.

Melan nettisivuilta Välitä viljelijästä -teeman alta saat lisätietoa projektista ja löydät muiden alueiden yhteyshenkilöiden yhteystiedot.

