

samarbete

ÄGARKUNDERNAS EGEN TIDNING

5/20

Med nya ögön

EFTER TUFFA UNGDOMSÅR
HAR JARE TIIHONEN LÄRT
SIG ATT STANNA UPP OCH
REFLEKTERA. "DAGENS
UNGA ÄR SMARTARE ÄN
MIN GENERATION."

ALKOHOL I VARDAGEN
Frekvent
småsmuttande är
inte problemfritt

ÄPPELDAGS
Inhemska frukter
är allra bäst
just nu

ROSA BANDET
Bröstcancer
gick i arv från
mor till dotter



REDAKTION SOK

Chefredaktör Veli-Pekka Ääri
Redaktionschef Sanna Suokko
Innehållschef, mat, Sanna Autio
Producent Enna Pohjala

UTGIVARE

Centrallaget för
Handelslagen i Finland (SOK)
Direktör för medieverksamhet
Anne Sassi

ANNONSFÖRSÄLJNING

smartmarketing@sok.fi

ÖVERSÄTTNING

Acolad

KONTAKTUPPGIFTER SOK

Redaktion

fornamn.efternamn@sok.fi

Växel SOK 010 768 011

Postadress

PB 1, 00088 S-gruppen
Ägarkundstjänsten 010 765 859
(0,0888 e/min.) betjänar i alla
frågor som gäller ägarkunderna
Ditt handelslag www.s-kanava.fi
Adressändringar
uppdateras automatiskt via
befolkningsdatasystemet.

REDAKTION SANOMA

Innehållschef Tytti Kontula
Art Director Leena Majaniemi
Producent Leila Mehto

TRYCKERI

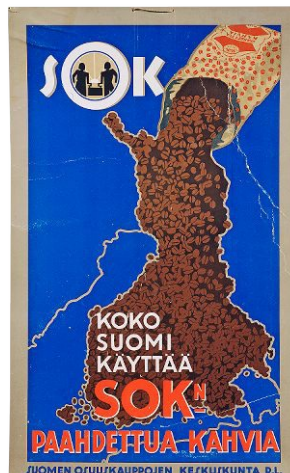
PunaMusta Media
116:e årgången
Samarbete utkommer
sex gånger per år.
ISSN-L 0044-0396
ISSN 0044-0396 (print)
ISSN 2242-2196 (webb)
Upplaga 47 696 (LT 2019)
Medlem i Tidskrifternas Förbund



Omslagsbild Nana Simelius

Foto SOK:s arkiv och Satu Kemppäinen

Syftet med denna affisch var att öka försäljningen av SOK:s rostade kaffeböner. Vid den tiden höll rostade kaffeböner så sakteliga på att tränga undan råa kaffeböner i handelslagens sortiment.



Tillsammans för en bättre framtid

Det sägs att barn ofta fostrar sina föräldrar mer än föräldrarna sina barn. Jag skriver under detta. De senaste månaderna har jag och mina barn ägnat tid till vårt gemensamma fritidsintresse motorcyklar. Sanningen är att mina museiregistrerade motorcyklar är helt beroende av tonåringarnas tekniska expertis för att ens gå framåt. Jag upptäcker allt oftare att det är jag som har rollen som elev, men lyckligtvis får jag också känna att jag fortfarande har ett värde som farsa. Det stämmer med andra ord att föräldrar och barn uppfostrar varandra. Detsamma kan man se i samhället.

Vårt kooperativ har en nära kontakt till ungdomarna – i jobbet och som kunder. En fjärdedel av medarbetarna inom S-gruppen är under 25 år. Även jag hade mitt första jobb inom detaljhandeln, jag ordnade kundvagnar på Citymarket i Kuppis sommaren 1984.

JUST NU, när världen inte längre är som förr, är det extra viktigt att vi tillsammans även tar hand om de unga. Undersökningar har visat att det vid kriser och recessioner är just ungdomarna som är förlorarna, eftersom de drabbas hårdast av att det inte finns några utsikter om en bättre morgondag. *Utan framtidssikter, ingen motivation.* Brist på motivation kan leda till marginalisering. Men så länge det finns motivation kan dagens ungdomar, som är smartare än sina föräldrar, utan problem ta sig över vilka hinder som helst.

Temat i detta nummer är ungdomar.

Även **Jare Tiihonen**, med många mått mätt en mycket meriterad rapmusiker, berättar sin historia, efter att ha levt utanför rampljusets de senaste två åren.

VÅR KONCERNCHEF Taavi Heikkilä har skrivit en bok under sommaren. Där sammanfattar han vårt arbete och kooperativets planer. S-gruppen är ett kooperativ som ägs av sina medlemmar, och för S-gruppen går det därför precis just så bra som för oss finländare i övrigt. Som en stor aktör har vi dock en större roll i det att vi jobbar tillsammans för en bättre morgondag. Den bygger vi upp särskilt för de efterkommande generationerna som tack för alla lärdomar – nya tankar, fräscha synsätt och helt nya infallsvinklar – som de ger oss årskull för årskull.

P.S. Rosa bandet-insamlingen börjar igen. S-gruppen har redan länge varit Cancerstiftelsens samarbetspartner i detta viktiga arbete. Köp Rosa bandet du också!



VELI-PEKKA ÄÄRI
Chefredaktör



Kuusamon Juustos vd Jarmo Oksman betonar vikten av erfarna och skickliga medarbetare vid osttillverkning, s. 26.



Fyll en päron- eller äppelpaj med frukter skurna till solfjädrar, s. 16.

Färs chili ger även välbekanta rätter en ny dimension, s. 25.



Återkommande

- 2 Ledaren
- 49 Förmåner till dig
- 51 Kryss



Ninni Katisko från Rovaniemi gillar att pyssla med djur, s. 12.

Innehåll^{05/2020}

4 Innehåller dina matinköp för mycket salt?

Den nya näringskalkylatorn hjälper dig att göra mer hälsosamma val.

5 "Handarbetet förenar oss"

Tuula Kilpinen och Fanny Paappanen är flitiga strumpstickare.

6 Växtvärk och sinnesfrid

Jare Tiihonen har levt utanför offentlighetens ljus i ett par års tid och utvecklat sin karriär i en ny riktning.

12 En fin ny generation växer upp

Barnombudsmannen Elina Pekkari-nen har noterat att unga som kollektiv driver positiva frågor.

16 Högsäsong för äpplen och päron

Inhemska frukter är allra bäst just nu.

23 Enkel vardag

Mitt i höststressen är det skönt att kunna förlita sig på enkla vardagsrätter och hälsosamma inhemska mellanmål.

25 Eldsjäl

Färs chili ger även många välbekanta rätter mer sting.

26 Ost från karga förhållanden

Det sägs att Kuusamon Juustos ostar har smak av midnattssolen i norr.

31 Är det inte fredag snart?

I S-gruppens butiker köptes 15 miljoner djupfrysta pizzor under fjolåret.

32 Öppen dialog om alkoholism i stället för skam

Enligt överläkare Kaarlo Simojoki är det viktigt att ingripa snabbt i överkonsumtion av alkohol.

36 "Vi får göra ett betydelsefullt jobb"

SOK:s koncernchef Taavi Heikkilä har skrivit en bok om S-gruppens nya mission.

38 "Jag är inte en kämpe, utan en överlevare"

Anne Villman och dottern Tiitulotta vill sprida information om ärftlig bröstcancer.

42 Dina, mina och våra pengar

Ekonomi kan ge upphov till gräl i parrelationer. Vår expert rekommenderar tydliga spelregler.

46 Självförtroendet växte på skolbänken

Riikka-Maria Karjalainen, som blev mobbad i skolan, bestämde sig för att visa vad hon kan.

50 Bra start i arbetslivet

S-gruppen har tagit fram ett webbaserat introduktionsprogram för sina unga anställda.



INNEHÅLLER DINA MATINKÖP FÖR MYCKET SALT?

Näringskalkylatorn visar hur inköpen inverkar på hälsan och hjälper dig att göra mer hälsosamma val.

S-gruppens tjänst Mina köp lanseras en näringskalkylator i september, där du enkelt kan följa upp hur hälsosamma dina inköp är. Kalkylatorn har tagits fram i samarbete med ledande näringsfysiologer.

Varför har S-gruppen tagit fram en egen näringskalkylator för sina kunder?

Handelsbranschen har en mycket viktig roll när det gäller att främja folkhälsan. Vi vill erbjuda våra kunder ett lättanvänt verktyg som hjälper dem att göra mer hälsosamma val i matbutiken. Det har skett en kraftig ökning i efterfrågan på hälsosamma råvaror, som fisk och grönsaker.

Hur fungerar kalkylatorn?

Näringskalkylatorn visar de relativa näringsvärdena i alla köpta produkter och jämför dem med de officiella rekommendationerna på ett lättfattligt sätt. I kalkylatorn är det enkelt att följa upp de näringsämnen som är problematiska för finländarna. Till dessa hör exempelvis salt, fett och fibrer.

Varför ska du använda tjänsten?

Det är mycket tidskrävande att kontrollera näringsinnehållet på varje enskild livsmedelsförpackning. Dessutom känner alla inte till det rekommenderade intaget av olika näringsämnen, vilket gör det svårt att jämföra den egna

konsumtionen.

Enligt näringsfysiologer är särskilt saltintaget ett av de största problemen för finländarna, men hittills har det egentligen inte funnits några sätt att följa upp det så kallade dolda saltet.

Hur aktiverar du tjänsten?

Du får tillgång till näringskalkylatorn genom att ladda ner S-mobil och öppna avsnittet Mina köp. Du kan även använda tjänsten på dator genom att logga in på S-kanava.fi. I Mina köp kan du även följa upp den inhemska andelen och koldioxidavtrycket av dina matinköp.

Källor: Antti Oksa, sortimentsdirektör inom S-gruppen, och Vesa Riihelä, utvecklingsområdesansvarig inom SOK Media.

Näringskalkylatorn visar de relativa näringsvärdena i de köpta produkterna.





Fanni Paappanen och Tuula Kilpinen byter stickidéer och -tips i WhatsApp. "Fanni har redan lärt sig tekniken vid stickning med lodräta ränder. Den borde även jag lära mig", säger hennes gudmor.

"HANDARBETET FÖRENAR OSS"

Tuula Kilpinen och Fanni Paappanen gillar stickning och bygger därigenom vidare på en släkttradition. Egenhändigt stickade strumpor är gjorda med mycket kärlek.

"MITT TIDIGASTE MINNE av stickning är förknippat med min farmor, min gudmor Tuulas mamma, som alltid hade strumpstickor i händerna. Hon såg till att alla barn i släkten hade strumpor.

Själv stickade jag mitt första par strumpor på femte klassen i skolan, och när jag gick i högstadiet började jag sticka självmant.

Särskilt om kvällarna på hösten stickar jag gärna, i stället för att pilla på telefonen. Handarbetet ger mig ett slags harmoni och gör det lättare att somna. Nu har jag börjat lära mig mönster- och spetsstickning – genom försök och misstag. I vår släkt hör det till att strumporna och ylletröjorna är egenhändigt stickade. Tuula gillar att experimentera när hon stickar och detsamma gäller även mig. Jag skulle inte kalla mig en skicklig stickerska ännu, men jag hoppas att jag en dag kommer att vara en sådan mormor eller farmor som gläder sina barnbarn med handarbeten."

Fanni Paappanen, guddotter, 24, Jyväskylä

"KVINNORNA I MIN SLÄKT har alltid stickat, men som ung upplevde jag mig inte vara en handarbetsmänniska. Så sent som för tre år sedan då jag blivit pensionär tänkte jag: nu ska jag göra en förändring. Det var som om någon skulle ha dragit ur proppen. Till en början stickade jag i en krampaktig ställning med axlarna spända, men numera är det avslappnat och väldigt terapeutiskt. Det är roligt att ge strumpor i present, då du med kärlek har valt färger och tekniker till personen. Jag och min brorsdotter Fanni har lärt oss att sticka tillsammans och det har fört oss ännu närmare varandra. Det är glädjande att hon som ung kvinna för våra släkttraditioner vidare."

Tuula Kilpinen, gudmor, 66, Lahti



Ego är ett begrepp som ofta förknippas med Cheek. Det är också en aspekt som privatpersonen Jare Tiihonen har börjat fundera mycket på efter sin artistkarriär.



VÄXTVÄRK & SINNES- FRID

Jare Tiihonen har levt utanför offentlighetens ljus i ett par års tid. Han har utvecklat sin karriär i en ny riktning och funderat på vad som är viktigt i livet. Ett område som intresserar honom är ungdomars välbefinnande.

text MIKKO AALTONEN foto NANA SIMELIUS



”Jag måste försöka släppa den kontroll som jag har byggt upp för mig själv.”

Jare Tiihonen hinner inte ta av sig T-shirten förrän en våg av illamående sköljer över honom.

En stund senare betraktar han sig själv i spegeln på herrtoaletten: lyckligtvis har T-shirten som han valde ur högen före uppträdandet inga fläckar.

Tanken är att Tiihonen ska äntra scenen om exakt fem minuter.

Tiihonen minns inte när han senast skulle ha varit nervös före ett uppträdande – inte ens före sin första konsert på Olympiastadion. Till skillnad från nu visste han då exakt vad han skulle göra på scenen.

Även om publiken nu är sextio gånger mindre, är situationen en helt annat.

Hösten 2019 kliver Tiihonen upp på scenen i Finlandiahuset för att hålla ett anförande, inte för att rappa. Han kliver heller inte upp på scenen som *Cheek*, utan som privatpersonen och affärsmannen Jare Tiihonen.

Det är orsaken till att han är så nervös.

Jare Tiihovens vindsvåning i Främre Tölö i Helsingfors är oförändrad. I hallen och vardagsrummet står sakerna på sina platser, och ventilationen blåser märkbart.

När intervjuer gjordes i samma lägenhet år 2015 inför Tiihovens biografi var situationen ofta en annan. Det kunde ligga scen- och träningskläder här och var, vinylalbumen med Jay-Z var inte alltid snyggt instuckna i fodralen och halvtomma champagne- och konjaksflaskor återfanns på de mest märkliga ställen efter förra helgens efterfest.

Ibland möttes intervjuaren av en märkbart trött och ångestfull rapstjärna.

”Utåt sett såg det ut som om allting var perfekt då. Men tidvis var jag väldigt trasig inombords. Att hoppa av var dock aldrig ett alternativ. Då hade jag svikit både fansen och mig själv”, säger Tiihonen.

Inför den andra vågen av coronapandemin verkar samma person, den numera före detta rapparen, inte ångestfylld alls. Tvärtom: Tiihonen utstrålar ett lugn.

Under de senaste två åren har Jare Tiihonen förhållandevis ostört fått öva på att gå tillbaka till att vara privatperson.

Livet vid sidan av offentlighetens mest bländande rampljus har gett honom en möjlighet att hitta metoder för att skapa och bibehålla ett inre lugn. Tiihonen säger att meditation är en av dessa metoder. Han tror att människan söker sig till sådant som yoga och meditation när hon behöver det.

”Numera är det viktigare för mig att jobba med mitt inre lugn än att stretcha min plågade kropp och min tidvis krånglande rygg. Jag fokuserar på meditativa övningar eller yinyoga, eftersom jag har större glädje av det. Jag njuter av att ligga på golvet och jag har större behållning av meditation än av traditionell gymträning. Av gammal vana har jag dock fortsatt att gå på gym, även om det känns mer som ett tvång.”

Tiihonen fascinerar av mekanismerna bakom ökad medvetenhet och är även intresserad av hypnos.

”Jag måste försöka släppa den kontroll som jag har byggt upp för mig själv och som jag självförvällat har blivit slav under genom åren. Jag lär mig nu att acceptera att jag inte kan kontrollera allt.”

Självutveckling har hjälpt Tiihonen att förändra många saker i livet. En viktig sak är att minska impulsiviteten. En annan är att nattlivet har fått en betydligt mindre roll än tidigare. Tiihonen räknar ut att han började festa regelbundet för över 20 år sedan. Efter att *Cheek* gick i pension har han kommit ifrån det och längtar inte tillbaka.

Tiihonen liknar de aktiva krogåren och spelningarna vid en berg-och-dalbana: det gick ständigt upp och ner.

”När veckoslutet och spelningarna närmade sig började det gå uppåt. Måndag morgon kom med en djupdykning. Nu festar jag mer sporadiskt och det har förändrat mitt liv. Jag har fått mer balans i livet.”

Att en representant för en musikstil som ansågs vara marginell gick och blev Finlands mest populära popstjärna är något som slog många med häpnad 2013.

Då skrev Tiihonen som Cheek historia i dubbel bemärkelse genom att han som första finländska soloartist sålde slut Olympiastadion i Helsingfors två kvällar i följd.

Nu, sju år senare är finländsk rap mainstream och en mycket populärare musikstil bland unga än heavy rock. Tiihonen krossade många glastak på en gång.

Efter sådana framgångar skulle man kunna tro att det finns bara två alternativ kvar för artisten: antingen att låta karriären tyna bort långsamt, men oundvikligen eller att avsluta den.

Under sin jordenruntresa efter spelningarna på

Olympiastadion kom Tiihonen på ett sätt att undgå de mest uppenbara alternativen.

Han utvecklade en idé om en trilogi som skulle bestå av ett sista album, en biografi i bokform och en film. I nämnd ordning. Det skulle ta fyra år att avsluta karriären. Under denna tid skulle rapparen genomföra en i Finland aldrig tidigare skådad is-hallsturné med 25 konserter, tre fullskaliga festival-somrar som huvudartist och slutligen en monumental avskedskonsert i sin hemstad Lahtis.

Tiihonen säger att när han nu tänker tillbaka på den tiden känner han inte alltid riktigt igen sitt dåvarande jag.

”Jag hade svårt för att varva ner då. Jag borde ha njutit mer, men jag visste inte hur. Jag hade skapat en plan som förutsatte en flera år lång framgångs-svit. Det var både psykiskt och fysiskt tungt.”

Nu vet vi att allt gick bra till slut.

Kanske är det just därför Tiihonen som levde för spelningarna inte har någon längtan tillbaka till scenen. Han har inget behov av revansch och känner ingen saknad efter livet som artist.

”Du är artist 24 timmar om dygnet. Om du vill ligga kvar i topp krävs det så mycket mer än enbart musik. Du måste tänka på allt: fotograferingar, intervjuer, PR, marknadsföring, visuella effekter på spelningar, arrangemang, streamningar, klicks, sociala medier, möten, tidtabeller. Du måste själv ansvara för dig själv inom alla delområden av att vara artist. Om du vill sluta när du är på toppen räcker det inte att du är den näst mest streamade artisten eller att du uppträder näst sist på en festival. Du måste vara den mest streamade och huvud-artisten. Det är väldigt slitigt i längden.” →

”Jag hör till en liten privilegierad grupp som inte har drabbats ekonomiskt av coronan. När jag jämför min situation med många andras även i min närmaste krets, förstår jag att jag inte har någon anledning att klaga på någonting”, säger Tiihonen.

JARE TIIHONEN

- Lahtisfödde Jare Henrik Tiihonen gav under artistnamnet Cheek ut elva studioalbum, varav tre har sålt guld, två platina och tre multiplatina. Fyra album har legat etta på Finlands officiella albumlista.
- Cheek är den mest spelade finländska artisten genom tiderna på Spotify. Hans videor har visats totalt 130 miljoner gånger på Youtube.
- Cheeks biografi JHT – Musta lammas, skriven av **Mikko Aaltonen**, utkom 2016 och är den tredje mest sålda finländska biografien.
- För närvarande gör Tiihonen karriär som affärsman. Tiihonen äger skivbolaget Liiga Music. Bolagets mest kända artist är **Lukas Leon**, vars karriär har tagit fart.

När man lyssnar på Tiihonen skulle man kunna få uppfattningen att det inte är värt någonting att vara artist, om det inte är förknippat med ett behov av att vara bäst.

Tiihonen korrigerar detta omgående.

”Kravet på framgångar i mitt liv som artist hade bara med mig att göra, dvs. med mitt alter ego Cheek. För mig var det enda sättet att göra det jobbet på, jag kände inte till något annat. Det betyder inte att jag inte uppskattar andra sätt. När det gäller rap är det endast kvaliteten på slutresultatet som är avgörande. Bra rap kan ha ett högt kulturellt värde, även om den inte når framgångar.”

Han ger ett exempel.

”Jag kanske tittar på en video i sociala medier där till exempel en helt vanlig kille från Tammerfors kör ett simpelt beat med ett riktigt bra rim till hemma i sitt vardagsrum. Om han gör det bra kan man inte annat än konstatera faktum: han har förstått grejen med denna konstform. Och det är alltid någonting vackert.”

Tiihonen medger att han till och med kan känna ett flyktigt sting av avund när han ser en sådan video:

”Det har att göra med att jag förstår att där sker

någonting som jag som Cheek inte alltid lyckades med: att skriva musik och texter utan någon som helst press.”

Efter karriären som artist har Tiihonen även funderat på betydelsen av det egna egot. Han ser det som någonting som både hjälper och stjälper. Ett för stort ego kan leda till problem, men också hjälpa vid svårigheter: ”Hur trött och trasig du än är kan ett alltför stort ego ge den kraft du behöver för att överhuvudtaget ta dig framåt.”

För Tiihonen har det varit en ständig balansgång att leva med ett för stort ego. Lägg dessutom till diagnosen bipolär sjukdom vid tjugio års ålder och uppväxten bland hiphopkulturens pionjärer i Lahtis, så är det förståeligt att balansgången emellanåt har varit en tuff kamp.

Ungdomstiden var inte problemfri för Tiihonen.

Den kaxige hiphopparen som hängde ute på gatorna om kvällarna stack ut från mängden i gymnasiet Lahden Lyseo. Han stack ut också bland kompisarna han umgicks med på fritiden.

”Få av mina närmaste vänner gick i gymnasiet. I skolan däremot var jag nästan den enda som hängde ute på stan alla fredags- och lördagskvällar. Där kunde

Jare Tiihonens egna erfarenheter från ungdomen gör att han vill delta i arbetet med att främja ungas välbefinnande.



”Det du ser
i sociala medier
är inte hela
sanningen.”

det gå vilt till. På måndagarna frågade skolkompisarna ofta nyfiket vad som hade hänt på stan under veckoslutet.”

Jare och hans tvillingbror **Jere Tiihonen** hörde till BWS, ett av de första hiphopgängen som bildades i Lahtis kring millennieskiftet. Gängets logga fanns klottrad på väggarna i var och varannan underfart i staden. Det var en tuff miljö och Tiihonsens liv hade mycket väl kunnat ta en helt annan vändning.

Nu har det gått tjugo år sedan den tiden, och mycket har förändrats i ungdomarnas liv i Finland. Nu behöver de inte längre hänga ute på stan i tid och otid, eftersom de även kan träffas på nätet. Användningen av rusmedel har minskat. Kulturell mångfald är vardag.

”Vid den tiden hade vi hiphoppare, som vi då kallades, ingen direkt kontakt med den kultur vi diggade och tvingades studera den i amerikanska hiphoptidningar och musikvideor. Dagens unga växer upp i en sådan mångkulturell miljö där också rapmusikens gång föddes. Därför tror jag att ungdomarna i dag också är mer bildade och toleranta än vad tonåringar i allmänhet var i min ungdom.”

Redan som ung drömde Tiihonen om att bli rapstjärna. Han hade aldrig kunnat tro att han själv skulle definiera den finländska ungdomskulturen på 2010-talet.

”Jag närmar mig fyrtio och är nog medveten om att jag inte kan vara ungdomarnas språkrör för evigt. Om tio år har jag inte nödvändigtvis längre samma plattform, där jag kan tala till ungdomarna på ett trovärdigt sätt.”

Tiihonen säger att artistkarriären gjorde honom till ett slags proffs på sociala medier och därför vill han berätta för ungdomar om till exempel sociala mediers baksida.

”Sociala medier kan medföra ett socialt tryck att vara eller göra på ett visst sätt. Jag vill göra ungdomarna medvetna om att det de ser i sociala medier verkligen inte alltid är hela sanningen, om det är sant överhuvudtaget. Du ska inte bygga upp din självkänsla kring hur många följare du har. Sociala medier ska vara ett verktyg, inte ett värde i sig.”

Tiihonen som ett år efter anförandet i Finlandiahuset sitter hemma i soffan säger att föreläsandet inte kommer att bli en ny yrkesbana för honom. Han säger att han, för att vara exakt, inte har någon ny yrkesbana ännu och att det just nu inte finns behov av någon heller.

”I princip gör jag ingenting, även om jag sysslar med en massa olika saker.”

När det nyligen förekom spekulationer om Tiihonsens föreläsaruppdrag, nya karriär och jättelika arvoden för uppdragen i kvällstidningarna avbokade han de uppdrag han hade på gång.

”Jag vill inte bli synad av medierna och känna pressen från dem. Jag har utstått tillräckligt av det redan.”

Det har också förekommit skrivelser om att den nattklubb som Tiihonen äger i Helsingfors går med

JOBBAR FÖR UNGDOMARNA

Jare Tiihonen som själv hade en tuff ungdomstid vill utnyttja sin ställning till förmån för ungdomar i den mån det är praktiskt möjligt och naturligt för honom. Han vill använda sin röst på ställen där han upplever att han får gehör. Bland annat genomförde Tiihonen en kampanj mot mobbing i skolorna 2016. Det senaste är att han är Puhdistamos ansikte utåt i en reklamkampanj för en energidryck. Tiihonen berättar att han tackar nej till merparten av erbjudandena om samarbete. Han bestämde sig för att samarbete med Puhdistamo för att han såg det som en möjlighet att främja en positiv sak.

”Om jag kan bidra till att ungdomarna börjar konsumera mer hälsosamma drycker är det en stor sak i sig. Att sedan Rädda Barnen rf blev den tredje parten i samarbetet gjorde att jag bestämde mig för att tacka ja.”

förlust och om hela branschens lönsamhet. Det har spekulerats i om Tiihonsens pengar redan är slut och om när Cheek manne ska göra comeback. Tiihonen tycker att detta snack är komiskt.

Sin nattklubb kallar han för en feelgood-investering.

”Nattklubbskulturen har fostrat mig. Jag känner till den världen. Jag är glad över att ha varit med om att skapa ett ställe där Finlands bästa dj:ar kan känna sig som hemma. Jag har alltid spritt mina investeringar, så en enskild investering sätter inte båten i gungning.”

Tiihonen berättar att musiken alltså är hans viktigaste enskilda inkomstkälla, tack vare streamningstjänsten Spotify.

”Mina gamla låtar har lika många streams som under min karriär.”

Han säger sig inte förstå skrivelser om att Spotify inte ger artisterna inkomster på samma sätt som skivförsäljningen en gång i tiden.

”Oavsett om det gäller en ungdomsmusikartist eller legendarer som Pöytä eller Apulanta är Spotify artistens bästa vän. Gamla klassiska låtar ger artisterna mycket större intäkter via streamning än vad en såld cd-skiva ur en reaktor gjorde förr i tiden”, poängterar Tiihonen.

Även som affärsman vill Tiihonen påminna och musikens betydelse.

”Det är business där det inte enbart produceras pengar med pengar, utan framför allt innehåll.”

Tiihonen äger skivbolaget Liiga Music, och framöver vill han satsa ännu mer tid på att bygga upp bolaget.

”Cheek har lämnat musikscenen i Finland, men Jare Tiihonen kommer inte att försvinna någonstans.” ■

I Finland håller en lovande ny generation av ansvarskännande medborgare på att växa upp, hos vilka viljan att delta och påverka är större än på många årtionden. Denna upptäckt har barnombudsmannen **Elina Pekkarinen** gjort.

”Unga som kollektiv driver positiva frågor”, säger hon.

Pekkarinen har nu jobbat drygt ett år som barnombudsman, en tjänst som hon drömde om redan för många år sedan när hon först jobbade som socialarbetare och sedan som ungdomsforskare. Denna politices doktor säger att det första året i tjänsten har varit uppmuntrande:

”Jag har inte haft känslan av att jag talar för döva öron.”

Målet har varit att skapa en direkt koppling till det allra mest relevanta – barns och ungas upplevelsevärld.

”Ungdomarna känner av kravet på att vara effektiva och prestera”

En fin ny generation växer upp

Barnombudsmannen Elina Pekkarinen gläder sig över ungdomarnas ansvarstagande, men oror sig över att ojämlikheten ökar och att det råder ett prestationsklimat.

text **KAISA HAKO** foto **MEERI UTTI**





Som mamma till tre söner vet barnombudsmannen Elina Pekkarinen hur lätt det är att man glömmer bort att lyssna på barn och unga i vardagsstressen. "Om vi bara tar oss tid att stanna upp en stund så minns vi vilka fantastiska varelser de är."

HUR UPPLEVER barn och unga sina liv? Merparten av dem är mycket nöjda med sina liv, enligt en färsk elevhälsoenkät.

Pekkarinen konstaterar att barn funderar på frågor som är skenbart små, men stora.

"Redan 5-6-åringar funderar mycket på frågor som anknyter till ett gott liv och livets mening, till exempel döden, sömn, mat och mobbning", säger hon.

Typiskt för vår tid är konflikter och uppdelningar mellan åsikter och verkligheter. Detta kan barn och unga inte undgå.

"Till exempel kan unga på glesbygden uppleva oro och ångest över huruvida föräldrarnas jobb kommer att finnas kvar eller över bristen på fritidsaktiviteter. Klimataktivisterna kan i sin tur uppleva motstånd från vuxna eller andra unga", förklarar Pekkarinen.

DAGENS UNGA är medvetna och begåvade, men pressen på dem är kanske till och med större än på deras föräldrar. Enkäten Hälsa i skolan avslöjade att allt fler unga oroar sig över hur de ska orka.

"Särskilt flickor inom utbildningen på andra stadiet är utmattade och oroliga", säger Pekkarinen.

Som en bakomliggande orsak ser hon en utveckling där samhällets bärkraft och försörjningskvot har betonats och där det har krävts att studerandena snabbt ska avlägga examen.

"Ungdomarna känner av kravet på att vara effektiva och prestera. De kan ta det ganska bokstavligen", säger Pekkarinen.

Enligt henne är konkurrensen om studieplatser hård. Ett strukturellt fel har uppstått, eftersom alltför många unga blir utan studieplats.

Pekkarinen oroar sig även över att de pedagogiska kraven på småbarnspedagogiken kommer att bli fler.

"Hittills har den finländska småbarnspedagogikens styrka uttryckligen varit lek, frihet och glädje. Vi borde inte prägla in prestations- och tävlingshets i våra barn och unga. Det gör att ungdomarna blir allt mer utmattade."

ALLMÄNT TAGET har välbefinnandet ökat under 2000-talet. Enligt Pekkarinens bedömning har dock cirka 10 pro-

cent av barnen och ungdomarna en svårare utgångspunkt än de övriga. Vårens coronakris verkar ha ökat svårigheterna hos dem som redan hade det svårt. Enligt en rapport från Social- och hälsovårdsministeriet har epidemin ökat ojämlikheten. Det innebär att välfärds-samhället inte alltid kan balansera ut problem som beror på hembakgrunden.

Ofta drabbas samma familj av flera problem, som fattigdom, arbetslöshet, missbruksproblem, psykiska problem och våld i nära relationer.

Coronakrisen visade dock också att skolan alltjämt är den bästa instansen för att förebygga ojämlikhet. Den erbjuder en ansvarstagande vuxens sällskap, positiv sysselsättning och ett mål varm mat.

Pekkarinen skulle snabbt vilja se en stärkt elevvård i skolorna. Hon tycker att antalet skolpsykologer och kuratorer behöver utökas, för att skolorna inte ska känna press för att de övriga tjänsterna i samhället minskar. Särskilt när det gäller tjänster inom psykisk hälsa finns det enligt Pekkarinen ett behov av en förbättring:

"Modellen för tidigt ingripande med låg tröskel fungerar inte. Klienterna blir väldigt snabbt remitterade till den specialiserade sjukvården, som är helt överbelastad."

BARNOMBUDSMANNEN säger sig ha börjat gilla tanken om en höjd läroplikts-ålder. Det skulle ge bättre möjlighet att stötta unga på tröskeln till vuxenlivet. Hon säger också att en modell för att ansluta fritidsaktiviteter till skoldagen är under utveckling. Detta har redan testats med framgång på Island.

"Det skulle ge familjerna mer gemensam tid och underlätta i familjer som inte har råd med fritidsaktiviteter."

Pekkarinen konstaterar att varje förälder eller nära vuxen kan stärka den växande individen med sin närvaro. Även i den stressiga vardagen vore det viktigt att ta sig tid, också bara för en kort stund, att fokusera på barnet eller den unga. Den mest värdefulla gåvan du kan ge med tanke på framtiden består av helt enkla saker:

"Att få ömhet. Att bli hörd och sedd."

Vad är din grej?

Ungdomar runt om i Finland berättar om en sak som är viktig för dem.



NINNI KATISKO
13, ROVANIEMI

"HUNDAR är bra på att trösta. Om du är ledsen över någonting märker de av det och kommer till dig.

Vi har två hundar, båda är blandraser. Jag går ut på promenad med dem och försöker lära dem trick. De kan redan alla grundläggande saker, och den ena kan även rulla sig. Vi har också en hamster. Det är roligt att titta på vad den sysslar med. Ibland sköter jag också en bekants hund och dessutom rider jag. Ridningen har gett mig mycket positiv kraft.

Mitt drömjobb som barn var att bli veterinär. Numera är jag inte så säker på det. När jag blir stor vill jag åtminstone ha en egen hund som jag kan lära trick och till exempel tävla i agility med."



OLLI KOSKINEN
19, NÅDENDAL

"MUSIKEN är en del av mitt liv varje dag. Den är en tillflyktsort för mig: en positiv sak som gör mig lugn och som hjälper om jag har haft en tung dag.

Jag har sjungit i gosskören Chorus Cathedralis Iuniorum i tio år och spelat klassisk gitarr i nio år. I kören har vi sjungit stora verk av barockens kompositörer, men jag gillar musiken under romantiken bäst.

I år har jag funderat på om jag ska satsa på musiken som yrke. Jag valde ändå att satsa på studier i historia och arkeologi. Men jag kommer aldrig att sluta spela och sjunga."



HELMIEMLIA MALIN
16, HEINOLA

"LÖPNING ger en känsla av frihet. Det är som terapi eller meditation. Det är tungt, men det är just det som är så lockande.

Jag siktar inte på att bli elitidrottare, men jag vill fortsätta med långdistanslöpning hela livet – kanske till och med som ultralöpare – förutsatt att fysiken håller. Som vegan och löpare vill jag också bryta uppfattningen om att aktiva idrottare inte kan klara sig på en vegetarisk kost.

Jag tycker att löpningen ger mig mental styrka även inom andra delområden av livet.

Utöver av löpning har jag även sedan jag var liten varit intresserad av politik och av att påverka."



LEEVI PIHLAJANIEMI
12, HELSINGFORS

"JAG HAR spelat tennis i åtta år. Jag började med tennis och fotboll när jag var fyra år. Jag slutade med fotbollen för ett år sedan, eftersom träningarna gick på varandra och jag hellre ville satsa på tennisen.

Jag tränar fyra gånger i veckan efter skolan. Ibland har jag helt enkelt inte lust att åka till träningarna. Men eftersom de redan är betalda, åker jag ändå. Och när jag sedan kommer till hallen och träffar kompisarna är jag glad att jag åkte.

Jag tävlar ett par gånger i månaden.

Det bästa med tennisen är att man får nya kompisar och får spela med dem."



MATILDA PYY
13, S:T MICHEL

"JAG BLEV intresserad av jakt redan som 6-åring då jag för första gången fick följa med pappa ut i skogen. Sedan dess har jag varit med på hundratals jaktresor, ibland så ofta som två gånger i veckan. Förra veckan tog jag jägarexamen.

Det bästa med jakten är att jag får röra på mig utomhus tillsammans med hunden. Min beagle Malla kom till oss i somras och i höst får jag börja utbilda Malla till jakthund. Malla kommer säkert att bli en bra har- och rävhund.

I jägarexamen skulle jag svara på frågan vad det är jag gillar med att jaga. För mig är det att vara utomhus med hunden och att lyckas fånga byten."

89%

av alla barn och unga har ett fritidsintresse.

DE VANLIGASTE FRITIDSINTRESSERNA BLAND BARN OCH UNGA

1. Motionera
2. Dator- och konsolspel
3. Läsa
4. Vara utomhus
5. Videoinspelning eller fotografi
6. Rita eller måla
7. Olika hantverk
8. Musik
9. Skriva
10. Frivillig- och föreningsverksamhet

54%

av alla unga hör till en klubb, förening eller organisation.

SKYDDAR UNGA MOT OJÄMLIKHET

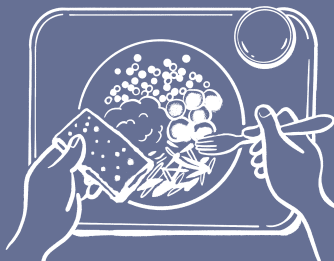
- Tillgång till tjänster inom psykisk hälsa
- Försörjningsstöd till familjer
- Ingripa i mobbning
- Stöd från skolgemenskapen
- Främja delaktighet (fritidsintressen och samhällsengagemang)

Ungefär var tionde ung person upplever ensamhet.

Hur mår de unga?

75%

av eleverna i årskurserna 8–9, gymnasierna och yrkesskolorna är nöjda med livet.



CIRKA 2/3 AV UNGDOMARNA ÄTER SKOLLUNCH DAGLIGEN.

97%

av 13–29-åringarna använder sociala medier i sin smarttelefon.

De mest populära apparna bland barn och unga just nu:

- TikTok
- WhatsApp
- YouTube
- Instagram
- Snapchat

1/4

av ungdomarna upplever att de emellanåt tillbringar för mycket tid på internet.



62%

av eleverna i årskurserna 1–6 har bra kontakt och kan prata med sina föräldrar.

Av ungdomarna upplever nästan hälften detsamma. Pojkar upplever att de har bättre kontakt med sina föräldrar än vad flickor gör.

Fysiska hot är vanligare bland pojkar än flickor. Störst är känslan av hot i årskurserna 7–9, där var femte pojke upplever hot.

13 258

personer i åldrarna 15–29 år blev utsatta för våld år 2017 enligt polisuppgifter.

Källor: THL Hälsa i skolan-enkäten, Statistikcentralen, Lasten ja nuorten vapaa-aikautkimus 2018, THL, Some ja nuoret 2019-rapporten, Yle

A woman with a braid, wearing a cream-colored cable-knit sweater, blue jeans, and green rubber boots, is climbing a wooden ladder against a large apple tree. She is holding a wicker basket in her left hand. The tree is covered in green leaves and small red apples. The scene is set in a grassy garden with other trees in the background. The sun is shining brightly from the upper right, creating a warm, golden glow and lens flare effects.

Högsäsong för äpplen och päron

Inhemska frukter är allra bäst just nu. Baka en paj av päron och smaksätt köttbullar med äpple. En söndagsmorgon kan du överraska familjen med äppelpannkakor.

text **SANNA KEKÄLÄINEN** och **NIINA MÄLKIÄ**
foto **REETTA PASANEN** och **GETTY IMAGES**



FRUKT MED NÖTTÄCKE
Stek små päron och syrliga
äpplen i ugn till söta små
godbitar. Låna glasyren från
ett recept på toscakaka, men
byt ut mandlarna till nötter.



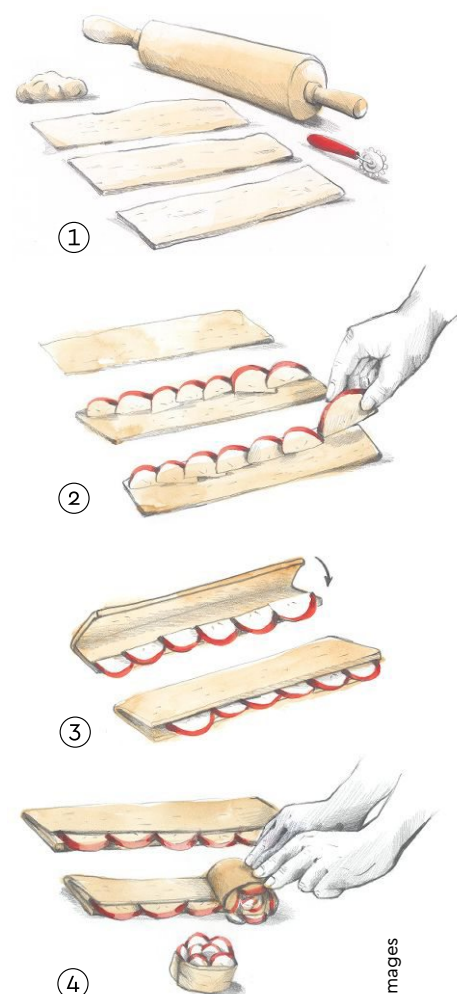
Koka sylt på frukt som är något omogen, så får du också en läcker syra som bryter sötman i sylten.

Syrligt eller sött äpple?

SÖTA SORTER har ett fast fruktkött, så skär ned dem i fruktsallader och vackra pajer. **SYRLIGA SORTER** gör kött mjukare och bidrar med lite sötma i salta rätter.

Använd på samma sätt som grönsaker

Ge salta pajer, grytor och såser en mustigare konsistens med äpplen eller päron. Äpple passar utmärkt till griskött eller kyckling, päron i sin tur älskar rätter med ost. Tillsätt frukt även i riven kål och morot och skär frukt i rejäla bitar att servera tillsammans med dippgrönsaker.



ÄPPELROSOR

1. Skär äpplen i tunna klyftor. Mjuka upp dem en stund i mikron. Dela en smördegspatta i tre strimlor i längdriktning och kavla dem tunnare.
2. Placera äppelklyftor så att de överlappar varandra på ena långsidan, med den runda sidan över degkanten. Krydda med kanel och socker.
3. Vik över den andra degkanten.
4. Rulla smördegen med äpplen till nätta rosor och grädda dem på en muffinsplåt i ugnen i 200 grader i cirka en halvtimme.

Illustration Sari Airola Foto Getty Images

KÖTTBULLAR MED ÄPPLE

Den välbeprövade vardagsrätten får ny smak och mustighet när du river ned rejält med fräscht äpple i köttbullssmeten. Köttbullarna får en mild smak som även familjens minstingar gillar. Vänner av starkare smaker tillsätter färsk ingefära i köttbullarna. Receptet på köttbullar med äpple och ingefära finns på [Yhteishyvä.fi](https://yhteishyvä.fi).



*Rulla in en läcker hemlighet i köttbullarna:
ett par rivna äpplen och härlig ingefära.*

→

Fyll en päron- eller äppelpaj med frukter skurna till solfjädrar.





Höstens enklaste fruktpaj

1

KAVLA UT GALETTEN

Höstens enklaste och smidigaste paj är en galette som du tillagar av färdig djupfryst mördeg. Tina upp degen enligt anvisningarna på förpackningen, kavla ut den till en rundel, fyll den med äppel eller päronklyftor och vik över kanterna. Pensla kanten med ägg och grädda pajen i ugn i 175 grader tills den är genomgräddad.

2

VARIERA DEGEN

Sätt mer smak på pajbotten. Om du gör degen själv, smaksätt den med kardemumma, kanel, citrusskal eller vaniljsocker. I stället för en vanlig mördeg kan du även testa en mördeg med havre eller en smördeg som blir knaprig vid gräddningen.

3

FLER LAGER

Göm ett läckert lager av smak mellan degen och frukten. Bred ut ett tunt lager med crème fraîche, tjock naturell yoghurt eller färskost, eller mandelmassa som är gott särskilt till päron, på degen.

4

TOPPA MED GODSAKER

Som pricken över den färdiggräddade pajen kan du hacka mörk eller vit choklad, ringla kolasås eller strö kokosflingor. Nötter och frön kan du tillsätta redan före gräddningen. Kom även ihåg örter som du kan finhacka i fyllningen eller strö färska över pajen.



BARNENS FAVORIT

Härligt äpple under, knaprig havre ovanpå. Höstens mest populära dessert är superenkel. Gör en mer hälsosam havre- och äppelpaj utan skal där sockret ersätts med honung och äppelmos gör havreytan saftig. Denna honungstoppade godsak är kryddad med kanel och kardemumma och passar även som mellanmål till skolbarnen. Receptet finns på Yhteishyvä.fi.

Gör äpplen till en del av vardagen. Använd rivet äpple i en semmeldeg, klyftor i en havrepaj och bitar i en pannkaka för att lätta upp den.

MJUKA ÄPPELSEMLOR

Du får trevlig variation till de gamla vanliga frukostsemlorna om du byter ut riven morot till inhemskt äpple. Tillsätt rivet äpple även i degen till grytbröd eller låt degen jäsa först, kavla sedan den lätt och göm äppeltärningar inuti brödet. Testa även äpple på smörgås. Det är supergott med en knaprig äppelskiva på en skink- eller ostsemla.



TJOCKA PANNKAKOR

Lyxa till det på veckoslutet genom att grädda amerikanska pannkakor som blir härligt fluffiga med bakpulver. Blanda ned små äppeltärningar eller grovt rivet äpple i smeten. De små äppelpannkakorna är goda som de är, men du kan även toppa dem med lönnsirap eller honung. Det är också gott att äta stekta äppelbitar med kanel till. ■





Enkel vardag

Mitt i höststressen är det skönt att kunna förlita sig på enkla vardagsrätter och hälsosamma inhemska mellanmål. Även i de produkter som gått längst i tävlingen Suomalainen menestysresepti betonas inhemska råvaror.

SANNA AUTIO

ANVÄND INHEMSKA KOTIMAISTA

Enkel frestelse med rökt fisk

5 PORTIONER
15 min + 1 h

PRODUKTER I SERIEN KOTIMAISTA
8 (ca 1 kg) mjöliga potatisar
2 burkar (à 150 g) alvedsrökt fisk
½ dl löktärningar (djupfrysta)
1 kruka dill
1 burk (250 ml) peppargrädde
DESSUTOM
1 tsk salt

Tvätta, skala och strimla potatisen. Strö över salt. Bred ut hälften av potatisstrimlorna i en smord ugnform. Skrapa ur fisk och olja ur burken över strimlorna. Tillsätt löktärningar, finhackad dill och resten av potatisstrimlorna. Häll över peppargrädde.

Stek i ugnen i 200 grader i ungefär en timme. Servera med Kotimaista-skivade rödbetor.



I Kotimaista-serien är potatispåsarna färgkodade, vilket gör det enkelt att välja rätt.



Konserverad alvedsrökt fisk tillverkad av finländska mörtfiskar är gott även som smörgåspålägg.



Färdigt tärnad finländsk lök är till glädje för alla kockar som har bråttom och som lätt blir tåröga.

VINNARE!

Rostis från bageriet Leipomo Rosten är en ny butiksgräddad produkt. Inuti det tunna rågskalet finns smaker av karelska piroger, nämligen risgrönsgröt och äggfyllning. Köp till mellanmål styckevis eller i påse med fyra stycken.

Färdigrätterna från Huono Äiti innehåller hälften av dagens grönsaksdos. Välj inhemska grönsaker och nötköttbullar i kryddig tomatås eller grönsaker, äpple och fiskbiffar i gräddsås.

VILLI-PESTO NOKKONE

I Villipesto från Lapin Maria kombineras smaker från skogen med traditionell pestosås. Finns i två smaker: skott och nässlor.

Äidin Patukka

Äidin Patukka-mellanmålsstängerna från Elite Fitness baserar sig på jordnötssmör och är glutenfria. Stängerna är sötade med honung och finns i tre smaker.

Kuusamon Kala

Fiskchipsen från Kuusamon Kala tillverkas av inhemska id, mört, braxen och gädda. Använd till exempel som pizzafyllning eller servera med pasta. Bryn dem lätt i en stekpanna eller rosta dem med grillfunktionen i ugnen – mer behövs inte.

Suomalainen menestysresepti-produkterna

Nu är de här! De produktnyheter som S-gruppens tv-tävling har genererat finns nu i S-matbutikerna.

Sanna rekommenderar

Vegansk bolognese

ELOVENA HAVREFÄRS knaperstekt i rypsolja gör tomatåsén härligt fyllig. Tillsätt finhackad lök i slutskedet av stekningen. Häll i en burk krossade tomater till sås, smaka av med salt och peppar och låt puttra i 10 minuter. Tillsätt även färska minitomater och låt puttra i ytterligare 10 minuter. Toppa med basilika.



Foto Anna Huovinen

Energi för dagen

1 SÖTMA ENBART FRÅN FRUKT

Valio Luonnonjogurtti med mango och papaya är en fräsch yoghurt med hela 15 procent frukt.



2 FÖR MAGENS BÄSTA

En burk Got Guts-blåbärsyoghurt från Arla innehåller 50 miljarder bifidobakterier och 2,5 gram fibrer. Blåbärspuré ger yoghurten sötma.



3 GLUTENFRI HAVRE

Fazer Aito Havremellanmål Hjortron har förnyats och blivit glutenfritt. Denna finländska delikatess passar även dem som håller en mjölkfri kost.



4 MER PROTEIN

Yosa Protein Blåbär är ett mjölkfritt havremål med högt proteininnehåll. En burk innehåller 10 gram protein.

Eldsjäl

Mer sting i potatismos, choklادتårtor och fruktsallader. Färsk chili bidrar med hetta och läcker smak i bekanta rätter.

text HELENA SAINE-LAITINEN foto NINNA LINDSTRÖM

HAR DU TESTAT chili i potatismos? Även korvsoppor, köttfärsås och omeletter gillar chili. Lite hetta ger gravad fisk och till och med pressgurka karaktär.

Även om du inte känner till vilka olika chilisorter det finns är det aldrig fel att satsa på färska chilifrukt. De har en fräschare och mer nyansrik smak än chilipulver. Börja med att tillsätta lite finhackad chili i rätten. Låt den sedan dra en stund innan du smakar av och tillsätter mer vid behov. På detta sätt hittar du harmoni mellan smak och hetta.

Hettans karaktär och hur länge den varar varierar mellan olika chilisorter. Det är ämnet capsaisin som ger den starka smaken och detta återfinns särskilt i fruktens vita fröfästen. Därifrån frigörs ämnet ofta även utanpå fröna. Om du vill undvika den kraftigaste hettan, dela chilifrukten itu och avlägsna fröna och fröfästena med spetsen av en liten sked.

Färsk chili går också bra ihop med sötma. Chili och mörk choklad bildar ett temperamentsfullt smakförbund i tårtor och varm choklad, och det är inte heller fel att tillsätta lite sting i en söt fruktsallad.



Tillsatt chili i botten, glasyr och garnering av en choklادتårta. Recept på choklادتårta med chili: Yhteishyvä.fi

3 X MER CHILI

ISBITAR

Mosa chilifrukt med en skvätt vatten och frys till små isbitar. Bitarna är enkla att använda i matlagningen.

SMAKSATT OLJA

Skär en chilifrukt itu, lägg den i matolja och låt stå och ge smak i ett par dagar.

ELDIG SYLT

Av finhackad chili, en skvätt ättika och syltsocker gör du en aromatisk sylt som bidrar med sötma och sting exempelvis i dipp.

bakom produkten



Mjölksproducenterna i Nordöstra Österbotten grundade ett mejeri i Kuusamo för över 60 år sedan. Kuusamon Juustos vd Jarmo Oksman betonar vikten av erfarna och skickliga medarbetare vid osttillverkning.

Ost från karga förhållanden

"Ingen som värdesätter ett enkelt liv skulle grunda ett ysteri i Kuusamo", säger vd:n för Finlands nordligaste ysteri. Kuusamon Juusto använder mjölk som samlas in på 62 mjölkgårdar i Nordöstra Österbotten.

text **SISKO OJAJÄRVI**
foto **TIMO HEIKKALA** och **KUUSAMON JUUSTO**

Mjölakens egenskaper och hur den behandlas påverkar ostens smak och konsistens. Olika ostsorter ska också lagras olika länge.

Enligt vd:n **Jarmo Oksman** skulle ingen som värdesätter ett enkelt liv grunda ett ysteri i Kuusamo.

”Men om allt i livet vore enkelt skulle det helt enkelt sakna det lilla extra”, tillägger Kuusamon Juustos vd.

Kuusamon Juusto är Finlands och hela EU:s nordligaste ysteri. Det sägs att dess produkter har smak av såväl den karga, rena naturen i norr som midnattssolen.

”I norr skiner solen dygnet runt om sommaren. Det ger växtligheten en unik arom, vilket även ger mjölken i Nordöstra Österbotten en unik smak”, säger Jarmo Oksman.

Ostens smak och konsistens påverkas av mjölkens egenskaper, en omsorgsfull mjölkbehandling och ett gediget hantverk som utförs av många olika proffs.

Ingredienser till 10 000 kilo emmentaler

Utan mjölk ingen ost. Genom andelsmejeriet Kuusamon Osuusmeijeri erhålls mjölk från olika delar av Nordöstra Österbotten. Merparten av mjölken kommer från ett område med en radie på 70 kilometer från ysteriet. För att jämma ut produktionen köps även mjölk från andra mejerier.

Gården Kaarelan tila i Taivalkoski, grannkommun till Kuusamo, har levererat all mjölk som den producerar till Kuusamon Osuusmeijeri under tre generationer. Sommartid är gårdens kor på bete i det vackra insjölandskapet i Kylmäluoma.

”Våra kor har det bra”, säger **Mauno Räisänen**, husbonde på Kaarelan tila.

”Gårdens drottning är en kossa som gett 100 000 kilo mjölk och som fått namnet Emmental. Av den mängden mjölk har det under årens lopp tillverkats 10 000 kilo emmentalerost”, säger **Sari Latvalehto**, husmor på gården.

På Kaarelan tila har korna namn och alla har också individuella karaktärsdrag, som gårdsfolket känner mycket väl till.

”Till exempel Emmental trivs för sig själv, medan vissa kor kräver ständig uppmärksamhet och gillar att bli kliade.”

På Kaarelan tila producerar korna cirka 1 000 liter mjölk om dagen. Mjölkbilen kommer varannan dag för att hämta mjölken och transportera den till mejeriet.

Nordöstra Österbotten ligger så långt i norr att nästan inget annat än vallodling lyckas där.

”Om man tänker tjäna sitt levebröd på jordbruk här är den enda möjligheten att ha kor. Vi har valt mjölkproduktion som vår produktionsriktning”, säger Mauno Räisänen.

KUUSAMON JUUSTO

- Lokala mjölkproducenter grundade ett mejeri i Kuusamo 1955.
- Den första ostkitteln tändes 10.8.1961.
- Cirka 80 anställda.
- Ost tillverkas av 35 miljoner liter mjölk om året.
- I S-gruppens butiker säljs till exempel emmentalerostar, gouda, rökt ost och Paimenpoika-gräddost från Kuusamon Juusto.
- Kuusamon Juusto tillverkar även ost som säljs under varumärket Kotimaista, den senaste av dem är Kotimaista Röktä smältostskivor som lanserades i butik i augusti.

I händerna på proffs

Mjölkproducenterna i Nordöstra Österbotten grundade ett mejeri i Kuusamo för över 60 år sedan. Under alla år har producenterna backat upp sitt mejeri.

Mejeriet har en brokig historia. Mejeriet grundades i början av 1950-talet och osttillverkningen inleddes ett tiotal år senare. Till en början tillverkades endast emmentaler, sedan utökades produktionen till edamerost. Senare har man även börjat tillverka exempelvis gräddost, skivad och riven ost samt rökt ost och smältost.

Fram till 1990-talet samarbetade Kuusamon Juusto med Valio, och i det sista skedet var det delvis även i Arlas ägo. Familjegårdarna löste in bolaget i sin ägo 2012. Genom beslutet ville de trygga mjölkproduktionen i norr och stärka sin hembygds livskraft.

Under sin historia har mejeriet upplevt såväl en företagssanering som risk för mjölkbrist, men för tillfället går utvecklingen stadigt framåt. I dag ägs Kuusamon Juusto av privata investerare och Kuusamon Osuusmeijeri, och till ägarna hör numera även andra mejerier, nämligen Maitomaa i Suonenjoki, Juustoportti i Jalasjärvi och Satamaito i Ulvsby.

”Nya ägare har kommit under årens lopp och gemensamt för dem är en vilja att värna om den högklassiga osttillverkningen och att lansera inhemska alternativ på finländarnas ostbrickor”, säger vd:n Oksman.

Han påpekar att kunskaperna inom osttillverkning har utvecklats i Kuusamo under årtiondena



”Om man tänker tjäna sitt levebröd på jordbruk här är den enda möjligheten att ha kor.”



Mjölkbonden Mauno Räisänen känner sina kors individuella karaktärsdrag. Vissa gillar att vara för sig själva, andra kräver ständiga ömhetsbetygelser.



Teemu Koskenkorva organiserar emmentalerblock i en bassäng med saltlake. Hygien och omsorgsfullhet är A och O.



Ostförpackningarna är tryckta med vitbottnade kartor över det område som ostarna kommer från. Ostarna har också fått namn efter lokala landmärken.



Tuomo Multas, transportföretagare från Kuusamo, hämtar mjölk från Kaarelan tila varannan dag. Merparten av mjölken kommer från ett område med en radie på i genomsnitt 70 kilometer från ysteriet.



Ostmästaren Leila Säkkinen har precis borrar ut ett prov ur en emmentalerost och säkerställer att hålen har exakt rätt storlek.

tack vare en noggrann kvalitetskontroll, kunniga medarbetare och skickliga ostmästare.

”Kedjan omfattar många skickliga experter.”

Ost uppstod av en slump

Ost är ett uråldrigt livsmedel, vars ursprung eventuellt går ännu längre tillbaka i tiden än den dokumenterade historien. Efter att man började ha husdjur för att få mjölk blev man tvungen att hitta på en metod att förvara mjölk. Ost uppstod av en slump, då mjölk förvarades i en läderpung gjord av magsäcken från ett djur. Magsäcken innehöll naturliga löpeenzymer och mjölken ystade sig så att det bildades ostmassa. Genom efterbehandling av den ystade mjölken, ostmassan, utvecklades olika ostsorter.

Den egentliga osttillverkningen börjar genom att mjölk koagulerar till ostmassa i en ostkittel med hjälp av löpe. Vassle avskiljs från den fasta massan.

I det första arbetsskedet innehar ostkokarna en nyckelroll, eftersom de beslutar när osten i kittlarna är redo för att skäras.

Den färdiga, fasta ostmassan fylls i formar där

den pressas. Osttillverkarna bedömer när konsistensen är lagom för en viss ostsort.

Gouda och rökt ost är mästarens favoriter

Ostmästaren **Leila Säkkinen** kom till Kuusamon Juusto första gången som sommarjobbare 1982. Hon blev klar med utbildningen till mejerist 1985 och har med tiden avancerat från hjälpredda till ostmästare.

”Den verkliga osttillverkningen börjar när osten får mogna”, säger ostmästaren.

”Mognadstiden beror på ostsorten, och det finns ingen exakt fastslagen mognadstid för någon sort. Till exempel svartstämplad emmentaler får mogna i allt från nio till fjorton månader. Blåstämplad emmentaler får mogna i ungefär fyra månader.”

Enligt Säkkinen är Kuusamon Juustos emmentalerostar riktigt högklassiga, och därför är de också

finländarnas favoriter. Hennes favoritostar är ysteriets goudaost och rökt ost.

Truckförarna har en viktig uppgift

På ysteriet förvaras mognadsbehållarna skyddade från ljus i en temperatur på 21 grader. Under mognadsprocessen är det – förvånansvärt nog – truckförarna som utför det viktigaste arbetet. De vänder nämligen mognadsbehållarna i snabb takt. Ett motsvarande arbetsskede ingår även i champagnetillverkning: även där är vändnings- och viloskedena viktiga.

”Ju mer osten vänds, desto bättre blir den. I detta skede får emmentalerostarna sina hål. När locket till behållaren börjar stiga är det dags att börja borra i och knacka på osten”, säger truckföraren **Rauno Tuovila**.

Det är ostmästaren som fattar det slutliga avgörandet om när osten är mogen. Hen borrar ut en bit ur ostblocket, smakar på den och kontrollerar hur stora hålen i osten är. Utifrån detta beslutar hen när osten är mogen.

”När hålen i en emmentaler är ungefär lika stora som en gammal enmarksslant börjar osten vara mogen. Efter att ostmästaren har gett klartecken transporteras emmentalerosten till kylförvaring, där den står i 31 dygn”, säger Säkkinen.

Röntgen och digitalisering garanterar kvaliteten

Ett moget emmentalerblock väger cirka 40 kilo. Innan blocket delas i bitar och osten förpackas görs bildtagning med röntgen för att säkerställa kvaliteten.

En dator fastställer separat för varje ostblock hur det ska skäras i bitar på optimalt sätt för att svinnet ska bli så litet som möjligt och de förpackade bitarna lika stora. Innan ostförpackningarna fogas ihop fylls de med koldioxid och kväve. Detta görs för att tränga undan syret, som skulle förstöra hållbarheten.

Efter att osten har skurits i bitar används överblivna bitar och kanter för att tillverka riven ost, vilket innebär att svinnet är nästan obefintligt.

”Emmentaler är enklare att förpacka än edamer”, säger Lauri Autioniemi, linjeansvarig.

Han är en äkta Kuusamobo, fåordig men en hejare på sitt jobb.

Autioniemi kom till Kuusamon Juusto som sommarjobbare för fem år sedan, och på den vägen är det. Han gillar sitt jobb, eftersom varje dag bjuder på utmaningar.

Trots sitt arbete har Autioniemi ingalunda tröttnat på ost.

”På söndagar äter jag rökt ost och på vardagar gräddost som smörgåspålägg och på pizza.” ■

”Den verkliga osttillverkningen börjar när osten får mogna.”



I S-GRUPPENS BUTIKER såldes
15 000 000

djupfrysta pizzor under fjolåret. I färdigmatshyllan köptes 17 miljoner färskpizzor. Av de sålda färdiga pizzorna var merparten enkla standardpizzor.

Är det inte fredag snart?

Pizza har etablerat sig som en av finländarnas favoriträtter. I S-gruppens butiker köptes 15 miljoner djupfrysta pizzor under fjolåret.

text LEILA MEHTO illustration HANNA RUUSULAMPI



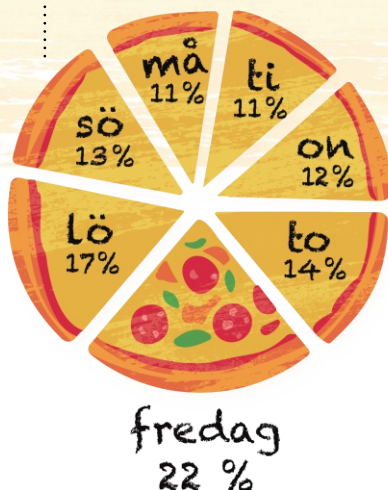
DE VEGETARISKA pizzornas andel av de sålda djupfrysta pizzorna är över

20 %.

Proportionellt sett köps det mer vegetariska pizzor i huvudstadsregionen än i övriga Finland. Glutenfria pizzor utgör numera 4 % av det totala antalet sålda djupfrysta pizzor.

ÅRSSKIFTET firas med pizza: då infaller en tydlig säljtopp. En annan säljtopp inföll när coronavåren började i mars. Kring mitten av mars såldes 50 procent mer djupfrysta pizzor än under normala veckor.

FINLÄNDARNA GILLAR mozzarella: det är den populäraste smaken på djupfryst pizza under början av året. Populära smaker är också till exempel salami, hawaii (skinka och ananas) och tonfisk.



FENOMENET PIZZAFREDAG verkar har etablerat sin ställning: på fredagar säljs mer pizza än andra dagar. En tredjedel av försäljningen av djupfrysta pizzor sker klockan

16–19.

Nattförsäljningens andel är endast 2 procent.

STÖRST VAR försäljningen av djupfrysta pizzor under fjolåret på Prisma Kaari i Gamlas. I proportion till kundantalet såldes mest pizzor i webbutiken Alepa Kaupakassi. I Nyland äts det lite mer pizza än i det övriga landet.



Öppen dialog om alkoholism i stället för skam

När en helt vanlig knegares småsmuttande övergår i problemdrickande är det bäst att ta upp problemet genast. Enligt överläkare Kaarlo Simojoki hjälper öppenhet den enskilda individen, men begränsningar behövs också.

text **KIRSI HEMANUS** foto **NINNA LINDSTRÖM**

Enligt A-klinikka Oy:s ledande överläkare **Kaarlo Simojoki** är det stora problemet med den finländska alkoholkulturen att vi inte pratar öppet om alkoholbruket. Männskor hemlighåller sitt drickande av rädsla för att få en stämpel.

Alkoholbruket är dock aldrig enbart individens ensak.

”Det är inte fråga om ett helt ofarligt ämne. Drickandet har inte enbart fysiska konsekvenser, utan även psykiska och sociala och det väcker många olika slags känslor hos de närstående.”

Människor har svårt för att själva se hur alkoholen förändrar dem.

”Det är också svårt att uppfatta hur ett glas om dagen blir till två”, säger Kaarlo Simojoki.

I dag är det inte längre marginaliserade storkonsumenter som ger alkoholskadorna ett ansikte, utan helt vanliga människor med sitt regelbundna alkoholbruk. Detta har de största samhällsliga konsekvenserna.

Det går att konsumera alkohol i måttliga mängder, men enligt Simojoki är det inte så enkelt. Alkohollagstiftningen bör ändras genom noggrant övervägande och steg för steg, med beaktande av alkoholkulturen i Finland.

”Jag önskar framför allt att människor skulle konsumera alkohol på ett medvetet sätt”, säger Simojoki.

1 Alkohol är varken ett livsmedel eller ett hälsopreparat.

”Alkoholbruk medför alltid en risk. Det beror på alkoholens karaktär, på molekylnivå. Med tiden blir vi alla beroende av alkohol om vi konsumerar alkohol regelbundet. Om konsumtionen är liten uppstår inte nödvändigtvis något beroende eller några skador.

Människor har dock svårt att själva upptäcka förändringar i den egna alkoholkonsumtionen, och därför framträder problemen inte i tid. Merparten av de alkoholrelaterade skadorna är en följd av helt vanliga människors regelbundna alkoholkonsumtion. Även inom min yrkeskår stöter jag ofta på uppfattningen att ett glas vin är okej. Det är snarare →

”Särskilt sådana som dricker hemma saknar social kontroll.”



Kaarlo Simojoki berättar att över 90 procent av den konsumerade alkoholen i Finland dricks vid andra tillfällen än i samband med måltider. Medvetet drickande vore en bra målsättning.



"En bra utbildning skyddar inte mot farorna med alkohol", påpekar Simojoki.

SÅ HÄR DRICKER JAG

I MITT KYLSKÅP FINNS DET ALLTID mjölk. Där kan också finnas en liten flaska skumpa, men ibland blir jag tvungen att hälla ut alkohol som blivit gammal. Jag dricker alkohol mycket sporadiskt och alkoholen är på intet sätt en del av min vardag.

JAG VÄNTAR MED SPÄNNING på hur de alkoholfria vinerna kommer att utvecklas. När jag reser utomlands smakar jag gärna på alkoholfria ölsorter. Jag har också druckit förvånansvärt goda alkoholfria drinkar på olika håll i världen. Jag tror att det kommer att komma fler bra alternativ.

SOM 80-ÅRING VILL JAG dricka god alkoholfri skumpa. Det rekommenderade maximala alkoholintaget för personer över 65 år är radikalt mycket mindre än för yngre, eftersom effekterna av alkohol i kroppen blir kraftigare ju äldre du blir.

storkonsumenter som dricker okontrollerat som anses vara ett problem.

Alkohol inverkar på det fysiska och psykiska välbefinnandet på många olika sätt. Den påverkar allt från de kognitiva färdigheterna till leverhälsan. Ett så kallat civiliserat alkoholbruk och övervikt är i dag den vanligaste orsaken till levercirros. Tio procent av cancerformerna i västvärlden är förknippade med alkoholbruk.

Det är en feluppfattning att de som dricker lite mår bättre än de som inte dricker alls. Människokroppen behöver inte alkohol överhuvudtaget.

Vid riskbedömningar används alltid medicinska kriterier, och det maximala

rekommenderade antalet portioner säger ingenting om de psykiska och sociala konsekvenserna av alkohol. För kvinnor är risken måttlig vid sju portioner alkohol i veckan. Redan vid ett sådant intag stiger levervärderna – för att inte tala om hur det påverkar psyket, sömnen och arbetseffektiviteten.

Alkohol bidrar också till viktuppgång. En avsevärd del av bukfetman hos finländska män är relaterad till alkoholkonsumtionen. Det första som många som slutat att dricka säger är hur mycket de har gått ned i vikt. Med stigande ålder får många olika åldersrelaterade krämpor, som påverkar alkoholtoleransen. Om du är överviktig eller har högt blodtryck är hälsorisken större.”

2 Alkoholbruket är inte individens ensak.

”Det djävulska med alkohol är att du inte själv ser hur alkoholen förändrar dig. Av den konsumerade alkoholen i Finland dricks 77 procent hemma och cirka 11 procent på krogen. Särskilt sådana som dricker hemma saknar social kontroll. Ett glas blir lätt två, två blir tre och du upptäcker det inte själv.

Det värsta skulle vara att få stämpeln som alkoholist, och därför hemlighåller många sin verkliga konsumtion. Alkoholbruket är dock inte individens ensak, det påverkar alltid också de närmaste. Alkohol skapar otrygghet och andra problem i familjen. Under coronatiden såg vi i Finland hur enkelt det är att hemfalla till alkohol, då livet går upp och ned, det är stressigt på jobbet och du är utmattad. Och alkoholen hjälper ju för en stund.

Det är galet att tro att en bra utbildning, hälsa och goda inkomster skulle skydda människor mot alkoholens faror. I mitt arbete har jag själv insett att inte heller jag går säker, utan

att problemen kan gälla även mig.

Alkohol är också stor business som har marknadsförts väl. Hos oss hör alkohol till både vardag och fest, överallt.

Dessutom är alkohol en ekonomisk fråga, för många fortfarande en lyxtillgång. Alla har inte råd med öl från mikrobryggerier då pengarna ska räcka till mat också. Sannolikheten för att lågutbildade Helsingforsbor inte brukar alkohol är dubbelt så hög som för att högutbildade inte gör det, står det i Helsingfors stads webbtidskrift Kvartti. Andelen personer som inte brukar alkohol är betydligt större bland dem som har det tufft ekonomiskt än bland dem vars inkomster räcker gott och väl till att täcka utgifterna.

Jag hoppas att vi ska kunna skapa en kultur av gemenskap där man vågar tala öppet om sitt alkoholbruk. Det skulle vara enklare att ingripa i problem i tid och stigmatiseringen och skammen skulle minska. Undersökningar i Frankrike har visat att hela 80 procent av alla människor kan minska sitt drickande i ett tidigt skede enbart med de närmastes stöd. Men eftersom drickandet anses vara individens ensak söker många hjälp alldeles försent.”

3 Det behövs begränsningar av alkoholbruket.

”Jag anser att det är ideologisk envishet att kräva att alkoholförsäljningen avregleras helt. Den senaste reformen av alkohollagen, då det blev tillåtet att sälja alkohol i matbutiker, har lyckligtvis inte lett till ohämmad konsumtion. Dock har den nedåtgående trenden i alkoholbruket stannat av. I dag dricker unga kvinnor mer alkohol, och bland unga kvinnor har den totala konsumtionen börjat öka något.

”Det djävulska med alkohol är att du inte själv ser hur alkoholen förändrar dig.”

Alkohol är inte ett helt ofarligt ämne. Därför måste begränsningar helt enkelt accepteras, och för det allmänna bästa måste begränsningarna gälla alla. Jag tycker att lagarna snarare borde ändras så att de främjar utskänkning på krogen framför drickande hemma.

Vi idealiserar vinkulturen i Sydeuropa, men även där har situationen förändrats på många sätt. I Italien har ölkonsumtionen bland unga ökat, och inte heller i Frankrike väljer unga alltid just vin till maten. Även i dessa länder är alkohol ett stort problem, men det sociala stödet fungerar. Där är tröskeln låg för att ingripa om man ser att någon dricker mycket. Jag har noterat att där kan finländare som tar sitt tredje glas vin få förvånade blickar, då lokalbefolkningen bara är på sitt första glas.

I Finland har drickandet bland unga minskat, men det är bara halva sanningen. I själva verket varierar det mycket i olika delar av landet och i olika befolkningsgrupper. I grupper med högre socioekonomisk status dricker de unga mindre, men i grupper med lägre status har det inte skett någon nämnvärd förändring. Beslut gällande alkohol fattas ofta med dem som har det välställt som utgångspunkt.

Den ström av impulser utifrån som de unga utsätts för i dag är någonting helt annat än i min ungdom. På sociala medier överöses de av glossiga bilder på modeller i anknytning till rusmedel, och det sociala trycket är högt. Jag hoppas naturligtvis att de unga kan tala mer öppet om alkohol än tidigare generationer.” ■

”I Finland har drickandet bland unga minskat, men det är bara halva sanningen.”

”Vi får göra ett betydelsefullt jobb”

SOK:s koncernchef Taavi Heikkilä vill göra Finland till en bättre plats att bo på, tillsammans med S-gruppens 40 000 anställda. Han berättar om den nya missionen i en bok som finns tillgänglig för alla ägarkunder.

text SATU SAVELA foto TIMO HEIKKALA

Permanenta sänkningar av priserna på mat. Övergripande hållbarhet i all verksamhet. Förbättra finländarnas matvanor. Upprätthålla landsbygdens livskraft. Producera förmåner i reda pengar för ägarkunderna.

Dessa teman och mycket annat går **Taavi Heikkilä** igenom när han i sin debutbok *Yhdessä kohti parempaa* grundar S-gruppens slagkraftiga nya mission: Hur gör vi Finland till en bättre plats att bo på?

Hur passar kooperativet in i dagens värld, koncernchef Taavi Heikkilä?

Bättre än någonsin. Med många mått mätt är Finland världens mest kooperativa land. Jag tror att det till stor del beror på att vi har en så stark känsla för demokrati. Gemenskap, demokrati och transparens är viktiga värderingar i dagens samhälle.

Vad innebär er nya mission för ägarkunderna?

Det centrala i den kooperativa verksamheten är även i dag att producera högklassiga och konkurrenskraftiga tjänster till rimliga priser. Vi är en del av finländarnas vardag varje dag.

Ju mer ägarkunderna koncentrerar sina inköp, desto större är nyttan för lokalsamhället. Vi får bättre tjänster, arbetstillfällen, skatteintäkter och nya regionala investeringar.

Hur borde den kooperativa verksamheten förnyas?

Jag hoppas att vi ytterligare lyckas förtydliga själva kärnan i den kooperativa verksamheten och all den konkreta nytta som ägarkunderna får. Det finns fortfarande många människor som inte nödvändigtvis vet vilka alla förmåner ägarkunderna erbjuds.

Vad betyder kooperativets storlek?

Vi säljer över hälften av de livsmedel som finländarna konsumerar. Vi har minst en butik i nästan varje stad och kommun i Finland från Hangö till Enare.

Coronapandemin visade att vi är bra, till och med utmärkta, på att hantera krissituationer. Vi hade ett stort intresse i att trygga en fungerande och sund värdekedja i hela handelsbranschen – och även försörjningsberedskapen och självförsörjningen i vårt land. Det är annorlunda för multinationella företag.

Vi har också stort inflytande över finländarnas beteende. När vi ville för-



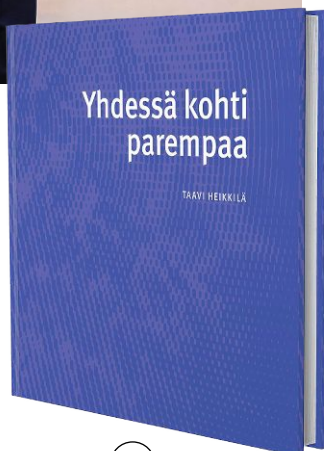
Koncernchef Taavi Heikkilä berättar i boken om sina erfarenheter ute på fältet på Sale i Artsjö. Han säger att Artsjö lärde honom att lönsamhet är ett måste, oavsett företagsform.



bättra finländarnas matvanor bestämde vi oss för att sälja mer fisk till finländarna. Våra säljvolymerna är så stora att enbart det inverkar på folkhälsan.

Skulle du leda ett börsbolag på ett annat sätt?

Jag tror att vissa saker inom ledarskapet alltid är viktiga, oavsett företagsformen. En välmående personal är en av de viktigaste faktorerna, liksom en övergripande hållbarhet i verksamheten. Vi måste göra ett positivt resultat för att kunna producera penningvärda förmåner och tjänster för våra ägare.



Du kan läsa boken gratis på s-ryhmä.fi.

TIDEN VAR INNE FÖR EN BOK

TAAVI HEIKKILÄ har arbetat i över 30 år inom S-gruppen med olika uppgifter. Förra hösten började han fundera på att skriva en bok, då ett centralt element i strategiarbetet redan länge hade varit att förtydliga S-gruppens mission, dvs. syftet med verksamheten.

Heikkiläs nya bok omfattar hela hans färgstarka karriär, allt från den första fältutbildningen till utnämningen till koncernchef för SOK.

"Jag har varit delaktig i den kooperativa verksamheten i 33 år. Ändå får jag erkänna att när jag skrev boken kom det som något av en överraskning hur djupgående och mångfacetterad den kooperativa verksamheten faktiskt är."

HEIKKILÄ SÄGER att den kooperativa verksamheten har varit ett kall för honom.

"Allt detta arbete har ett tydligt syfte. Målet är inte enbart att tjäna pengar, utan att producera gemensam nytta för våra ägare."

Heikkilä medger att han ibland får frågan av gamla studiekamrater om han faktiskt fortfarande jobbar kvar inom S-gruppen. Eftersom det inte har varit någon brist på intressanta uppgifter har Heikkilä inte haft någon anledning att byta arbetsplats.

I sin bok berättar Heikkilä om intressanta detaljer från sin karriär. Fältutbildningen, som ingick i chefsutbildningen, gav honom viktiga lärdomar – betydelsen av det praktiska arbetet betonades.

"Under den första perioden ute på fältet tillbringade jag en vecka på en plantskola där jag hade alla möjliga uppgifter. Jag minns att jag rätt länge sålde hänggranunkler, tills det gick upp för mig att det inte finns någon sådan växt."

På Sale i Artsjö blev Heikkilä tvungen att ifrågasätta de stora linjerna.

"Denna rent av något smärtsamma erfarenhet ute på fältet i Artsjö var mycket lärorik. Jag förstod att bra service för ägarkunderna inte är att erbjuda lite allt möjligt i en obegriplig paketlösning. Det är i slutändan inte till gagn för någon."

Heikkilä tror också att berättelsen om sänkningen av priserna på mat kommer att intressera många läsare.

Sänkningen av matpriserna gjorde livet enklare för många familjer som kämpar med ekonomin. De fick mer och lite bättre för pengarna. Det är en sak som jag fortfarande känner mig genuint stolt över."

”Jag är inte en kämpe, utan en överlevare”

Anne Villman och dottern Tiitulotta är Rosa bandet-kampanjens ansikten utåt, eftersom de vill sprida information om ärftlig bröstcancer. De bär på BRCA2-gendefekten. Anne har drabbats av bröstcancer två gånger och risken är stor för att dottern ska drabbas.

text ANNA-LIISA HÄMÄLÄINEN foto MEERI UTTI

Tiitulotta Villman, 19, har tatueringen *Faith*, tro, på armen. Hennes mamma Anne Villman, 53, tänker låta tatuera in ordet *Hope*, hopp. Tatueringarna symboliserar att båda är bärare av BRCA2-gendefekten, som orsakar ärftlig bröstcancer. Dottern skaffade tatueringen samma dag som hon lämnade blodprov.

När mor och dotter pratar och tittar på varandra får de tårar i ögonen. Cancern förändrade deras liv på ett ögon-

blick. Hösten 2014 upptäckte Annes dåvarande partner en knöl i Annes högra bröst.

”Det räddade mitt liv. Tumören var så liten att jag annars kanske inte hade upptäckt den i tid.”

En bit av det högra bröstet opererades bort och en metastas hittades i armhålan. Anne gick igenom cytostatika- och strålbehandling.

Anne trodde att behandlingarna skulle ta livet av henne. Hon blev svullen, magen fungerade inte, hon tappade håret och kunde inte sova. Eftersom



Anne och Tiitulotta Villman deltar i årets Rosa bandet-insamling. "Vi vill understryka hur viktig cancerforskningen är", säger Anne.



Anne har skött cancerpatienter i sitt jobb.

(T.h.) Naturen är viktig för Anne Villman. Den avspeglas även i heminredningen.



Tiitulotta Villman berättar att mammas sjukdom kom som en chock.



Före Annes första canceroperation ville hon låta sig fotograferas av Lari Järnefelt, som är känd för sina fotografier med cancertema. Nu vill hon låta ta ett nytt foto med sina ärr.

mamma var hemma under behandlingarna såg Tiitu allt.

”När jag började tappa håret klippte dottern det. Vi skrattade och grät samtidigt. Hon sminkade mig snyggt när ögonfransarna och -brynen trillade av. Nu är hon kosmetolog”, säger Anne.

Tiitu berättar att hon fick kraft från vänner och familj under mammas sjukdomstid. Hon har tre äldre bröder i Joensuu där familjen bodde tidigare. Hon drog sig inte för att bjuda hem vänner. Det hade hon kommit överens om med sin mamma.

”Självfallet var jag rädd för att mista mamma. Jag försökte hjälpa henne på alla sätt.”

ANNE ÄR utbildad primärskötare och förstavårdare. Anne har även skött cancerpatienter i sitt jobb. Cancersjukdomar har förekommit i släkten. Det tyngsta var när hon tog hand om sin fars syster **Päivi** i livets slutskede. Hon gick bort i bröstcancer 34 år gammal 1999. Anne

”I min dagbok skrev jag till och med vilka sånger som skulle spelas på min begravning. Jag är inte rädd för döden.”

tror att Päivi tack vare cancerforskningen hade kunnat leva längre om hon hade blivit sjuk i dag.

”Jag hade dock en stark tro på att jag själv aldrig skulle drabbas av cancer.”

Samma höst som hon fick cancerdiagnosen hade Anne genomgått genetiska undersökningar tillsammans med en kusin. Våren 2015 fick hon veta om BRCA2-gendefekten. Därefter har hennes bröst undersökts med magnetkamera en

gång om året, och det kommer även att göras på Tiitu framöver.

Vid magnetkameraundersökningen 2017 upptäcktes en tumör i det vänstra bröstet. Det räckte med operation, cytostatika och strålbehandling behövdes inte.

”Eftersom jag kände till gendefekten lät jag operera bort även det högra bröstet, där en bit hade avlägsnats vid den föregående operationen. Jag gör allt för att inte få cancer en tredje gång.”

PÅ GRUND AV gendefekten har även äggstockarna opererats bort. Tiitu har detsamma framför sig.

”Först vill jag bilda familj. Brösten och äggstockarna får göra sin uppgift, sedan kommer de att opereras bort. Cancerrisken börjar bli betydligt högre när jag fyller 35 år”, säger Tiitu lugnt.

”Nu har jag alltså fått ett löfte om barnbarn”, säger Anne med ett leende.

Anne hoppades naturligtvis att dottern inte skulle vara bärare av gendefekten.

”Men när Tiitu satt i soffan och be-

rättade att hon är det, förstod jag att hon tack vare uppföljningen får världens bästa vård.”

Informationen från mamman har gjort att Tiitu känner sig lugn.

”Jag vet att jag är i goda händer.”

ANNE POÄNGTERAR att cancer inte enbart är en fysisk sjukdom, utan att den också är förknippad med mentala, sociala och ekonomiska aspekter. Den påverkar familjen och parförhållandet. Alla kan inte vara lediga från jobbet under den tid som behandlingarna kräver, den kan nämligen vara väldigt lång.

”Min arbetsgivare sade att mitt jobb där och då var att bli frisk”, säger Anne, som jobbar som avtalsexpert inom SuPer.

Cancern har gett Anne ett nytt sätt att se på och uppfatta sig själv. Kroppen har förändrats och hon kan till exempel inte använda samma sorts kläder som tidigare. Inuti är hon dock samma vanliga Anne.

”Ibland får jag frågan vad cancern har lärt mig. Cancern lär dig ingenting, ingen önskar sig en sådan lärdom.”

Tanken om att hon är en kämpe stöter Anne ifrån sig. Hon kunde ingenting åt cancern.

”Jag känner mig som en överlevare. Lyckligtvis har jag inte varit ensam, utan har haft vänner och familj som har hjälpt mig under min resa. Och utan världens bästa hälso- och sjukvård skulle jag inte sitta här i dag.”

Efter sin första cancerdiagnos gjorde Anne planer för sin egen död.

”I min dagbok skrev jag till och med vilka sånger som skulle spelas på min begravning. Jag är inte rädd för döden.”

ANNE SÄGER att cancern har gjort henne mer ärlig i sina känslor.

”Jag vågar sätta ord även på svåra saker. Jag gör ingenting halvhjärtat. Ibland är jag gnällig och sur. Jag ser det som ett tecken på att jag inte tänker på cancern hela tiden.”

Anne vaknar i regel upp nöjd varje dag. Livet hade kunnat få ett plötsligt slut och hon hade kunnat insjunkna tidigare i livet.

Anne sätter sig i den vita gungan på sin vackra balkong. Hon köpte den och medlemskap i en dejtingsajt till sig själv i födelsedagspresent i våras. Inom kort ska hon gå på dejt. Hon har berättat för

mannen om cancern i förväg.

”Det har sårat mig att det faktum att jag saknar bröst har varit ett problem för vissa män. Som att jag skulle förlora min kvinnlighet med mina bröst. Inte kräver jag heller av mannen att han ska lova mig att inte insjukna i prostatacancer i morgon.”

Annes dejt kommer att gå i vandringens tecken, något som hon gärna sysslar med på fritiden. Hon har även planer på åka till Båtsfjord vid Ishavet för att göra en pilgrimsvandring till minnet av en vän som gått bort i cancer. Anne packar hur som helst sin rygsäck varje veckoslut och ger sig ut i naturen ensam eller tillsammans med vänner.

Jag trivs vid vattnet. Vattnet gör mig lugn, temperamentsfull vädur som jag är.” ■

OVANLIG GENETISK DEFEKT

- Ungefär vart tionde fall av bröstcancer som upptäcks i Finland är en genetiskt betingad form. Det motsvarar cirka 500 fall om året.
- Av de gener som medför stor risk för ärftlig bröst- och äggstockscancer är generna BRCA1 och BRCA2 mest kända. En gendefekt på BRCA1 eller BRCA2 ökar risken för att insjukna i cancer i ung ålder.
- Hos en frisk kvinna som har konstaterats ha en BRCA1- eller BRCA2-gendefekt är den livslånga risken för bröstcancer 60–80 procent.
- Om du känner oro kring detta, kontakta Cancerorganisationernas avgiftsfria rådgivningstjänst: alltomcancer.fi/radgivningstjanster/rikstackande-radgivning/



”Jag bär Rosa bandet för mina barn och för alla som gått bort i cancer, som min pappas syster Päivi. Forskning har gett både mig och mitt barn tillgång till vårdkedjan”, säger Anne Villman.



ROSA BANDET

- Rosa bandet-insamlingen initierades i USA i början av 1990-talet. I Finland har den ordnats sedan 2003.
- Genom Cancerstiftelsens Rosa bandet-insamling stöds finländsk cancerforskning. Rosa bandet-dagen hålls den 9 oktober.
- Rosa bandet säljs i S-gruppens butiker.
- Årets Rosa bandet har designats av musikern Juha Tapio.
- Mer information: roosanauha.syopasaatio.fi/sv/

Dina, mina och våra pengar

Är pengarna i hushållet dina, mina eller våra gemensamma? Det som kan tyckas vara en enkel, vardaglig fråga är ofta väldigt krångligt i praktiken.

text **KIRSI RIIPINEN** illustration **PINJA MERETOJA**

Många undersökningar visar att pengar är ett ständigt tvistefrå. **Päivi Huttunen**, utvecklingschef på S-Banken, är inte förvånad: om paren inte kommer överens om tydliga spelregler är det nästan som att be om problem.

”Ni måste kunna prata öppet om pengar för att kunna komma överens om spelregler”, säger Huttunen.

När du är nyförälskad är det lätt att tro att allt kommer att ordna sig nästan av sig självt. Så kan det visserligen vara, men du kan aldrig vara säker på vad som komma skall.

Huttunen uppmuntrar par att tillsammans regelbundet se över vilka kostnader de som par eller familj har. Det är bra att ta hjälp av en kalkylator och tillsammans fundera på hur kostnaderna för boende, försäkringar, el och barn ska delas på ett rättvist sätt.

Men vad allt är gemensamma kostnader? Svaret på det är en gammal välbeprövad definition: allt som ger båda välbefinnande och nytta.

HUTTUNEN HAR en lång karriär inom banksektorn bakom sig och vet att ekonomin är en mycket privat sak för vissa par. Den ena vet inte nödvändigtvis ens vad den andra tjänar.

Å andra sidan finns det par som både har egna pengar och konton och ett gemensamt konto. De har tillsammans funderat på hur de ska fördela betalningen av de gemensamma utgifterna och hur mycket envar överför till det gemensamma kontot. Vissa par har smarta principer till exempel för hur utgifterna är fördelade.

Enligt vad Huttunen erfar är det vanligaste att endera parten har huvudansvaret för skötseln av ekonomin i hemmet. Hen ser till att räkningarna blir betalade i tid och att det finns pengar på kontot.

”Hen är inte nödvändigtvis den som tjänar mest, men hen har en bra känsla även för den andra partens inkomster och utgifter. Vanligen har hen också dispositionsrätt till den andras konton.”

Enligt Huttunen är det bra att alla självständigt funderar på hur enkelt det är diskutera ekonomin, till exempel lönen eller huruvida den andra parten sparar en del av sina inkomster eller om alla pengar går åt till konsumtionen.

Det verkar vara mer naturligt för unga än för äldre konsumenter att prata om pengar. Unga är vana vid att använda webbanken och överför pengar till varandra mobilt. Och om kontot tillfälligt gapar tomt har de heller inget problem med att berätta det för kompisarna. Päivi Huttunen önskar att även de äldre generationerna skulle lära sig att prata öppet om pengar. Det skulle rädda dem ur många knepiga situationer.

STATISTIKEN visar att hälften av äktenskapen slutar i skilsmässa. Skilsmässorna skulle vara mycket enklare om parterna i förväg hade kommit överens om ekonomin och tillgångarna på ett så rättvist sätt som möjligt.

Huttunen påminner om att äktenskapsförord är en möjlighet. Att ta upp äktenskapsförord för diskussion är inte ett tecken på bristande förtroende för den andra, utan ett smart sätt att sköta ekonomin och precisera äganderätten.

När parterna inte längre kan komma överens kan det vara försent att påpeka vad allt den andra har lovat eller vilken egendom som enligt överenskomelse skulle vara gemensam, men som enligt de officiella papperen står endast i den enes namn.

Det är bra att tydligt och klart komma överens om ekonomin också när man bildar en bonusfamilj.

”Tänk så många tårar som hade kunnat undvikas om spelreglerna hade varit tydliga och rättvisa”, säger Huttunen med en suck.

Till exempel banken kan bidra med sakkunnig hjälp med att ordna ekonomin. När det är fråga om avsevärda tillgångar är det bäst att anlita en advokatbyrå för att få juridisk hjälp.





Enligt Minna Nikula borde par göra upp tydliga spelregler för hur pengarna ska användas.

MINNA NIKULA, ESBO

Värna om dina tillgångar

”Jag tycker att var och en borde ta hand om sin ekonomi och sina tillgångar själv, även om man lever i ett förhållande. Ett smidigt sätt är ett äktenskapsförord. Kvinnor borde se till att tillgångarna står i bådas namn även i parförhållandet. Man vet aldrig vad som kommer att hända livet.

Jag och min man har ett barn. Alltsedan vi bildade familj har vi haft klart för oss att vi båda ska ha våra egna pengar och tillgångar. Eftersom vi bor ihop och har ett gemensamt barn har vi även gemensamma pengar. Vi båda överför pengar till ett gemensamt konto varje månad och med dem betalar vi våra gemensamma utgifter.

Vi har kommit överens om spelregler för vilka utgifter vi står för gemensamt. Till dessa hör kostnader för boende, hemförsäkringar, mat, bil och alla kostnader för barnet. Spelreglerna gör att vi har en

bättre inblick i hur vi använder våra pengar.

Jag och min man har kommit överens att om våra inkomster under en period tydligt ligger på olika nivåer överför vi en viss procentuell andel till det gemensamma kontot. Det gjorde vi till exempel när jag var moderskapsledig och hade minimala inkomster. Jag har rekommenderat samma principer även för andra kvinnor, eftersom det annars finns risk för att de knappt har några egna pengar över alls.

Jag tycker att par borde prata om pengar genast i början av förhållandet, på samma sätt som man pratar om andra större

frågor i livet. Det är bra att gå igenom vilka saker som är viktiga för er båda, vilket liv ni vill leva och hur ni vill uppfostra era barn. När ni har en gemensam linje i dessa frågor kan ni undvika många gräl i framtiden.

Både jag och min man är intresserade av investering. Jag gillar dock att köpa dyra saker till mig själv då och då. Eftersom pengarna är mina, har min man ingen talan om jag till exempel vill köpa en märkesväska. Det skulle inte alls kännas bra att vara tvungen att motivera och försvara sina utgifter.

”Spelreglerna gör att vi har en bättre inblick i hur vi använder våra pengar.”

INVESTERING OCH att öka mina tillgångar har inte alltid varit självklarheter för mig. Jag kommer från ganska anspråkslösa förhållanden, men min mamma gjorde sitt bästa för att uppfostra mig till en som använder sina pengar förnuftigt. Trots detta var slarvig med pengar tills jag fyllde 35. Jag levde med ständiga kreditkortsskulder innan jag förstod att jag inte behöver spendera alla pengar och att jag kan ta kontroll över min ekonomi.

Ganska snart därefter blev jag intresserad av investering. Jag har investerat regelbundet i knappt tio år.

Jag tar risker när jag investerar, men det är också viktigt att sörja för säkerheten. Både jag och min man har livförsäkringar och skydd vid allvarlig sjukdom.

För många är pengar alltjämt tabu. Jag är administratör för diskussionsgruppen Vauras nainen på Facebook. Jag har noterat att det fortfarande finns många som inte vill prata om pengar under eget namn. Jag har förståelse för detta, om det är en svår situation eller det även finns andra inblandande, till exempel i dödsboärenden eller vid skilsmässor. Många vill vara anonyma även när det handlar om till exempel att skaffa en investeringsbostad. Med andra ord är det många som inte vill prata öppet om sina investeringar heller. Lyckligtvis håller myten om att man inte ska prata om pengar att sprängas så sakteliga.”

Kontona och pengarna är gemensamma

” Jag och min man Seppo flyttade till en släktgård i Luumäki i mitten av 1980-talet. Seppos mamma bor här med oss fortfarande, men i egna utrymmen.

Under senare hälften av 1990-talet grundade vi ett företag, där vi båda är delägare, som planerar, tillverkar och säljer delar och utrustning till skogs- och schaktmaskiner. Jag ansvarar för försäljning och ekonomi i företaget, Seppo för produktutveckling.

Våra barn är redan vuxna och har flyttat hemifrån.

SEDAN BARNSEBEN har jag tjänat egna pengar och haft ett eget bankkonto. Jag har tänkt att det är ett bra ställe att förvara så kallade madrasspengar.

I övrigt har jag och min man gemensamma pengar och konton och vi sköter också ekonomin tillsammans. Det händer att Seppo köper maskiner och utrustning utan någon nämnvärd diskussion om priset i förväg. Å andra sidan kan det hända att jag låter måla huset. Vi kommer med andra ord inte överens om varenda anskaffning tillsammans, utan vi fattar också självständiga beslut.

I huvudsak har vårt arrangemang fungerat bra, även om det ibland har uppstått gräl.

På grund av företaget har vi flera bankkonton. De löner som betalas till oss från företaget går till vårt gemensamma konto.

Jag använder vårt gemensamma konto även till egna utgifter, men de är relativt rimliga. Här på landet finns

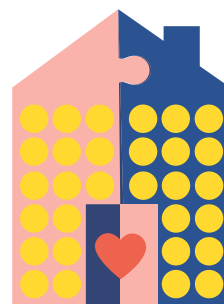
det inte många lockelser att slösa pengarna på. Det går nog sannolikt mest pengar till mat, även om jag gärna väljer rödlappade rabatterade produkter i matbutiken.

JAG ÄR MER FÖRSIKTIG än Seppo när det gäller att använda pengar och ta risker. Jag är den av oss som funderar på till exempel vad försäkringarna täcker. Jag funderar på vad allt som kan hända och ser över om till exempel ansvarsförsäkringarna är tillräckliga. Seppo oroar sig mindre, han tänker att vi nog alltid klarar oss på något sätt. Jag tycker att det är viktigt att ha en buffert.

Jag trivs jättebra med mitt jobb, men funderar också på pensionen. Vi har betalat företagarpension och pension för lantbruksföretagare. Det hade dock varit bra att höja pensionspremierna i tid, och att spara överlag hade vi gärna kunnat börja med tidigare. I fjol betalade vi även en tilläggsförsäkring för de anställda i företaget.

Det vore trevligt att inte behöva vända på slantarna när man är gammal. Många pensionärer har tid, men inte nödvändigtvis råd att till exempel resa.

Om vi skulle ha det riktigt knapert och den ena bara slösade, skulle nog den andra säga till på skarpen. Jag förstår mycket väl att många par grälar om pengar.” ■



Här på landet finns det inte många lockelser att slösa pengarna på.”

Seppo och Marja-Leena Mentula driver ett företag tillsammans och har även gemensam ekonomi.



Foto Anna-Karoliina Peltö

TIPS: GEMENSAMT KONTO FÖR MATINKÖP

- Gör S-Kontot till familjens gemensamma konto för matinköp. Till kontot betalar ni ett gemensamt överenskommet belopp varje månad. Till kontot betalas också Bonus, som ni samlar på köp på S-gruppens verksamhetsställen. Bonus är alltså riktiga pengar.
- När ni har ett gemensamt konto behöver ni inte fundera på vems tur det är att betala matinköpen och från vilket konto.
- Alla användare ska gärna ha ett eget bank- eller kombinationskort till kontot.
- I S-mobil har ni ständig tillgång till bank- och butikstjänster samt försäkringar.

Källa: Päivi Huttunen, utvecklingschef på S-Banken



Riikka-Maria Karjalainen
lät inte mobbningen
knäcka henne, utan hon
har jobbat hårt för att
komma vidare i livet.

Självförtroendet växte på skolbänken

Riikka-Maria Karjalainen blev mobbad i skolan för att hon hade ADHD och kom från en fattig familj. Karjalainen ville gå i gymnasiet för att kunna visa mobbarna vad hon klarar av. Utan hjälp utifrån hade det förblivit en dröm.

text JUHA RIIHIMÄKI foto TOMI GLAD

I högstadiet kände **Riikka-Maria Karjalainen** frustration. Hon skulle ha velat ha en egen skoter. Eller ens kunna åka på skriftskolläger till Himos, eftersom kompisarna hade anmält sig dit.

Men mopedkörkortet och skriftskollägret på skidresorten var för dyra. Precis som så många andra saker för familjen Karjalainen.

Som liten fäste Riikka-Maria ingen uppmärksamhet vid den skrala ekonomin, utan lekte med dockor och utomhus precis som alla andra barn. Det var enkelt i början av 2000-talet. Då behövde ingen smarttelefoner eller surfplattor för att hålla sig sysselsatta.

Att mamma inte hade körkort noterade Karjalainen dock redan tidigt. Det var inte roligt, men vanligen ordnade det sig ändå med skjutsarna.

”Vi diskuterade vår ekonomi, att vi inte hade några pengar. Ibland frågade jag mamma varför vi inte har någon bil, något egna hemshus och någon pappa”, säger Karjalainen, 22.

Som vuxen förstod Karjalainen hur lite pengar hennes ensamstående mamma hade att röra sig med. Pengarna hade inte räckt om inte familjen hade fått hjälp utifrån. Denna hjälp möjliggjorde Karjalainens skolgång och öppnade dörrarna till framtiden.

KARJALAINEN var 4 år gammal när hon och hennes mamma flyttade från Esbo. De bodde i Haapamäki och Keuru, och bosatte sig sedan i Kankaanpää 2012.

Högstadiet var en tuff tid för Karjalainen. Hon kände sig utanför. Hon bodde med sin mamma på ett A-koti-boende för personer som får missbruksrehabilitering.

”De andra barnens föräldrar hade normala jobb och ett barn hade en pappa som var egenföretagare. Statistiskt sett kom jag från en ytterst utsatt familj.”

I skolan fanns det grupper där Karjalainen inte var välkommen. De elever som ansågs vara populära och bäst stack tydligt ut. De hade mopedbilar och alltid den senaste iPhone-modellen.

Mobbningen var både direkta skällsord och en mer utstuderad form som ägde rum på sociala medier. Den kunde lärarna inte ingripa i.

Karjalainen säger att hon blev mobbad av flera orsaker.

”Mobbningen hade inte enbart att göra med att vi var fattiga. Jag har ADHD och ångestsyndrom, vilket väckte uppmärksamhet.

Jag kunde inte styra mina handlingar och var mycket impulsiv i mitt tal. Jag blev frustrerad då jag inte kunde koncentrera mig på någonting.”

De ständiga misslyckandena var jobbiga för Karjalainen som till naturen är ambitiös. Hon började tro att det inte var lönt att ens försöka. Hon skyddade sig bakom en negativ och kaxig attityd, även om hon inte kände sig hemma i den rollen.

KARJALAINEN fick ADHD-medicin som 15-åring. Medicineringen hjälpte henne att koncentrera sig och hon klarade till exempel av att skriva tydliga minnesanteckningar. Tidigare hade det inte lyckats hur hon än försökte.

Det fick Karjalainen att inse att hon inte är dum. Hon gjorde bra ifrån sig i skolan och fick ett genuint intresse för studierna.

”Varför har vi ingen bil, inget hus och ingen pappa?”

→



Riikka-Maria Karjalainen har en 1-årig son. Rollen som mamma ger mycket glädje.

”På avgångsbetyget från grundskolan hade jag höjt mitt medeltal från 6,9 till 8,8 och kom in på gymnasiet.”

Utan hjälp avsedd för mindre bemedlade hade gymnasiestudierna inte blivit av trots det fina medeltalet.

”Jag fick gymnasieböcker via Rädda Barnen rf. De var så dyra att vi annars aldrig hade haft råd. Det är det största någon gjort för mig, det största jag kommer ihåg”, säger Karjalainen.

GYMNASIET var ett viktigt, men tungt skede. Även om det var ångestfyllt att vara i skolan och Karjalainen inte hade några kompisar där, försökte hon fokusera på studierna.

Det behövdes pengar för allt extra i gymnasiet. Därför kunde Karjalainen inte delta i exempelvis de gamlas dans eller abi-kryssningen.

”Å andra sidan hade jag knappast haft särskilt roligt på dem, eftersom jag inte hörde till gemenskapen”, säger hon.

Karjalainen sökte sommarjobb, men hon hade känslan av att jobben på den lilla orten gick till dem som hade rätt kontakter. Ett lov jobbade hon för Kankaanpää stad.

Mobbningen fortsatte i gymnasiet och Karjalainen fick höra att allt hon hade kom från socialen. Mobbarna hade alltid något att anmärka på. Men hon hade en målsättning.

”Jag blev intresserad av psykologi. Att studera psykologi kändes ändå lite realistiskt, och därför bestämde jag mig för att satsa på socialsektorn och ta socionomexamen. Och kanske senare utbilda mig till terapeut.”

UTÖVER GYMNASIEBÖCKER har familjen Karjalainen även fått annan hjälp från Rädda Barnen rf. Redan när Riikka-Maria var riktigt liten fick familjen bidrag

till kläder, fritidsintressen och mat. Karjalainen kunde till exempel ta ridlektioner.

Särskilt viktig var organisationens hjälp på julen. Karjalainen säger att hon är lycklig över att hennes mamma förstod att och vågade söka hjälp. Mammans livliga fantasi och vilja att glädja sitt barn har också gjort att Riikka-Maria har fina minnen.

”Som liten trodde jag på tomtar. På julen gjorde mamma små fotspår i snön och jag var övertygad om att tomtarna hade ätit gröt som vi ställt fram i en kastrull”, säger Karjalainen med ett skratt.

”Vissa av de saker som mamma har gjort tänker jag använda mig av med min 1-åriga son. Det är underbart att se hur sund och glad ett barns tankevärld är.”

”På avgångsbetyget från grundskolan hade jag höjt mitt medeltal från 6,9 till 8,8.”

KARJALAINEN tog studenten 2018. Det anser hon vara hennes näst största prestation i livet, näst efter sonen. De bor på tu man hand i Björneborg.

Någon studieplats på socionomlinjen har hon ännu inte fått. I våras kom hon på 5:e reservplats. Men hon låter sig inte nedslås.

”Jag har deltagit i arbetsprövning på en ungdomsverkstad. Nästa vår söker jag in till skolan på nytt. Som alternativ till socialsektorn har jag funderat på skönhetsbranschen.”

Karjalainen säger att hon nu har balans i livet – och mycket skratt, av att hon får följa hur sonen växer och utvecklas.

”Jag tror att allt har en betydelse och sker tids nog. Livet leder en i rätt riktning.” ■

RÄDDA BARNEN RF

- Rädda Barnen rf grundades 1922 och är en politiskt och religiöst obunden medborgarorganisation, som stöder barn som lever under svåra förhållanden och främjar genomförandet av barns rättigheter i Finland och ute i världen.
- Rädda Barnen ingår i den internationella organisationen Save the Children, som hjälper barn i över 100 länder.
- Organisationen jobbar för att barn ska behandlas bättre och för att åstadkomma omedelbara och bestående förändringar till det bättre i barnens liv.
- Till verksamheten hör exempelvis stödpersoner, stödfamiljer, feriehjem, idrottsfaddrar, adoptioner, barnskydd i digitala medier, biståndsarbete och humanitärt arbete.
- Rädda Barnen samlar in donationer bland annat för att hjälpa mindre bemedlade familjer i Finland, för humanitärt arbete och för att hjälpa familjer som har fått det tufft på grund av coronakrisen.
- SOK och HOK-Elanto är Borgbackens huvudsamarbetspartner. Deras donationer möjliggör det värdefulla barnskyddsarbetet i de organisationer som hör till Stiftelsen Barnens Dag, bland annat Rädda Barnen rf.

TIDNINGEN ansvarar inte för ändringar efter pressläggningen. Förmånerna ger ingen Bonus, om inget annat nämns.

ÅK PÅ EN TUR

Åk på en smakresa med färja till Tallinn S-Förmån 3-10 e

Med S-Förmånskort En dag i Tallinn & Buffet-kryssning fr. 39 e/pers. Gott om tid i Tallinn och middag i Buffet Eckerö inklusive måltidsdrycker till ett förmånligt totalpris.
Eckerö Line m/s Finlandia.
Biljetter och mer information:
eckeroline.fi.

MUSIK OCH TEATER

Elannon näyttämö presenterar S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter till komedin Vihan jumala 15 e (norm. 17 e). Gratis kaffeservering i pausen. Föreställningar 3-24.10.
Med S-Förmånskort biljetter till farsen Avioliitto on ikuista 15 e (norm. 17 e) 30.9-28.10 på Elannon Näyttämö.
Elannon Näyttämö, Bokarbetaregatan 10, festsalen, Helsingfors.
Biljetter och mer information:
info@elannonnayttamo.fi, tfn 040 560 9633.

Teaterns magi på Musiikkiteatteri Kapsäkki S-Förmån 4 e

Med S-Förmånskort fyra (4) euro rabatt på biljetter till fyra av höstens pjäser. Förmånen gäller endast normalprissatta biljetter fr. 26 e beroende på föreställning. Förmånen gäller på följande föreställningar under hösten: Hotel Paris, Georg Otsia muistellessa, Piilolääkäri och Saiturin joulu.
Musiikkiteatteri Kapsäkki, Tavastvägen 68, Helsingfors.
Biljetter: *lippu.fi*
Mer information: *kapsakki.fi* och *liput@kapsakki.fi.*

Kultarinta på Lahtis stadsteater S-Förmån 5 e

Med S-Förmånskort biljetter till

pjäsen Kultarinta standardbiljett 25 e/pensionärer 22 e/studerande 16 e (norm. 30/27/21 e) lör. 10.10 kl. 13 och fre. 23.10 kl. 19 på Lahtis stadsteater.
Lahtis stadsteater, Kirkkokatu 14, Lahtis.
Biljetter och mer information:
Lahtis stadsteater tfn 0600 30 5757 (1,53 e/min. + lna), lahdenkaupunginteatteri.fi, Lippupiste tfn 0600 900 900 (2,00 e/min. + lna), lippu.fi.

FAMILJER OCH BARN

Rejält med glädje på Borgbacken S-Förmån 3 e

Med S-Förmånskort åkband till Borgbacken 39 e (norm. 42 e) 5.6-18.10 på vissa Prisma, Sokos och S-market samt på Sokos- och Radisson Blu-hotellen i huvudstadsregionen i samband med övernattnings.
Borgbackens nöjespark, Tivoligränden 1, Helsingfors.
Mer information:
Tfn 010 5722 200, linnanmaki.fi.

Onlinebiljetter till Sea Life S-Förmån 2,50-3 e

Med S-Förmånskort onlinebiljett till Sea Life för vuxna 15 e och för barn 11 e i vår webbbutik sealifeshop.fi. Förmånen gäller t.o.m. 31.12.
Sea Life Helsinki, Tivolivägen 10, Helsingfors.
Mer information: *sealife.fi.*

ÖVRIGA FÖRMÅNER

Höstförmåner på Östra centrums apotek S-Förmån 2-35 e

Med S-Förmånskort rabatt på produkter inom hälsa, välmående, hudvård och vitalitet i höst. Förmånerna gäller även på internet apteek-kishop.fi. Bonus ges på produkter som betalas i apoteksbutiken. Bonus ges inte på egenvårds- eller receptläkemedel eller på köp i webbapoteket.
Östra centrums apotek, Revalplanen 4, Helsingfors, tfn 010 320 1130.

Vindruteskydd är räddningen snöiga morgnar S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort vindruteskydd 10 e + exp. (norm. 12 e + exp.). Skyddet fästs med starka magneter och skyddar vindrutan från att snö och is fastnar. Storlek 99 x 166 cm, skyddspåse medföljer.
Beställningar: *rodakorsbutiken.fi, där du får S-Förmånen genom att ange koden MESVMJ3V i fältet Förmånkod på beställningsblanketten, tfn 020 701 2211 eller Röda Korsets butik, Fabriksgatan 1a, Helsingfors, öppen mån.-fre. kl. 8.30-16.*

F-Liiga i innebandy S-Förmån 2 e

Med S-Förmånskort biljetter till matchen SPV-OLS i F-Liiga i innebandy standardbiljett 15 e (norm. 17 e) i Seinäjoen Urheilutalo sön. 11.10 kl. 17.
Med S-Förmånskort biljetter till matchen SPV-Classic i F-Liiga i innebandy standardbiljett 15 e (norm. 17 e) i Seinäjoen Urheilutalo ons. 28.10 kl. 18.30.
Seinäjoen Urheilutalo, Kirkkokatu 15, 60220 Seinäjoki.
Biljetter och mer information:
peliveljet.com/miehet/liput.

Grenar för hela familjen på sportcentret i Mosabacka S-Förmån 3-75 e

Med S-Förmånskort
- får du testa grenarna bågskytte, knivkastning och eco-aims-skytte på måndagar, 3 grenar totalt 35 e (norm. 40 e).
- 15 % engångsrabatt på köp i utrustningsbutiken för deltagare i nybörjarkurser i väggklättring samt efter godkänt säkringstest 1 mån. gymkort gratis.
- en gång på fortsättningskurs gratis för deltagare i nybörjarkurser i bågskytte (norm. 15 e).
- 30 dagars heldagsgymkort 45 e (norm. 61 e), förmiddagskort 33 e (norm. 44 e) och nyckelkort 3 e. 1 förmån/pers./år.
- en bowlingbana på vardagar 17 e (norm. 22 e), på vardagskvällar 23 e (norm. 26 e) samt fre. och lör. discobowling 27 e (norm. 30 e).
- beställningsbastu + handdukshyra gratis (norm. 75 e) på födelsedagsfester, svensexor och möhippor med bubblfotboll, bågskyttekrig, bågskytte och klättring.
Tapanilan Urheilukeskus, Jätkärdsvägen 3, Helsingfors.
Mer information:
tapanilanurheilu.fi.



Vilken är din favoritartikel?
Svara och vinn ett 100 euros presentkort!

BLAND DEM som svarar lottar vi ut ett 100 euros presentkort till S-gruppens verksamhetsställen.

SKICKA DITT SVAR senast 15.10.2020 via nätet yhteishyvä.fi/osallistu eller per post till: SOK, Samarbetes redaktion, Läsaartävling 5/20, PB 1, 00088 S-GRUPPEN.

DEN POPULÄRASTE artikeln i Samarbete 4/20 var Tomaternas hem. **Marjo Sorametsä** från Åbo vann priset i läsaartävlingen.

BRA START I ARBETSLIVET

S-gruppen har tagit fram ett webbaserat introduktionsprogram för sina unga anställda.



Studeranden Sini Saarimaa jobbade för inte mindre än tredje sommaren på S-market Kivistö i Seinäjoki. "Jag fick många praktiska tips via Duunipassi."

"Det är vanligen helt grundläggande saker som unga anställda funderar på. Hur ska man vara klädd på jobbet, när kan man ta paus och när betalas lönen ut? När de får information om det grundläggande släpper en del av nervositeten inför detta nya skede i livet", säger **Hanna Humaljoki**, HR-expert inom S-gruppen.

S-gruppen sysselsätter årligen cirka 14 000 sommarjobbare, och för många unga är det deras första arbetsplats. Inom S-gruppen genomfördes för ett par år sedan utredningen *Nuorten työelämäodotukset* (ungas förväntningar på arbetslivet) som en del av projektet *Nuori Mieli Työssä*. Utredningen visar att en omsorgsfull introduktion stärker de ungas arbetslivsfärdigheter.

"Enligt utredningen har en omsorgsfull introduktion en koppling till alla arbetslivsfärdigheter och till och med till förmågan att sörja för den egna arbetshälsan."

Utifrån resultaten utarbetades introduktionen Duunipassi i samarbete med de unga, och denna ingår i S-gruppens mer omfattande introduktionsprogram.

DUUNIPASSI är ett introduktionspaket som avläggs på internet. Där ges information om bland annat arbetslivsfärdigheter, grundläggande principer i ar-

betslivet, arbetssäkerhet och kundservice.

Duunipassi hjälper de unga att fundera på sina styrkor och förväntningar på det kommande sommarjobbet.

Studeranden Sini Saarimaa är en av de sommarjobbare som avlagt Duunipassi. Den första sommaren var alla uppgifter i butiken obekanta – mest nervös var Saarimaa över att använda kassa- och Veikkaus-maskinen.

"Under Duunipassi-introduktionen blev vi uppmuntrade att ställa frågor om allt som är oklart."

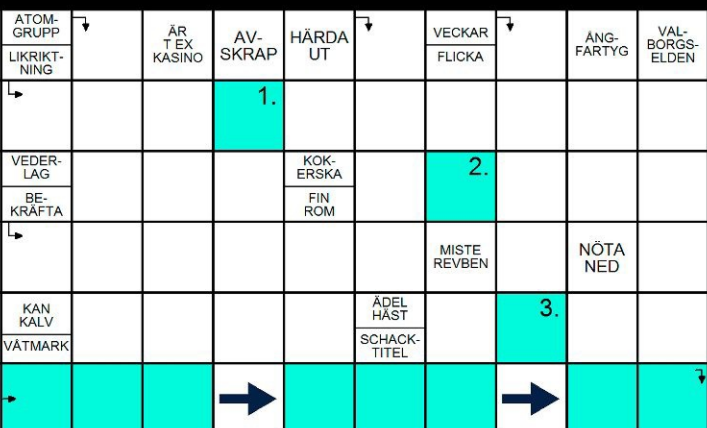
Enligt Saarimaa gav den även henne många bra praktiska tips.

ENLIGT HANNA HUMALJOKI finns det inga egentliga skillnader mellan introduktionen av unga och av andra nya anställda.

"Nya anställda ska alltid ha en introduktionsplan där handledning i arbetet samt inkludering i arbetsgemenskapen och organisationen beaktas."

När det gäller unga anställda betonas vikten av att det egna arbetets betydelse uttrycks i ord.

"De vill veta till vilken helhet arbetet hör och varför det är viktigt. För detta krävs alltid en dialog med den egna chefen."



KULTUR-ARTIKEL	ALIAS SERGE	VOLYM SPÄTT	↓	KVÄLL	↓	GÖRA UPP	INGET SENIOR	↓			HAR KÄND FÖRS							
↳	4.			KLAVER-TRAMP					TYNGA		LERGODS			DE ÄR VÄGG-SPEGLAR		ARSENIK FATAL		
MELODI				STÖD-DIGT	5.				HAR SINA TAGGAR							SLÖSA BRUKAS I EKA		
HAR TRAMP-DYNA				PUSTAN-DE														
↳							BOTAR BULTA						TIPSEN TORS MAKÅ		6.			
HÅRD-NADE								KRISTYR-ER								7.		TRIVAS
↓	DEN SKYDDAR HÅRET	BALJA GRIPE, FÖRF.		STRÅNG-INSTRUM-ENT					PÅ REV	DEN ÄR KÄNSLIG FAR								
	KVITTER			STYCK														
↳								FÖR-TÅRD	ISTÅLLET FÖR FÅNG-ELSE								MOTIV	
BARBE-RAT						TYCKE BÅL-VÅXT							ARTIKEL		BRUTEN			
PERSIEN FÖRR					BE-KVÅM	8.			HALLI-GÅNG		9.	LUFT-STRÖM-MEN						
								TENN										
DÄMPA							SKÖN-ANDEN						10.			EU:S LÅKE-MEDELS-MYNDIG-HET		
PLACE-RADE			→		→							BEDRA						Ⓜ

Redaktionen
gratularar!

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

YHTEISHYVÄ.FI

DU ÄR VAD DU KÖPER



**PLANERA MER HÄLSOSAMMA MATINKÖP MED NYA
NÄRINGSKALKYLATORN I S-MOBIL. LADDA NER
S-MOBIL OCH SE EXAKT VAD DU KÖPER I BUTIKEN.**

