



*Bonde i medgang og motgang.
Lena 22.01.19*

Jens Chr. Lied HMS-rådgiver.



Min bakgrunn for å stå her i dag

- Oppvokst på gård
- Agronom
- Bonde i flere år
- HMS arbeider i landbruket i mange år
- ”Livets skole”
- Glad i, og stolt av landbruket.



Hvorfor?

Psykisk helse: noe som angår
alle...
men som få snakker om



Hvorfor?



Denne
situasjonen
har ikke
oppstått over
natta!



Hvorfor?

”Noen vet, men ingen gjør”

Alle i landbruksnæringen
ønsker å bidra!!



Hvorfor?

Info om psykisk helse er et tema som fortjener å **løftes** og **ufarliggjøres**

Også i landbruket!



Hva gjør vi???

Vi må skape en holdning til at det er lov å gi beskjed!

Skaffe kontaktpunkt og utarbeide rutiner for å følge opp.



KONTAKTPUNKT

- MÅ være lokalt tilpasset
- MÅ være ”brukereid”
- Må evalueres og justeres



Lokalt hos oss

- Lokalt landbrukskontor
- Mattilsynet
- NLR-HMS.

Kommunene rundt oss

- landbruksvikarer (UNIKT).

Faglag (NBS, NB)

Tine rådgivere

Melkebil sjåfør.

Veterinærer.

Regnskapsfører

Lanbrukstjenester

Bedriftshelsetjeneste via
Norsk Landbruksrådgiving
og mentorordningen

Mental Helse Ungdom

Nabo'n



4(5) Råd for god bondehelse:

- Gjør noe **sosialt**
- Ta deg en **pause**
- Gjør noe du **liker**
- **Søvn og mat**
- (Ta initiativ)



Sett av tid til fritid med FAMILIE og VENNER!



City/Syd

Bli medlem av City/Syd kundeklubb
Det er helt gratis å være medlem!

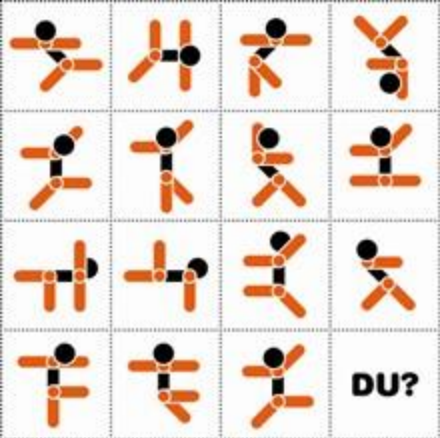
Åpningstider 09 - 21 (20)
Vinnepolett mand - fre 10 - 18, lør - 09 - 15
Tilleggsbortor man - fre 09 - 18, lør - 10 - 15

Kontaktinfo
Dinns Rosten 28 - 30
7075 Tiller
TF: 72 89 42 00

Find us on Facebook

butikker

Butikk	Telefon	Butikk	Telefon	Butikk	Telefon
Apotek 1	72 89 88 10	Freepart	72 89 87 86	Nikka	72 89 95 88
Ann Brands	72 89 88 84	Glenns Stop	72 89 82 23	Nile	87 43 02 02
Bianco Fachwear	73 19 78 76	GullmedeAs	72 89 94 00	Only	72 89 19 99
Big Bite	72 89 02 60	Hennes & Mauritz	72 89 87 50	Plastkompaniet	72 89 88 08
Blanklund	72 89 84 50	Intersport City	72 89 19 25	Princess	72 89 11 70
Black & White	72 89 00 00	Jack & Jones	93 45 52 42	Rainers	72 89 87 68
Boys of Europe	72 89 26 70	Jens Hoff Gundersli	72 89 98 81	Rosenberg Bakeri	72 89 81 20
BH Løser	72 89 89 20	Jordbækkene	72 89 18 04	Synsam City Syd	72 89 98 91
Calteigs	72 89 88 88	Juvelen	72 89 99 80	Talskolekaggsinet	72 89 11 90
Carbo	45 89 58 00	Kappahl	48 89 09 73	Telsetikken	72 89 85 88
City Friser	72 88 87 80	Kitch'n	72 88 73 25	The Body Shop	72 88 68 68
City Onli	72 89 82 60	Kleins	72 89 89 10	Ticket	81 51 11 87
Class Outcom	72 89 41 60	Kvinneretteluset	72 89 65 15	Til Doris	72 89 14 05
Coop Obst	73 84 32 00	Life	72 89 87 00	Tilleggsbortor	72 89 13 72
Cubus	72 89 87 20	Lindes	72 89 59 20	Tilleggsbortor	23 14 80 00
Den Bilo	72 89 78 10	Mach Vioman	72 89 08 80	Tropelagen Zoo	72 89 90 00
Dressmann	72 89 89 20	Michele More	72 89 98 48	Verd Media	72 89 13 83
Egon	72 89 98 80	Morris	72 89 98 80	Vinnepolett	72 89 89 60
Etteløkke	72 89 78 20	Namnet	93 45 17 81	Vita	72 89 81 31
Fakanger Euroso	72 89 87 80	Nansen Kiosk	72 89 87 70	Vildeas	72 89 86 68
		Naturigjode	72 89 01 00	Zinnes	72 89 82 60



Fysisk aktivitet

i

alle former

er

Helsefremmende!!!!



**Norsk
Landbruksrådgiving**

Hvordan møte «naboen»

- Å bry seg om, må ikke forveksles med å bry seg med
- Kjenner du noen du tror har det vanskelig, så ikke utsett til i morgen det du kan gjøre i dag
- Ta kontakt og spør, ganske enkelt: *Hvordan har du det egentlig?*
- Er du i tvil? Spør om råd, men IKKE utsett det!
- Kan ikke du hjelpe, kan andre
- Du *kan* være den som tar initiativet, og formidler den viktige hjelpen – I DAG!



Spørsmål til gruppeoppgave

- Hva gjør vi som er bra?
 - For oss selv og hverandre?
- Hva er det klokt å gjøre mer av?
 - (sett opp konkrete tiltak for hva dere vil gjøre)
- Hvem følger opp/tar det videre?
- Hva oppleves vanskelig?
 - Diskuter i gruppa og bli enige om 2 punkter dere vil prioritere å ta tak i
- Hvordan kan de løses?
 - Sett opp konkrete tiltak til løsninger



Råd til deg som vil hjelpe

- Ikke vær redd for å hjelpe. Vis at du bryr deg.
- Vær en oppmerksom og tålmodig lytter.
- Gi innspill heller enn råd. La den andre finne svarene.
- Del opp problemene , prøve å løse problemene steg for steg.
- Vær der for personen, gi vedkommende tid.
- Ros personen for de tingene han klarer.



Råd forts.:

- Ikke be personen om å « ta seg sammen». Følelsene og tankene til den som har psykiske problemer kan virke irrasjonelle for deg, men for han el henne er de virkelige og ekte.
- Ting tar tid, men fokuser på at personen vil bli bra.
- Ta vare på deg selv også. Det kan være tøft å stå oppi slike situasjoner. Ta kontakt med andre hjelpeinstanser om nødvendig.

Eksempel på hjelpere:

- Familie og nettverk
- Fastlegen
- Bedriftshelsetjenesten (Som samarbeider med NLR HMS og HMS-rådgivere).
- Avd. for psykisk helse i kommunen
 - KID (kurs i depresjonsmestring)
- Spesialisthelsetjenesten (psykiatrisk poliklinikk, psykolog etc.

Nyttige kontaktpunkter

- Bedriftshelsetjenesten er åpen 08:00 – 15:30
- Fastlegen gjerne samme åpningstid
- Kommunalt kriseteam operativ utenom faste tider
- Legevakt 116117
- Akutt helsehjelp 113
- Mental helse 116123
- Kirkens SOS 22 40 00 40
- Mattilsynet 22 40 00 00



Hva?

Godt Bondevett

En nettside om psykisk helse i landbruket

HJEM

OM PROSJEKTET

NYTTIGE NETTSIDER

TIPS & RÅD

*Halvparten av oss får
psykiske utfordringer
i løpet av livet.*

[Klikk her - møt menneskene](#)



En nettside om psykisk helse i landbruket



**Norsk
Landbruksrådgiving**

Hvorfor godtbondevett.no

- Øke **åpenheten** om temaet blant bønder og i nettverket rundt
- Senke terskelen for å **snakke om** psykisk helse
- Økt **kunnskap** om psykisk helse slik at risikoen for krisesituasjoner og dyretragedier reduseres
- Et bedre utgangspunkt for å ivareta landbrukets viktigste ressurs: **En frisk bonde.**



**HUSK: det finnes ingen
enkel løsning på disse
utfordringene!
Lykke til videre**

