MENTAL HELSE UNGDOM

GODT BONDEVETT

HILSEN FRA LANDBRUKET

LARS PETTER BARTNES
LEDER, NORGES BONDELAG

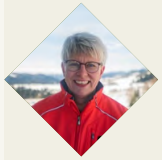
«Vi er opptatt av det skal være greit for bønder å snakke om psykisk helse».

OLA HEDSTEIN
ADMINISTRERENDE DIREKTØR,
NORSK LANDBRUKSSAMVIRKE

«I Norge er vi opptatt av - og flinke på - god dyrevelferd. Vi må også være opptatt av - og flinke på - god bondevelferd. Ta oss tid, se hverandre i hverdagen og være en god nabo!»

TRINE HASVANG VAAG
STYRELEDER, NORTURA

«Bondens mentale helse har aldri vært så viktig som i dag. Hvor risikoen vi tar på vegne av familien er stor, med store investeringer og mye avhenger av at både den fysiske og psykiske helsen til bonden er god. Mange bønder har et stort ansvar og har få å dele utfordringene med.»

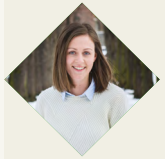


MARIT HAUGEN
STYRELEDER, TINE SA

« Du er gårdens viktigste driftsmiddel! Du trenger stell og vedlikehold, kanskje mer enn traktoren. Tenk gjennom hvordan du kan ta vare både på den fysiske og psykiske helsa di.»

STEINAR KLEV
STYRELEDER, NORSK LANDBRUKSRÅDGIVING

«Mental Helse Ungdoms prosjekt «Unge bønders psykiske helse» viser at vi står sammen i landbruket. Den norske bonden er en del av et lag med mange medspillere. Gå ikke alene med tunge tanker og bekymringer. Snakk med familie, naboen eller en rådgiver. Vær ikke redd for å be om hjelp!»



TORA VOLL DOMBU
LEDER, NORGES BYGDEUNGDOMSLAG

«Det må bli enklere å snakke om psykisk helse for unge bønder. De er i en særstilling på grunn av yrket sitt: Teknologien endrer seg, været er mindre forutsigbart enn før og markedskreftene spiller inn. Sammen med Mental Helse Ungdom setter vi unge bønders psykiske helse på agendaen.»

MARTINE ANTONSEN
STYRELEDER, MENTAL HELSE UNGDOM

«Norske bønder gjør en fantastisk innsats for å forvalte og utvikle norsk landbruk. Vi er veldig glade for at landbruket sammen med Mental Helse Ungdom løfter bønders psykiske helse.»

DET HANDLER OM Å DELE DET GODE BONDEVETTET!

Bondeyrket gir oss mange muligheter, men til tider også mange utfordringer. Som ansvarlig for egen gårdsdrift vurderer bonden hele tiden hvor innsatsen skal settes inn for å sikre produksjonen. Som bønder vet vi av egen erfaring at for å høste en god avling, må man prioritere og legge til rette for god vekst.

Det er ikke like stor bevissthet om at det av og til også er viktig å stoppe opp – og gjøre vurderinger og prioriteringer omkring hvordan vi kan styrke og sikre trivsel i hverdagen.

I en travel hverdag vil det ofte oppleves som vanskelig å ta seg tid til dette. Nettopp derfor er det ekstra viktig å tenke gjennom hva det er som utfordrer i hverdagen, og hva som kan bidra til å gjøre en forskjell for å håndtere belastninger.

Halvparten av befolkningen vil i løpet av livet gå gjennom perioder der den psykiske helsa utfordres. Landbruket skiller seg ikke fra resten av samfunnet her. Bonden er gårdens viktigste ressurs. I landbruket og i samfunnet for øvrig kan vi bli flinkere til å ta vare på vår psykiske helse.

HVA KAN DU SELV GJØRE FOR Å FÅ DET BEDRE?

Det er helt normalt at vi i perioder i livet ikke har det så bra og trenger noe bistand. Tidlig hjelp hindrer ofte utvikling av kriser. Når du ikke har det godt, eller du er usikker og trenger veiledning fra mennesker med spesialkompetanse, er det viktig at du så raskt som mulig tar kontakt med noen som kan hjelpe.

«HVIS DU LURER PÅ OM DU TRENGER HJELP – TA KONTAKT MED HJELPEAPPARATET»

For veldig mange er det en høy terskel å be om hjelp, spesielt i miljøer hvor holdningen er at «dette fikser jeg».

5 RÅD FOR GOD BONDEHELSE

01 PRIORITER DEG SELV
Få nok søvn og spis sunt og regelmessig.

02 PLEI DET SOSIALE NETTVERKET DITT
...også når du ikke trenger det.

03 TA PAUSER
Det er lov å holde hviledagen hellig.

04 TA ET MORGENMØTE MED DEG SELV
Jobb med å strukturere hverdagen.

05 SKAFF DEG KUNNSKAP
Det er lov å spørre om råd og tips.

HVOR FINNES DET **HJELP?**

Hjelpetelefoner

Mental Helses hjelpetelefon: 116 123 **Kirkens SOS:** 22 40 00 40

Helsevesenet

Fastlegen
Fastlegen kontaktes dersom man er bekymret for egen helse. Utenom kontortid eller i akutte tilfeller kan andre instanser kontaktes. Utenom kontortid eller i akutte tilfeller kan du ringe 116 117 for å komme til nærmeste legevakt.

Hjelptilhjelp.no
Hjelptilhjelp.no er en nettportal om psykisk helse. Her kan du få en oversikt over hvilke tilbud som finnes i din kommune.

Landbruket

Norsk Landbruksrådgiving
HMS-rådgivere fra NLR kan bistå med å organisere møter med for eksempel regnskapsfører, NAV, Landbrukstjenester, Mattilsynet eller rådgivingstjenester. NLR-enheten i ditt område kan fortelle deg om hvem som er HMS-rådgiver der. Du finner kontaktinformasjon på NLR sin hjemmeside: www.hms.nlr.no.

Nortura
Rådgivere i Nortura gir husdyrfaglig rådgivning og bidrar til at medlemmene får best mulige økonomiske resultater av husdyrproduksjonen. Om det oppstår situasjoner der dyreeier trenger bistand utover husdyrfaglig rådgivning for å ivareta sin husdyrproduksjon, vil rådgiver informere om hvordan komme i kontakt med relevante ressurser.

TINE Rådgiving
Bondeyrket er sammensatt. Usikkerhet rundt de mange valg i hverdagen, kan føre til mistrivsel. Å lufte faglige eller personlige spørsmål med en diskusjonspartner vil ofte hjelpe. TINE Rådgiving har medarbeidere med bred landbruksfaglig kompetanse, og med god oversikt over andre aktuelle ressurser.

Norges Bondelag
Lokale bondelag skal være møteplasser for faglige og sosiale diskusjoner. I krise vil Bondelaget både lokalt og i fylket bidra til å støtte og ta vare på de som er rammet.

HVA KAN DU GJØRE OM DU MISTENKER AT NOEN **SLITER?**

Når man som familiemedlem, venn eller hjelper i nettverket oppdager at noen sliter, kan man være med på å gjøre en forskjell. Det kreves mot for å stille spørsmålet om hvordan noen har det, i alle fall når man er bekymret for svaret. Men det gjør ikke hjelpen mindre viktig.

«TA DEG TID TIL Å SPØRRE – TA DEG TID TIL Å LYTTE»

Tegn på at noen ikke har det bra kan være sviktende gårdsdrift, manglende oppfølging av dagligdagse gjøremål, uvanlig sosial isolasjon eller økonomiske utfordringer og rot.

For flere tips og råd til hvordan du kan være med å gjøre en forskjell gå inn på **Godtbondevett.no.**

Bekymring for dyr
Ved mistanke om vankjøtsel av dyr har man plikt til å varsle Mattilsynet. Dette kan gjøres anonymt på Mattilsynets hjemmeside: **www.mattilsynet.no** eller på tlf: **22 40 00 00**.

MENTAL HELSE UNGDOM

UNGE BØNDERS PSYKISKE HELSE

STØTTET AV EXTRASTIFTELSEN

I SAMARBEID MED

NORGES BONDELAG
NORGES BYGDEUNGDOMSLAG
Norsk Landbruksrådgiving
NORSK LANDBRUKSSAMVIRKE
Nortura bondens selskap
NBS
Ruralis
TINE
Felleskjøpet

«SAMMEN FOR GOD BONDEVELFERD»