

Hvor kan du få hjelp når vanskelighetene blir for store?

Lygna 4.07.2017

ved

Jens Chr. Lied



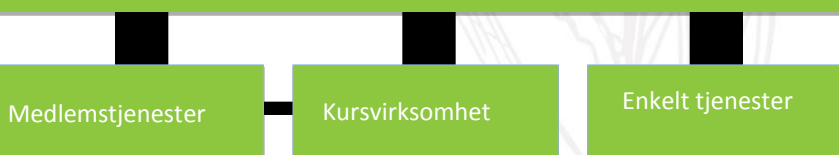
**Norsk
Landbruksrådgiving**

www.nlrinnlandet.no

NLR Innlandet

- Landbrukets egen forebyggende HMS-tjeneste
- Kompetansetilbud for dagens og framtidens landbruk
- Husk: Du er gårdens viktigste ressurs

NLR Innlandet og den lokale BHT-tjenester tilbyr:



En krise?

- Når kriser oppstår eller belastningen blir for stor i livet til en bonde kan det lett bli overveldende. Jobb, familieliv og fritid er så tett knyttet sammen at det er vanskelig å få den avstanden man trenger for å få bearbeidet det som har skjedd. Da kan det være godt å få hjelp utenfra.

Hva gjør du og hvem spør du?

- Branner og ulykker i landbruket rammer ikke bare bygninger og husdyr, men også bondens og hans familie. Forsikringen dekker stort sett det økonomiske tapet ved brann. Hvem hjelper til med å mestre de vonde følelsene?

Hva gjør du og hvem spør du? forts.

- Bak ethvert avisoppslag om dyretragedier finnes en menneskelig tragedie. Tap av dyr er en stor belastning for bonden enten det dreier seg rovdyrangrep eller alvorlig dyresykdom.

Hva gjør du og hvem spør du? forts.

- Vi vil alle kunne oppleve situasjoner som blir for vanskelige å bære alene!
Vanskeligheter blir først til en "krise" når en ikke lenger er i stand til å finne en utvei. Hvem går en til med den personlige krisen? Konflikter dreier seg ikke bare om rettigheter men om følelser. En "krisesituasjon" kan defineres som:

”En situasjon der tilgjengelige ressurser, tidligere erfaring og lærte reaksjoner ikke lenger er tilstrekkelig for å mestre situasjonen.”

Søk hjelp!

- Ikke vent med å søke hjelp. Du er ikke alene om å ha det vanskelig. Det er ingen skam å be om hjelp, men det kan være avgjørende for flere enn deg at du gjør det.

Bry deg!

- **Å bry seg om** må ikke forveksles med å **bry seg med**. Kjenner du noen som 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 noen om råd, men ikke utsett det. Kan ikke du hjelpe, kan kanskje andre. Du kan være den som tar initiativet og formidler den viktige hjelpen – i dag!

NLR sitt tilbud

- Norsk Landbruksrådgiving har HMS-rådgivere og avtaler med godkjente bedriftshelsetjenester. De kan bistå deg med praktiske råd og veiledning når en krise oppstår. Du kan kontakte oss når du selv opplever livet vanskelig fordi:

Eksempel på situasjoner

- livstruende sykdom eller plutselig tap av en nær person rammer deg
- ekteskapet ryker
- konfliktene tårner seg opp
- økonomien er ute av kontroll
- brann har rammet eiendommen
- husdyr er tapt ved sykdom eller tatt av rovdyr
- livet er dominert av ensomhet, isolasjon og meningsløshet

Eksempel på situasjoner forts.

- eller dersom du gjerne vil hjelpe en bonde som:
- er blitt rammet av alvorlig sykdom, dødsfall eller samlivsbrudd
- **er blitt rammet av brann eller har tapt husdyr ved sykdom eller rovdyr**
- har mistet humøret og ikke lenger deltar i fellesskapet
- vanskjøtter dyr og gård
- ikke lenger gjør opp for seg
- tydelig misbruker alkohol eller andre rusmidler

For å få noen å snakke med for å få hjelp eller råd kontakt oss gjene:

- **For informasjon og krisebistand kontakt Norsk Landbruksrådgiving**
- Sentralt www.nlr.no telefon 90 20 33 17
- Regionalt <https://www.nlr.no/lokale-enheter/>
- Mer informasjon om krisebistand <https://hms.nlr.no/>
- Informasjon om våre samarbeidende bedriftshelsetjenester finner du på; <https://hms.nlr.no/om-oss/bedriftshelsetjenester/>

Annen kontakt ved kriser

Akutt hjelp

- **Brann 110**
- **Politi 112**
- **Ambulanse 113**
- **Politi utenom nødsituasjon: 02800**
- **Ved smittsom dyresykdom eller alvorlig dyrevernsak.
Kontakt Mattilsynet: 22 40 00 00**
- **Legevakt: 116 117, Mentalhelse: 116 123**
- **Giftinformasjon: 22 59 37 00**
- **Alvorlig arbeidsulykke, Arbeidstilsynet 73 19 37 00**