

Tørke – igjen...



HMS-rådgiver Kari-Anne S. Aanerud

Beredskap – det handler om å ha en plan

De forberedelsene den enkelte virksomhet planlegger og øver på for å møte de forhold som oppstår sjelden, eller ikke kan forebygges.

Enhver virksomhet har ansvar for å etablere en beredskap som ivaretar virksomhetens mest sårbare aktiviteter.



Hvordan påvirkes vi?

- Situasjonen blir altoppslukende - vanskelig å tenke på noe annet
- Daglig frustrasjon og fortvilelse over usikkerhet rundt økonomien
- Dårligere økonomi –følelsen av å være «økonomisk underlegen»
- Søvnmangel
- Arbeidsmengden og stressnivået øker - stadig nye utfordringer
- Oppslag i media – støtte eller økt frustrasjon?
- Mindre fritid og mulighet for ferie/avkobling
- Store investeringer/byggeperiode –sårbar økonomi
- Frykt for å miste gården/ redusere verdien på gården og drifta – redusere produksjonen

Norge

En tredel av bøndene er usikre på om de får betalt regningene

NTB

12. apr. 2023 02:48 – Oppdatert 12. apr. 2023 02:49



En tredel av norske bønder sier de bekymrer seg over om de får betalt regningene sine i år. Det viser en medlemsundersøkelse fra Norges Bondelag. Illustrasjonsfoto: Terje Bendiksbø / NTB Foto: NTB

En medlemsundersøkelse fra Norges Bondelag viser at 33 prosent av bøndene er usikre på om de klarer å betale regningene sine i år.

Hva kan vi selv påvirke og gjøre?

Hva lærte vi av 2018? – ta frem den kunnskapen

Oppsøk kunnskap og råd i forhold til produksjon – snakk med en rådgiver

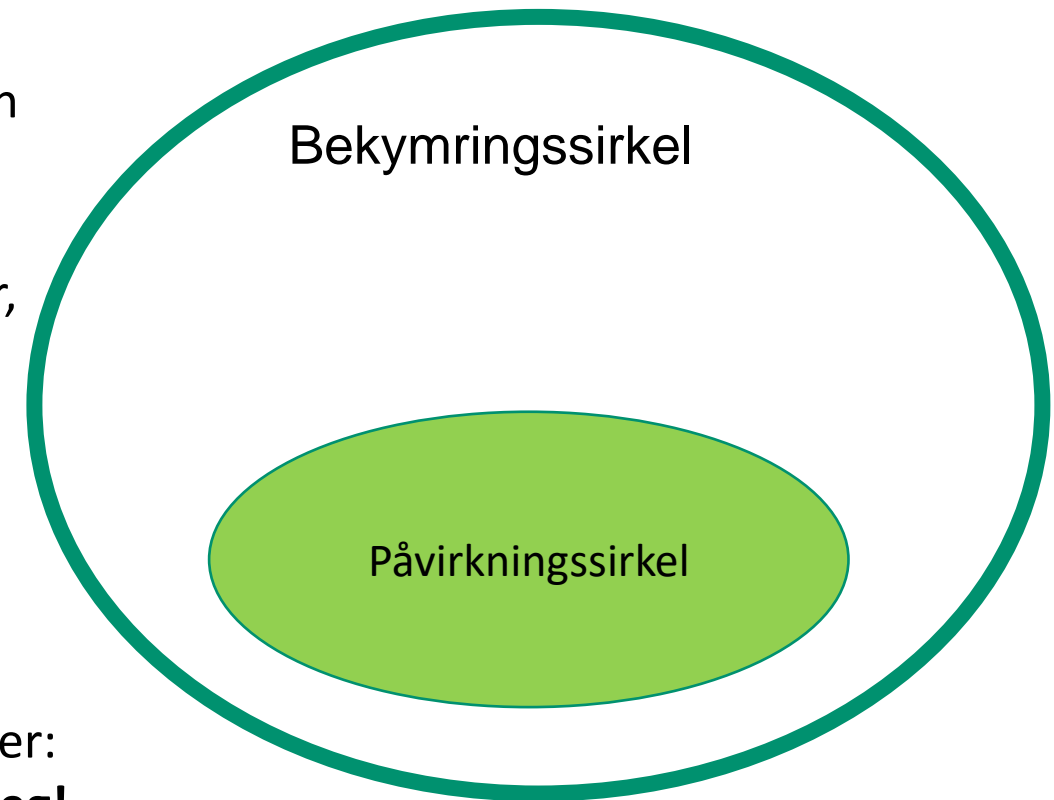
Er du bekymret for økonomien – ta kontakt med regnskapsfører, økonomirådgiver og bank

Meld avlingsskade – gjør avtaler om halm/beiter/for

Fokuser på det du faktisk kan gjøre noe med og påvirke selv

Vær bevisst på hvordan du selv påvirkes av stress og bekymringer:

Det vi er bevisst kan vi gjøre noe med – resten gjør noe med deg!



Hvordan bygge energi?

- Søvn
- Gode måltider
- Væskeinntak
- Pauser
- Familietid – sosialt nettverk
- Er du en god ektefelle/kjæreste?
 - også når du er bekymret eller travel?

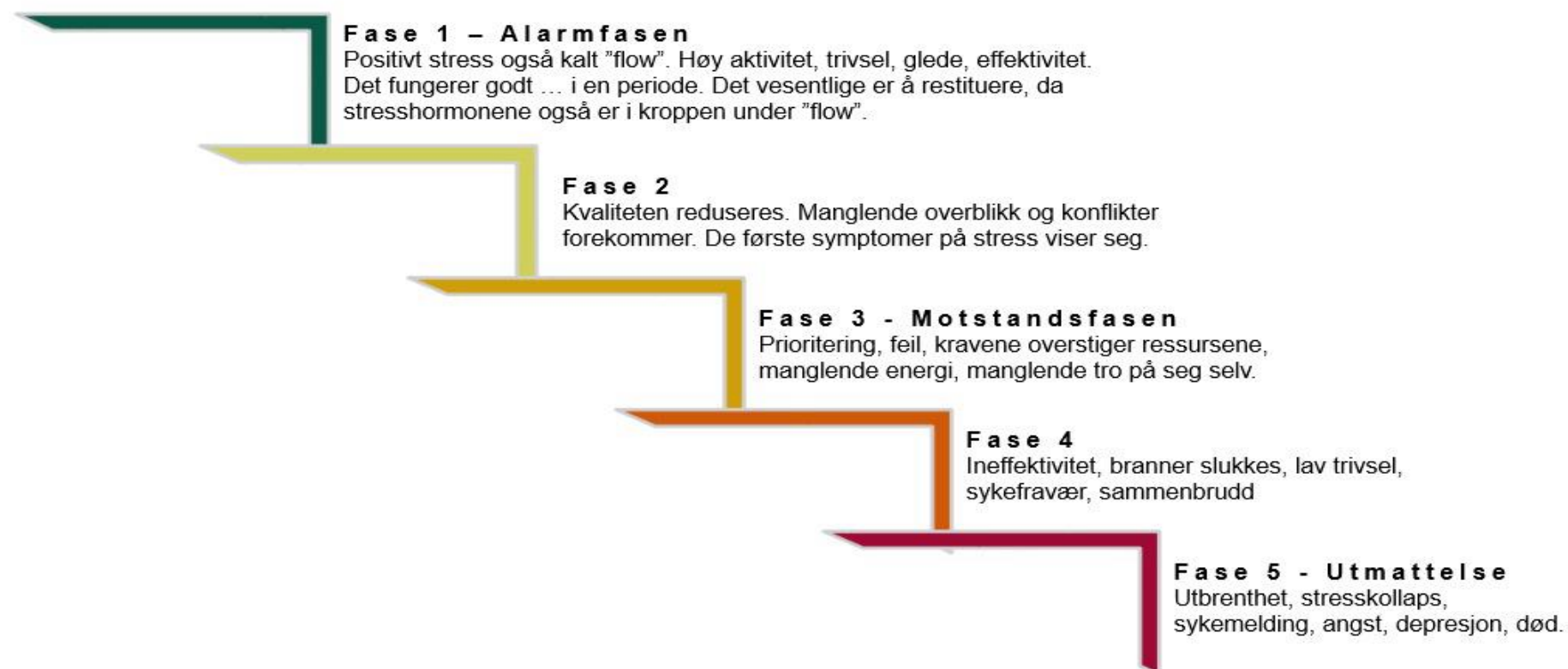


Hvordan bli mer bevisst på vår psykiske helse?



Stresstrappen

- Stoppe opp reflektere hva er bra/ikke bra?
- Øke kunnskapen rundt psykisk helse/uhelse.
- «ring en venn», sette ord til ting.



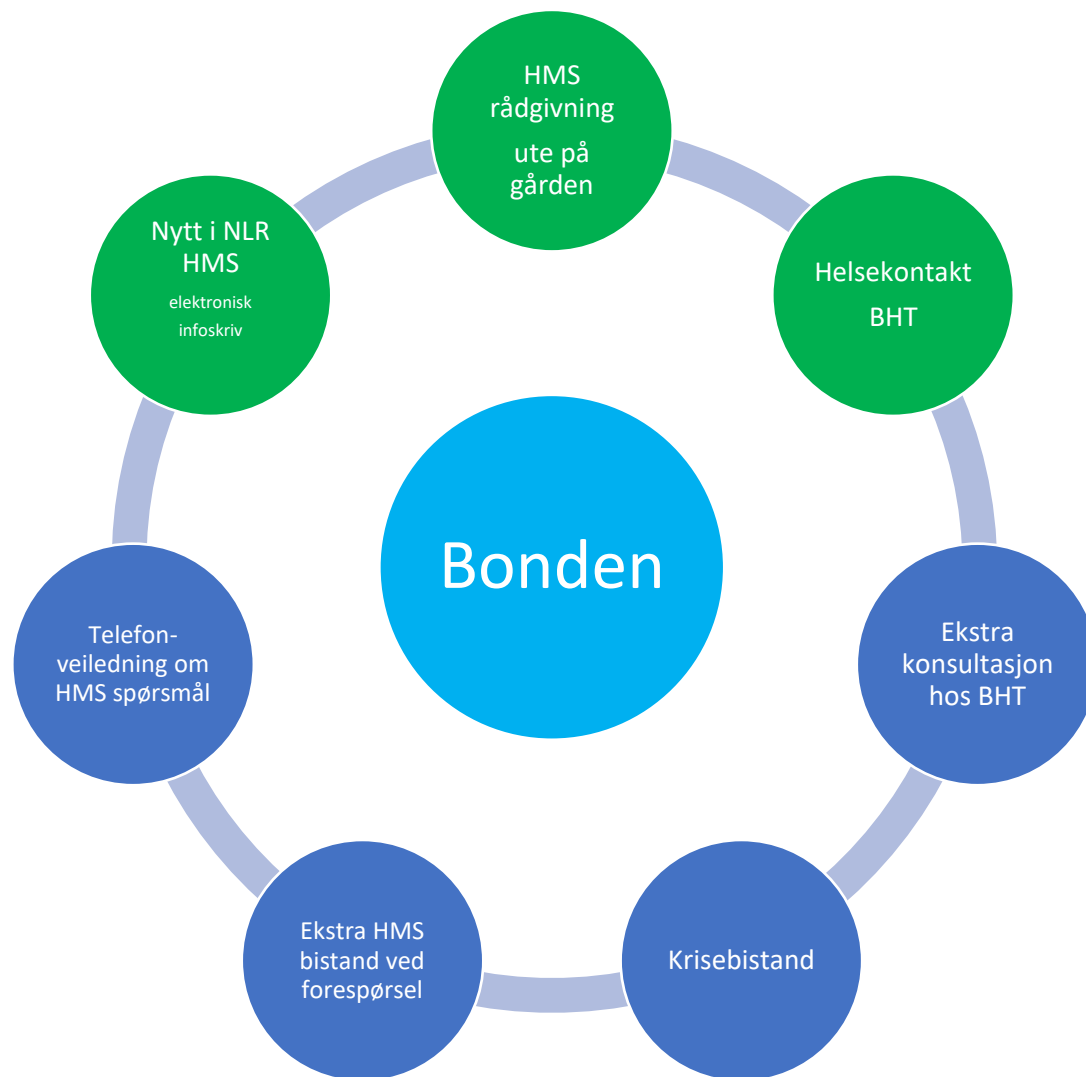
Tørre å spørre – tørre å fortelle

Det er forskjell på å bry seg og bry seg om

Du har tid til en kaffekopp



HMS-avtalen



● = tilbys /automatisk

● = bonden må etterspørre

Krisebistand i NLR

- **Bonden i fokus**
- En krise for meg behøver ikke være en krise for deg...
- Et tilbud uavhengig av medlemskap i NLR og HMS avtale
- Må være ønsket av den som er rammet
- Vår hjelp og bistand vil alltid blir behandlet nøytralt og i fortrolighet.
- Vi HMS-rådgivere er alle underlagt full taushetsplikt.
- Bistand ytes fra bedriftshelsetjenesten og/eller HMS rådgiver
- Gratis innenfor gitte rammer



Minner til slutt om;



5 RÅD FOR GOD BONDEHELSE

Ta et morgenmøte med deg selv
Jobb med å strukturere hverdagen.

Plei det sosiale nettverket ditt
...også når du ikke trenger det.

Prioriter deg selv
Få nok søvn og spis sunt og regelmessig

Ta pauser
Det er lov å holde hviledagen hellig.

Skaff deg kunnskap
Det er lov å spørre om råd og tips.

Vi kan alle gjøre en forskjell

Takk for meg!

