

Hjelp og bistand fra Norsk Landbruksrådgiving, NLR øst

Rygge 21 august, 2018
Randi Finstad Sand, rådgiver



**Norsk
Landbruksrådgiving**

Hvordan påvirker tørken oss, på kort sikt?

- Situasjonen blir altoppslukende, det er vanskelig å tenke på noe annet.
- Søvnmangel
- Daglig frustrasjon og fortvilelse når en ser utover jordene.
- Oppslag i media (negative kommentarfelt).
- Stadig nye utfordringer som må løses.
- Arbeidsmengden og stressnivået øker.



Da er det viktig å huske at vi er mange i samme båt..... og at vi støtter hverandre.



**Norsk
Landbruksrådgiving**

Hvordan påvirker tørken oss på lang sikt?

- Driftsøkonomien vil nok påvirke oss, kanskje minst 2-3 år fram i tid, avhengig av hvor hardt en blir rammet.
- Viktig å koble inn bank/regnskapsfører tidlig og få starta økonomiplanlegging for drifta for åra framover.

Hjelp og bistand i kriser

- Med store utfordringer og personlig belastning for mange produsenter er det viktig å ha et tilbud som er **mer enn** jordbruksfaglig bistand. NLR tilbyr derfor HMS-tjenester overfor produsenter som møter vanskeligheter.
- Vi gir råd og veiledning i krisesituasjoner, gratis innenfor gitte rammer til alle i landbruket.
- Vår hjelp og bistand vil alltid bli behandlet nøytralt og i fortrolighet.
- Vi HMS-rådgivere er alle underlagt full taushetsplikt.

Hjelp og bistand i kriser

- Viktig å huske at vi er alle forskjellige når det gjelder å takle kriser og vanskelige situasjoner.
- HMS-rådgiverne i NLR øst er tilgjengelige, også nå på sensommer og vi kan hjelpe til med å sortere noen tanker. Vi kan trekke i noen tråder, som å koble kontakter og være en støtte/samtalepartner. Vi kan også formidle kontakt dersom det er behov for hjelp fra andre fagmiljø.
- Bondes 5 om dagen.

Gjør noe sosialt

- Slå av en prat på butikken
- Ring en venn /kollega /kanskje en du ikke har snakket med på lenge
- Bruk de faglige arenaene som finnes i landbruket
- Samvær ruster til å mestre egen situasjon, og er effekt på psykisk helse



**Norsk
Landbruksrådgiving**

Ta deg pause.

- Skap gode rutiner
- Ta deg tid til kaffekopp, gjerne sammen med andre.
- Bruk de faglige arenaene som finnes i landbruket.
- Samvær ruster til å mestre egen situasjon, og er effektivt på psykisk helse.



**Norsk
Landbruksrådgiving**

Ta initiativ

Spør hvordan andre har det?

Prøv å snakke om andre dagligdagse
gjøremål.

Knytt bånd, vis oppmerksomhet til andre.

Finn på en aktivitet.



**Norsk
Landbruksrådgiving**

**Gjør noe
du liker.**

Ikke glem å prioritere deg selv.

Alle dager kan være en kilde til glede, bare du legger til rette for det.

Gjør noe du liker.



**Norsk
Landbruksrådgiving**

Søvn og mat.

Nok søvn og et sunt kosthold, gir bedre humør, økt energi, økt konsentrasjon og bedre psykisk helse.

Kaffe, te, cola, nikotin om kvelden, kan gi utfordringer for søvnen.



**Norsk
Landbruksrådgiving**

Takk for meg.