

# BEREDSKAPSPLAN

## PLAKAT 5: PSYKISK HELSE

### BONDELAGET SI ROLLE VED PERSONLIGE TRAGEDIAR

Den som oppdagar/mistenkjer tilfeller, varslar.

Bondelaget skal vere til hjelp og støtte for bonden.

#### Fylkeskontoret:

- Dialog med LHMS
- Dialog med lokallagsleiar og kommunens kriseteam

#### Lokallaget:

- Dialog med fylkeskontoret
- Tilby familien hjelp, samtale, hjelp til å søke hjelp
- Hjelp til med å skaffe naudsynt hjelp til stell av dyr, om ynskjeleg
- Organiser dugnad/arbeidshjelp til føreståande arbeid på garden (onnearbeid)

### Les meir om psykisk helse i landbruket:

<https://godtbondevett.no/om-prosjektet/>

### Les meir om beredskap i landbruket:

<https://www.tryggesammen.no/>

### VIKTIGE TELEFONNUMMER

Brann: 110  
Politi: 112  
Ambulanse: 113  
Legevakt: 116117

NLR HMS v/ Kolbjørn Taklo: 913 96 560

Vestland Bonde lag: 57 83 70 80

Mattilsynet: 22 40 00 00

Veterinærvakt:

Kommunens kriseteam:

Hjartestartar:

### FØREBYGGING AV PERSONLEGE TRAGEDIAR:

- Tørr å bry deg, ver den gode nabo
- Openheit om og respekt for psykisk helse
- Kunnskap om psykisk helse. Medlemsmøte med psykiske helse som tema
- Trygge møter i bondelaget – ingen skal møtast med hånlege eller respektlause kommentarar
- Søk nokon å snakke med – søk hjelp i tide
- Bli ein god samtalepartner:  
<https://www.tryggesammen.no/medmenneske/>

Her kan eg få hjelp viss eg slit:

- Legevakt
- Kommunens psykiatriske helseteneste
- LHMS: <https://hms.nlr.no/krisebistand>  
<https://godtbondevett.no/>