

Denne brosjyren er laget for å spre kunnskap om hvor bønder som opplever kriser kan få hjelp

Akutt hjelp

Brann: 110

Politi: 112

Ambulanse: 113

Dersom du trenger politiet utenom direkte nødsituasjon skal du ringe politiets fellesnummer **Politiet: 02800**

Ved mistanke om alvorlig smittsom dyresykdom eller alvorlig dyrevernsak kan du kontakte **Mattilsynet: 22 40 00 00**

Andre viktige telefonnummer:

Legevakt: 116 117

Mental helses hjelpetelefon: 116 123

Giftinformasjonen: 22 59 13 00

Alvorlig arbeidsulykke: 73 19 37 00

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/krisebistand/>

Informasjon om våre samarbeidende bedriftshelsetjenester finner du på; <https://hms.nlr.no/om-oss/bedriftshelsetjenester/>

*Hvor kan du få hjelp
når vanskelighetene blir for store?*



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, 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?

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.

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!

Vårt tilbud

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

- 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
- avlingssvikt eller naturskade
- livet er dominert av ensomhet, isolasjon og meningsløshet

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

Vi gir råd og veiledning i krisesituasjoner gratis innenfor gitte rammer til alle i landbruket, uavhengig av HMS avtale.

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

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/krisebistand/>

Informasjon om våre samarbeidene bedriftshelsetjenester finner du på; <https://hms.nlr.no/om-oss/bedriftshelsetjenester/>