

UNGE BØNDERS PSYKISKE HELSE



MENTAL
HELSE
UNGDOM

I SAMARBEID MED

NORGES BONDELAG



Prosjektnummer: 2018/HE1-212834

Prosjektnavn: Unge bønders psykiske helse

Søkerorganisasjon: Mental Helse Ungdom

Forord:

Denne rapporten vil omhandle Mental Helse Ungdoms prosjekt «Unge bønders psykiske helse» som er blitt gjennomført i perioden 2018-2019. Rapporten vil beskrive mål- og resultatoppnåelse sett opp mot prosjektsøknaden. Prosjektet er støttet av Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering. Uten dette bidraget ville prosjektet ikke blitt gjennomført.

Vi ønsker å rette en stor takk til alle våre samarbeidspartnere i prosjektet: Norges Bondelag, Norges Bygdeungdomslag, Nortura, TINE SA, Ruralis – institutt for rural og regionalforskning, Norsk Landbruksrådgiving, Norsk Landbrukssamvirke og Norsk Bonde -og Småbrukarlag. Vi vil i tillegg rette en stor takk til alle aktører som har deltatt på møter og bidratt som fagressurs i prosjektet: Felleskjøpet Agri, Kompetansesenter for Landbrukshelse, Institutt for teknologi og sikkerhet ved UiT, KSL Matmerk, Mattilsynet, og Landbruks -og Matdepartementet.

Bonden er gårdens viktigste driftsmiddel. Bonden trenger stell og vedlikehold, kanskje mer enn traktoren. I Norge er vi opptatt av - og flinke på - god dyrevelferd. Vi må også være opptatt av - og flinke på - god bondevelferd. Et felles og samlet landbruk har nå satt oppmerksomhet på psykisk helse. Selv om det finnes flere gode prosjekter med ambisjon å senke terskelen for å snakke om psykisk helse og øke åpenhet rundt temaet, så blir aldri et godt prosjekt like godt som en nabo eller en venn som tar seg tid.

«Bondens mentale helse har aldri vært så viktig som i dag- Hvor risikoen vi tar på vegne av familien er stor, med store investeringer og mye avhenger av at både den fysiske og psykiske helsen til bonden er god. Mange bønder har et stort ansvar og har få å dele utfordringene med.»

- Trine Hasvaang Vaag, styreleder Nortura

«Med dette prosjektet får vi en ung generasjon med bønder som gjennom å kunne ta godt vare på seg sjøl, også kan ta godt vare på dyr og planter, på gården sin og bygda si.»

- Tora Voll Dombu, leder Norges Bygdeungdomslag.

«Mental Helse Ungdom sitt prosjekt «Unge bønders psykiske helse» viser at vi står sammen i landbruket. Den norske bonden er en del av et lag med mange medspillere. Gå ikke alene med tunge tanker og bekymringer. Snakk med familie, naboen eller en rådgiver. Vær ikke redd for å be om hjelp!»

- Steinar Klev, styreleder, Norsk Landbruksrådgiving

1. Sammendrag:

Prosjektet har økt kompetansen blant unge bønder på psykisk helse slik at de selv kan ta grep å få en bedre hverdag og bidra til god psykisk helse i landbruket. Prosjektet har hatt som mål å utvikle en nettside for bønder om psykisk helse, ha fokus på psykisk helse gjennom en mentorordning, forske på hva som bidrar til god og dårlig psykisk helse blant bønder, og øke kompetansen på psykisk helse for organisasjonene og støtteapparatet rundt bonden. Gjennom flere kurs, produksjon av opplæringsmateriell (e.g. filmer, brosjyrer, andre effekter), foredrag, og opplæring av rådgivere så har prosjektet hatt som mål å sette psykisk helse på agendaen for alle samarbeidende aktører. Prosjektet har gjennom 5 landsdekkende tiltak nådd alle resultatmålene og effektmålene beskrevet i søknaden. Prosjektet har bestått av 5 landsdekkende tiltak:

- Prosjektet holdt kurs for tilsammen 60 mentorpar (120 bønder) om psykisk helse i forbindelse med mentorordningen til Norsk Landbruksrådgiving.
- Nettsiden godtbondevett.no ble videreutviklet med 3 nye filmer og nytt oppsett for å bedre treffe unge bønder spesielt, med fokus på de tingene de finner utfordrende i hverdagen.
- Det ble holdt kurs for 50 representanter fra sekretariatet til NBU hvorav de fikk materiell og veiledning til de selv skal holde kurs for sine lokale medlemmer.
- Det ble holdt tre kurs for tilsammen ca. 350 rådgivere fra TINE Rådgiving og Medlemsservice og Nortura Rådgiving hvor rådgiverne fikk veiledning og opplæring i hvordan man kan håndtere situasjoner hvor man mistenker at bonden sliter med psykiske helseproblemer.
- Det ble holdt 6 møter i Landbrukets Hus med alle aktørene i prosjektet. Fokuset på disse møtene var bedre samhandling på tvers av organisasjonene slik at situasjoner hvor psykiske helseproblemer på gården begynner å utvikle seg blir tatt tak i tidlig for å forhindre potensielle kriser.

Prosjektet har i løpet av prosjektperioden vokst over all forventning. Prosjektet har vokst proporsjonelt med økt aktivitet med nye samarbeidspartnere og økt oppmerksomhet fra media. Prosjektet har utviklet seg fra å bestå av tiltak som driftes av MHU til at MHU har utviklet materiell, kurs, og gitt veiledning til organisasjonene i landbruket så de skal ha fokus på psykisk helse også etter prosjektets slutt.

2. Bakgrunn:

Det å arbeide som selvstendig næringsdrivende bonde assosieres ofte med stor grad av frihet og selvbestemmelse, nærhet til natur og dyr og årstidenes endringer, og fysisk og varierende arbeidsoppgaver. Sentralt i denne forestillingen står den friske og sterke bonden. I Norge i likhet med andre vestlige land, så har landbruket gjennomgått store endringer de siste 30 årene. I Norge har antallet sysselsatt i landbruket gått ned fra 135 000 til under 40 000. Videre har det skjedd en formidabel teknologisk utvikling og forbedring av produksjonsmetoder, prisene på landbruksvarer har gått ned, behovet for investeringer har økt og inntekt fra landbruket har gått ned. En undersøkelse gjennomført av Statistisk sentralbyrå (SSB), viser en nedgang i norske bønders selvrappporterte livskvalitet fra 1995 til 2002. Ifølge Barstad og Løwe (2009) kan dette forklares med at bønder i økende grad rapporterer at de opplever å bli marginalisert som yrkesgruppe og manglende annerkjennelse fra storsamfunnet, og at ensomhet har blitt et større problem.

For å sikre og opprettholde et bærekraftig landbruk i Norge, så trenger vi den friske og sterke bonden. I dette prosjektet er hensikten å få en god oversikt over hva bønder vurderer som utfordrende i sitt yrke, og utvikle og gjennomføre enkle tiltak som kan forebygge psykiske plager og fremme god psykisk helse. Vårt fokus vil være unge bønder som har et langt yrkesliv foran seg, og unge personer som er på vei inn i bondeyrket. Det å jobbe i landbruket er forbundet med økt risiko for psykiske plager, og det blir hevdet at stress er et typisk trekk ved det å jobbe i landbruket (Melberg, 2001). Internasjonalt viser flere studier at bønder sammenlignet med andre yrkesgrupper har en høyere risiko for psykisk sykdom (Hounsome et al., 2012), dårligere livskvalitet (Saarni et al., 2008), og en høyere risiko for selvmord (Bossard et al., 2016; Fraser et al., 2005). Norske studier viser at norske bønder sammenlignet med andre yrkesgrupper har dårligere livskvalitet (Riise et al., 2003), flere symptomer på depresjon (Torske et al., 2016; Sanne et al., 2004) og flere symptomer på angst (Sanne et al., 2004). Det er videre dokumentert at unge bønder er mer utsatt for stress i sitt yrke som bonde enn eldre bønder (Deary et al., 1997; Firth et al., 2007).

I en studie om norske bønder, fant Logstein (2016) at andelen bønder med bekymringer for gårdens økonomi og bekymringer for at man ikke klarer å bli ferdig med det man har å gjøre, sank med økende alder, kontrollert for effekten av faktisk gårdsinntekt og arbeidstid. Unge mennesker som står i valget mellom å drive familiens bruk videre eller gjøre noe annet, kan ofte befinne seg i en vanskelig situasjon. Det å ta over et gårdsbruk som noen tilfeller har vært i familien i flere generasjoner, kan være knyttet til følelser som plikt og ansvar, samtidig som mange kan kjenne på en usikkerhet om det virkelig er noe man selv ønsker for seg selv og eventuelt sin egen familie. I 2013 ble nettsiden GodtBondevett.no lansert, og var et resultat av et samarbeid mellom Norges Bondelag, Norsk Bonde-

og Småbrukarlag og Norsk Landbruksrådgivning HMS, med støtte og veiledning fra Rådet for Psykisk Helse. Den ble finansiert av sentrale bygdeutviklingsmidler. Det er en viktig ressurside for bønder som bidrar med informasjon og tips når det gjelder psykisk helse, som blant annet hvordan man selv som bonde kan forebygge og fremme sin egen psykiske helse og hvor man kan søke hjelp.

Bakgrunnen var at disse organisasjonene over tid hadde registrert at mange norske bønder sliter med psykiske helseproblemer, og at tiltak var nødvendig både for den enkelte bonde og hans/hennes nærmeste, men også for å sikre et bærekraftig landbruk.

3. Målsetting og målgruppe:

Prosjektets primære målgruppe er unge bønder eller/og de som er på vei inn i yrket. Sekundære målgrupper i prosjektet er alle andre bønder og støtteapparatet rundt bonden; inkludert landbruksrådgivere, tillitsvalgte i Norges Bondelag, bedriftshelsetjenesten og andre som er i kontakt med bonden og kan bidra til å forebygge psykiske helseproblemer i landbruket.

Prosjektets overordnede målsetting er å skape bedre psykisk helse for unge bønder i Norge. Dette gjør vi ved å bidra til en større åpenhetskultur gjennom opplysningsarbeid om psykisk helse for bønder, fagfolk og støtteapparatet. I tillegg har prosjektet hatt som mål å veilede og støtte landbruksorganisasjonene når de har satt fokus på psykisk helse i sine samvirker; inkludert på årsmøter, på landbrukskonferanser og andre arenaer hvor beslutningstakere og bønder organiserer seg. Videre har prosjektets mål vært å gjøre ressurser tilgjengelige for bønder, og fagpersoner i kontakt med bønder: menneskene som jobber i støtteapparatet rundt bonden blir bevisstgjort sin rolle i og bli bedre rustet til å forebygge psykiske helseproblemer hos bonden. Prosjektets mål har i tillegg vært at folkene rundt bonden (e.g. landbruksrådgivere og tillitsvalgte fra Norges Bondelag) skal kunne bidra til å avverge dyretragedier ved å lære å se og ta tak i situasjoner hvor en potensiell dyretragedie kan utvikle seg. For å oppnå dette har prosjektet hatt fokus på sammenheng mellom god dyrevelferd og bondens psykiske helse og lagd materiell som gjør at bønder lett skal kunne finne fram til relevante og profesjonelle ressurser.

4. Prosjektgjennomføring/Metode:

4.1. Mentorordning.

Norsk landbruksrådgivning fikk i mai 2018 tildelt midler under jordbruksforhandlingene med regjeringen støtte til prøveprosjektet Bonde hjelper Bonde. I forbindelse med dette prosjektet kom prosjektkoordinator i kontakt med prosjektleder for Bonde hjelper Bonde i NLR, og det ble ytre ønske frå NLR om kurs i psykisk helse ved oppstartssamlingene til mentorene.

Dette tiltaket skiller seg fra den opprinnelige prosjektbeskrivelsen i den forstand at Mental Helse Ungdom ikke lager en egen mentorordning, men bistår som verdifull fagressurs og kursholder for NLR sitt allerede etablerte prosjekt. Videre ønsker ikke Mental Helse Ungdom å konkurrere med NLR for å få mentorpar når NLR også fungerer som bedriftshelsetjenesten for landbruket. Videre har NLR svært gode forutsetninger og planer for videreføring av mentorprogrammet skulle tilbakemeldingene fra mentorpara være positive. Videre så vil Mental Helse Ungdom i samarbeid med Ruralis se nærmere på effekten av mentorordningen og kurs i psykisk helse på bøndernes syn og vilje til å be om hjelp ved psykiske helseutfordringer (se vedlagt rapport fra Ruralis).

Mentorordningen består av til sammen 60 mentorpar fordelt på 5 regioner i Norge.

Prosjektkoordinator var med på hver av oppstartssamlingene: Sogn og Fjordane, Trøndelag, Vestfold, Hedmark og Oppland, og Agder. Samlingene bestod av innføring av hva mentorordningen går ut på, presentasjon av hva Innovasjon Norge kan tilby, et kort kommunikasjonskurs av NLR med utgangspunkt i Jungs Type-indeks, og kontraktskriving mellom mentor og ny bonde, og en times kurs om psykisk helse av prosjektkoordinator. Kurset bestod av en kort innføring i hva psykisk helse er, inkludert begrepsavklaring av psykisk helse, psykiske lidelser, og psykiske plager. Videre ble det lagt fokus på hvordan bønder skiller seg fra andre yrkesgrupper når det gjelder psykiske helseproblemer.

På mentorordningen var det særlig fokus på hva man kan gjøre for å hjelpe andre som sliter. De som ville profitert mest på psykiske helsetiltak er sannsynligvis ikke de som deltar på mentorordningen, og dermed ble et viktig fokusområde hvordan bidra positivt i lokalmiljøet, og hvilke tegn som tyder på at noen kunne trenge en håndsrekning. Siste del av kurset for mentorpara var oppgaver om hva man kan gjøre dersom man mistenker at noen sliter, og hvordan man kommuniserer med noen som sliter psykisk, inkludert fokus på egenomsorg og rolleavklaring, samt utfordringer med situasjoner hvor Mattilsynet blir varslet om sviktende dyrevelferd.

4.2. Utvikling av nettside om psykisk helse i landbruket:

I den opprinnelige prosjektbeskrivelsen står det beskrevet at Mental Helse Ungdom skal utvikle en nettplattform for unge bønder, med informasjon om psykisk helse, inkludert hvor det finnes hjelp, og hvordan man som bonde kan gjøre noen tiltak for å få grep om egen psykiske helse.

Norges Bondelag hadde i 2013 et prosjekt i samarbeid med Norsk Landbruksrådgiving og Norsk Bonde- og Småbrukarlag i utviklingen av nettsiden godtbondeveit.no. Godtbondeveit.no var et vellykket prosjekt, og begynte å sette fokus på bøndernes psykiske helse. I forbindelse med lanseringen av nettsiden godtbondeveit.no ble det også holdt en rekke kurs og fagdager ved lokale bondelag i Norge om viktigheten av god bondehelse. Siden da har nettsiden vært statisk, og det er ikke blitt holdt noen kurs om psykisk helse i landbruket.

I forbindelse med samarbeidet mellom Mental Helse Ungdom og Norges Bondelag ble det enighet om at Mental Helse Ungdom skulle videreutvikle Godtbondevett.no sammen med aktørene i prosjektet. Dette ble vurdert som en bedre løsning enn at Mental Helse Ungdom skulle lagd en egen nettside om landbruk og psykisk helse. Forutsetninger dette var at Godtbondevett.no da blir holdt i live av Norges Bondelag også etter prosjektets avslutning, men ved at Mental Helse Ungdom kan bidra som fagressurs om psykisk helse. Samtidig har Norges Bondelag og de andre aktørene i prosjektet gode forutsetninger for å sørge for at nettsiden treffer målgruppen, ved at de markedsfører nettsiden ut til sine egne medlemmer og eiere.

I prosessen med videreutvikling av nettsiden ble det holdt to referansegruppemøter hvor det ble definert hvem målgruppa skulle være, samt hva mål og hensikt med nettsiden er og hvordan det skal kommuniseres ut til målgruppa. Under «tips og råd» ble innholdet fra den gamle siden skrotet til fordel for Mental Helse Ungdoms forslag om en tredeling. Denne bestod av tre sider med oversikt over hvor det finnes hjelp dersom man selv sliter, hva man kan gjøre dersom man mistenker at noen andre sliter, og hvordan man målrettet kan jobbe for å forebygge psykiske helseproblemer og skape mer trivsel i hverdagen.

Det var bred enighet om at nettsiden skulle ha fokus på friskfaktorer fremfor konsekvensene av psykiske helseproblemer som for eksempel ved dyretragedier. For mye fokus på konsekvensene av dårlig psykisk helse kan virke avskrekkende, og gjøre vondt verre for de som allerede sliter med psykiske helseproblemer.

Med utgangspunkt i funnene fra kartleggingen som Ruralis -institutt for rural og regionalforskning har gjort på vegne av Mental Helse Ungdom så ble det laget tre nye filmer til nettsiden godtbondevett.no. Ifølge vår undersøkelse var de to av de viktigste faktorene for god psykisk helse for unge bønder å få tilførsel av faglig kompetanse, og lav grad av ensomhet. Før Mental Helse Ungdom startet prosjektet lå det allerede mange gode filmer på godtbondevett.no, men ingen som omhandlet unge og nyetablerte bønder og det de sliter med. I kraft av dette og undersøkelsen til Ruralis, så lagde vi i samarbeid med mediebyrået Visualdays AS tre nye filmer. Filmene handler om viktigheten av å få faglig påfyll som ny bonde, viktigheten av et godt felleskap når krisen rammer, og mellommenneskelige utfordringer ved generasjonsskifte. De to første var basert på behovet som ble identifisert av Ruralis sin undersøkelse, imens den om generasjonsskifte var et ønske fra Mental Helse Ungdom og Norges Bygdeungdomslag. Mellommenneskelige utfordringer knyttet til generasjonsskifte blir stadig vekk blir trukket fram som vanskelig og noe som kan gå på bekostning av unge bønders psykiske helse. Videre er psykisk helse knyttet til overdragelse og generasjonsskifter på gården et område som få har diskutert forut for Mental Helse Ungdom sitt prosjekt.

De tre filmene ble sluppet en etter en i løpet av prosjektperioden, og ble presentert på ulike seminarer, deriblant Ruralis sitt seminar om landbrukshelse ved Landkreditt Bank i Oslo og ved kursuken til NLR på Gardemoen. Videre ble det laget 3 korte teaser-filmer til bruk på sosiale medier. Norges Bondelag, TINE SA, Nortura, Felleskjøpet, NLR og NBU markedsførte nettsiden og publiserte filmene på sine plattformer. Mental Helse Ungdom har videre presentert nettsiden på landbrukshelga for Hedmark og Oppland, på lanseringsarrangementet for prosjektet foran landbruksministeren, ved alle mentorsamlingene til NLR, og for hele bedriftshelsetjenesten for landbruket på NLR sin kursuke på Gardemoen, samt på den internasjonale konferansen Nordic Meeting on Agricultural Health and Safety. Godtbondevett.no er også blitt beskrevet i flere artikler i Nationen og Bondebladet etter Mental Helse Ungdom sitt engasjement.

4.3. Kurs for Norges Bygdeungdomslag:

I den opprinnelige prosjektbeskrivelsen står det at Mental Helse Ungdom skal holde to runder med kurs for medlemmene i Norges Bygdeungdomslag. Norges Bygdeungdomslag har til sammen ca 100 aktive lokallag. For å treffe flest mulig medlemmer i NBU så ble NBU og Mental Helse Ungdom enige om at vi heller lager en kursmanual og holder kursholder-kurs for minst to representanter fra hvert fylke i NBU. Deretter vil representantene selv holde kurs om psykisk helse for sine lokale medlemmer. Dette er en kostnadseffektiv måte og gjøre det på, og sørger også for god videreføring av temaet ettersom NBU holder kurs selv, og kursmateriellet alltid vil ligge tilgjengelig på deres hjemmesider til nedlastning. I samarbeid med Kompetansesenter for livsmestring og folkehelse så ble det holdt kurs for ca. 50 representanter fra NBU på vårsamlingen deres på Sundvolden Hotell. Disse representantene vil utover 2019 holde tilsvarende kurs for sine lokale medlemmer. På denne måten har vi estimert at vi treffer omtrent alle medlemmene av NBU. Det vil si ca. 100 lokallag og 6500 medlemmer. I tillegg vil personer som blir medlem etter at prosjektet Unge bønders psykiske helse er ferdig også få kursing ettersom materiellet ligger tilgjengelig til bruk.

Kursholder-kurset gikk ut på at representantene fra NBU skulle bli trygge på å kunne snakke om psykisk helse for sine lokale medlemmer. For å gjøre terskelen så lav som mulig å holde kurs så utviklet Mental Helse Ungdom en kursmanual (se vedlegg) som beskriver helt konkret hva et kurs om psykisk helse på 45 minutter skal inneholde. Mental Helse Ungdom lagde i tillegg en lysbildepresentasjon som er tilpasset kursmanualen, og som kan brukes på kurs. Videre ble deltakerne anbefalt å bruke filmen «Unge bønders psykiske helse», og filmene på godtbondevett.no på kurs. Dette bidrar også til å skape trafikk til godtbondevett.no og informasjons-filmene som Mental Helse ungdom har laget.

Innholdet i selve kurset gikk på grunnleggende kunnskap om psykisk helse, inkludert hva psykisk helse er, og forskjellen på psykiske plager, psykiske lidelser, og psykisk helse. I tillegg var det fokus på hva man som venn kan gjøre dersom man mistenker at noen sliter med psykiske helseproblemer, og hvordan man i lokallaget kan fremme god psykisk helse og forebygge psykiske helseproblemer blant medlemmene.

I evalueringen som ble sendt ut til deltakerne i etterkant kommenterte de blant annet:

«Veldig imponert over at det ikke bare var et kurs der vi skulle lære om psykisk helse men også et kurs på hvordan vi kan ta det ut til våre medlemmer.»

«Veldig spennende og inspirerende, ble veldig motivert til å ha mer fokus på det.»

«Smart at det var en opplæring i hvordan vi kan «håndtere» eller lære bort/ha fokus på dette hos våre lokallag.»

«Svært viktig tema.»

4.4. Kurs for landbruksrådgivere i Nortura og TINE Rådgiving

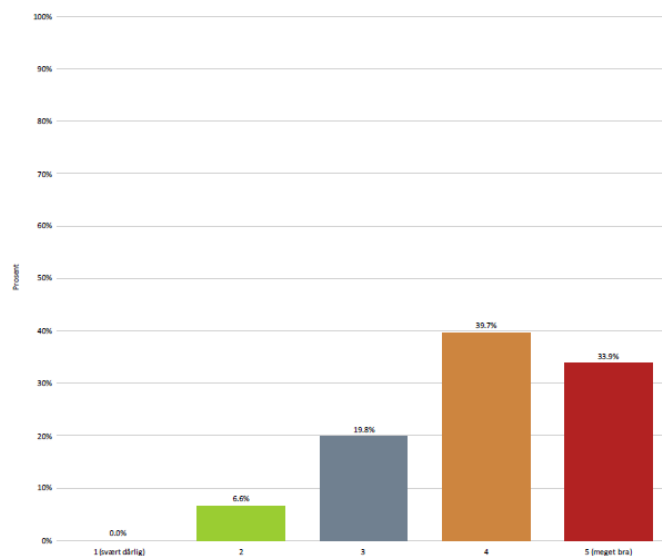
I undersøkelsen til Ruralis - samt tidligere forskning gjort om bønder og psykisk helse - blir det stadig trukket fram at bønder har en dårligere hjelpesøkeferd enn andre yrkesgrupper når det gjelder psykiske helseproblemer. Videre viser tall fra SSB at tre fjerdedeler av alle bønder i Norge er menn, og det er godt dokumentert at menn har vanskeligere for å be om hjelp for psykiske helseproblemer enn andre grupper i samfunnet. Der man i tradisjonelt norsk næringsliv har personalstøtte, HR-avdeling, lovpålagt bedriftshelsetjeneste, og daglig kollegastøtte, er bonden ansvarlig for personal, økonomi, HMS, og all drift av sitt foretak. Dette gjør at dersom en bonde skulle begynne å slite med psykiske helseproblemer og selv ikke tar kontakt med hjelpeinstansene så er det relativt få rundt bonden som kan plukke opp når ting begynner å gå dårlig. De samarbeidende organisasjonene i prosjektet identifiserte tidlig at deres ansatte som er i kontakt med bonden skulle hatt høyere kompetanse når det gjelder å se tegn på at noen sliter, og kunnskap om hva de skal gjøre dersom de står ovenfor en bonde som åpenbart sliter psykisk. Med bakgrunn i dette har Mental Helse Ungdom laget en kursserie for alle landbruksrådgivere i TINE Rådgiving og Medlemsservice og Nortura rådgiving. Kurset ble holdt som et live webinar for alle ca. 150 rådgivere i Nortura, og på fysisk samling på Gardemoen for alle ca. 200 rådgivere i TINE Rådgiving og Medlemsservice. Kurset var todelt i den forstand at det bestod av en teoridel på ca. en time, og en time hvor rådgiverne satt i grupper og jobbet med caseoppgaver som dreide seg om rådgiverens rolle og håndtering av situasjoner hvor bonden potensielt sliter med psykiske helseproblemer.

«Som rådgiver får du bekymringsmelding fra en nabo til en melkeprodusent. Han mener bonden ikke har det bra. Vanligvis er han blant de første til å starte grashøstinga, nå er det to uker siden de andre var ferdige, og han har ennå ikke begynt. Dyra er heller ikke kommet på beite selv om vi er i begynnelsen av juli. Bonden er 38 år, han har en kvote på 300.000 liter og har slitt med økonomien etter at han bygde ut bruket. Han deltar ikke på fagmøter og har lite kontakt med andre bønder. Bonden har samboer som ikke er involvert i den daglige drifta og to mindreårige barn.

Hvordan håndterer du situasjonen?»

Gruppene ble bedt om å notere ned svarene deres, og svarene blir videre brukt av TINE Rådgiving og Medlemsservice og Nortura Rådgiving for å få på plass rutiner for hvordan de skal håndtere situasjoner går på psykiske helseproblemer hos bonden. Nortura har videre laget en situasjonsmatrise som beskriver ulike situasjoner man kan havne i som rådgiver og laget veiledende retningslinjer for hvordan man skal håndtere den gitte situasjonen. Situasjonsmatrisen blir videre utviklet ved bruk av svarene fra gruppeoppgavene på kurset, og denne blir forankret i hele rådgivingsapparatet til Nortura.

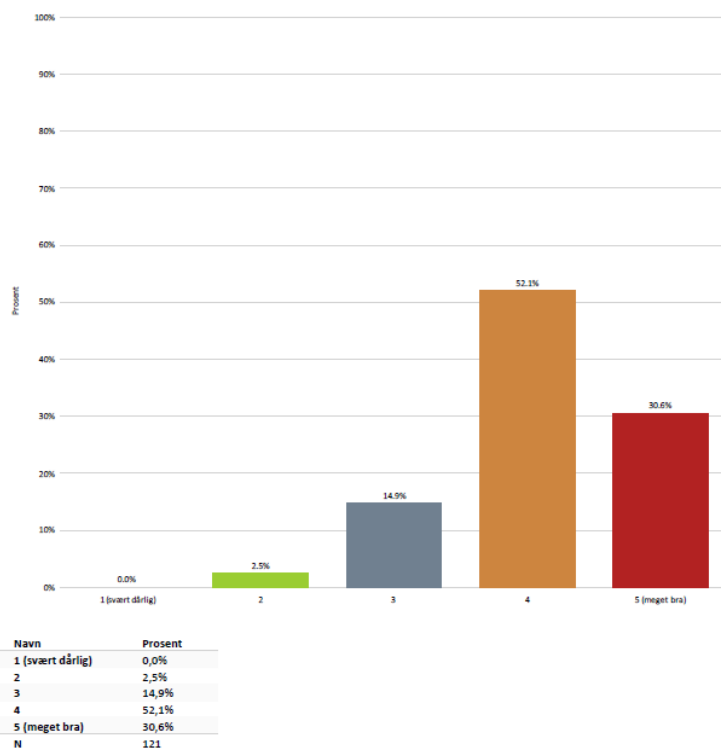
5. Plenumssekvensens psykisk helse



Navn	Prosent
1 (svært dårlig)	0,0%
2	6,6%
3	19,8%
4	39,7%
5 (meget bra)	33,9%
N	121

Figur 1: Evaluering av plenumssekvens om psykisk helse på rådgiversamlingen til TINE Rådgiving og Medlemsservice

7. Gruppearbeid psykisk helse



Figur 2: Evaluering av gruppearbeid med case-oppgaver på rådgiver-samling for TINE Rådgiving og Medlemservice

4.5. Samhandlingsforum i Landbrukets Hus:

En av de største utfordringene når det gjelder å oppdage når en potensiell krise er i ferd med å utvikle seg ute hos en bonde er samhandling på tvers av organisasjonene i landbruket. Landbruket i Norge har en kompleks organisasjon bestående av medlemsorganisasjoner, før-leverandører, varemottak, interesseorganisasjoner, bedriftshelsetjenester og ulike organiseringer for de ulike typene drift. I flere av tilfellene organisasjonene har trukket fram hvor bonden har gått med psykiske helseproblemer over lang tid, så har flere mistenkt at noe har vært galt. Utfordringen med mange aktører er at alle ser biter av puslespillet, men mangler bilde av helheten. Et eksempel har vært gårder som har vært ute for en dyretragedie og blitt båndlagt, men hvor HMS-tjenesten ikke har fått beskjed før lenge etterpå. Et annet eksempel er at en rådgiver i en av samvirkeorganisasjonene har stått overarbeidet med å håndtere en krisesituasjon på en gård uten at andre organisasjoner har blitt koblet på for å gi avlastning. Alle aktørene i prosjektet har trukket fram behovet for samhandling på tvers av organisasjonene. For å til dels dekke dette behovet har Mental Helse Ungdom og prosjektet» initiert regelmessige møter i Landbrukets hus med de samarbeidende aktørene for å sette fokus på samhandling rundt forebygging av psykiske helseproblemer i landbruket. I prosjektperioden er det arrangert 6 møter hvor alle aktørene har vært tilstede hvor det er blitt initiert tiltak for at bedre samhandling, med særlig fokus på bedre kommunikasjon med HMS-tjenesten i Landbruket der hvor

det står om psykiske helseproblemer. I tillegg har møtene dreid seg om å tette hull i beredskapsplaner for rådgivere, slik at rådgiveren får konkrete retningslinjer for hvordan gå frem dersom det oppdages kritiske forhold på gården

5. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering:

5.1. Redegjørelse for målendringer fra opprinnelig søknad:

Resultatmålene og effektmålene er noe endret fra opprinnelig søknad som følge av at nye aktører har blitt samarbeidspartnere i prosjektet. Ved oppstart var prosjektet et samarbeid mellom Mental Helse Ungdom, Norges Bondelag, Norsk Landbrukssamvirke, Norges Bygdeungdomslag, og Ruralis – institutt for rural- og regionalforskning. Prosjektet har siden oppstart vokst til at også TINE SA, Nortura, Norsk Bonde -og Småbrukarlag og Norsk Landbruksrågivning også er med som samarbeidspartnere. Det har også gjort at det har dukket opp en sekundærmålgruppe i prosjektet i form av landbruksrådgivere, HMS-rådgivere og andre som er i kontakt med bonden.

Resultatmål i søknaden:

- Å utvikle en mentorordning for unge bønder.
- Å utvikle en nettside rettet mot unge bønder
- Å øke kompetansen om psykisk helse blant bønder i Norge ved å arrangere seminar om psykisk helse og ensomhet blant unge bønder.
- At eldre erfarne bønder som ønsker å gjøre en innsats for de unge, settes i stand til å kunne bidra som mentor i en mentorordning.

Effektmål i søknaden:

- Å oppnå kompetanse blant unge bønder rundt psykisk helse slik at bøndene selv kan forstå når og hvilke grep de må fatte for å få en bedre hverdag.
- At bøndene selv via nettsiden kan iverksette og etterspørre hjelp for å få det bedre.
- At materiellet som utvikles vil bidra til en kunnskapsøkning på psykisk helse blant bønder.

Som følge av nye samarbeidspartnere og problemstillingene som er kommet fram i resultatene til forskningen til Ruralis- institutt for rural og regionalforskning så er det kommet et par nye effektmål:

- Støtteapparatet rundt bonden vil få økt kompetanse til å kunne bistå bonden og forhindre at alvorlige psykiske helseproblemer får utvikle seg.
- Færre unge bønder vil velge bort landbruket til fordel for andre yrker som følge av stress og psykiske helseproblemer.

- Man vil ved hjelp av tidlig intervensjon avverge dyretragedier, og derav også spare samfunnet for mange millioner kroner.

5.2. Måloppnåelse i prosjektet

Prosjektet har gjennom 5 landsdekkende tiltak nådd alle resultatmålene og effektmålene beskrevet i søknaden, samt 3 nye effektmål som har dukket opp som følge av at flere aktører i landbruket har ønsket å bli samarbeidspartnere i prosjektet.

Prosjektet har i samarbeid med de andre aktørene videreutviklet nettsiden godtbondevett.no med oppdatert informasjon som er bedre tilpasset målgruppa. Gjennom Mental Helse Ungdom sitt prosjekt er ikke nettsiden bare fornyet når det gjelder oppsett, men har nå også innhold rettet spesifikt mot unge bønder og de problemstillingene som er særskilt deres hverdag som bonde. Videre er «5 råd for god bondehelse» blitt komprimert for å bedre treffe en yngre målgruppe. Det er også blitt laget en animasjonsfilm i samarbeid med Zoaring AS om «5 råd for god bondehelse». Denne er publisert på alle samarbeidende aktørers sosiale medier og medlemssider. Videre er «5 råd for god bondehelse» også blitt laget i kjøleskapsmagnetformat og prosjektet har i løpet av prosjektperioden delt ut ca. 7000 eksemplarer.

Det ble under landbruksforhandlingene i mai 2018 besluttet at NLR sin mentorordning Bonde hjelper bonde skal fortsette, og alle 60 mentorene og bønder har fått kurs om hvordan ta grep om egen psykisk helse, og hva man kan gjøre dersom man mistenker at noen sliter. Prosjektet arrangerte 6 kurs i ulike deler av landet.

Prosjektet har økt kompetansen og satt fokus på psykisk helse i Landbruket i Norge gjennom opplysningsarbeid i form av kurs, via flere oppslag i media, via informasjonsfilmer som er publisert på sosiale medier, og via nettsiden Godtbondevett.no. Videre er det holdt flere foredrag og kurs av prosjektkoordinator på forespørsel fra de samarbeidende aktørene; inkludert kurs for bedriftshelsetjenesten i Landbruket, på flere frokostseminarer i regi av Norges Bondelag og landkreditt bank, på Ung Bonde samling i forbindelse med Agroteknikk-messa på Lillestrøm. På forespørsel fra Universitetet i Tromsø holdt Mental Helse Ungdom en av fire samlinger på studiet HMS i Landbruket som utgjør 10 studiepoeng. Temaet på samlingen var psykososialt miljø i Landbruket, med særlig fokus på unge og nyetablerte bønder.

Det ble holdt tre kurs for TINE SA og Nortura for alle rådgiverne i rådgivingsapparatet til organisasjonene. Kurs ble holdt for til sammen ca. 350 landbruksrådgivere, hvor de fikk økt kompetanse på hva man skal gjøre i situasjoner som kan være vanskelig både faglig og personlig når det gjelder psykisk helse, og hvilke tegn som kan tyde på at bonden sliter med psykiske

helseproblemer. Videre er kursene for TINE Rådgiving og Nortura del av et større arbeid for å lage retningslinjer for hvordan håndtere situasjoner som kan være vanskelige hvor det er mistanke om psykiske helseproblemer. Dette ble også presentert for bedriftshelsetjenestene i landbruket på kursuken til NLR på Gardemoen. Ved å øke kompetansen på psykisk helse for støtteapparatet og organisasjonene rundt bonden legger vi også til rette for et godt støtteapparat for unge og nyetablerte bønder både nå og i framtiden.

Det ble gjennomført kurs for sekretariatet i Norges Bygdeungdomslag på deres vårsamling hvorav ledere i NBU fikk kurs i hvordan holde kurs om psykisk helse, inkludert en detaljert kursmanual og diverse materiell til bruk når de selv skal holde kurs for sine medlemmer. Vi har estimert at vi har truffet ca. 5000 medlemmer av Norges Bygdeungdomslag med kurs om psykisk helse ved at ledere fra hvert fylke har fått veiledning og kursing i hvordan holde kurs.

Prosjektet ble lansert i Landbrukets Hus på Verdensdagen for psykisk helse i oktober 2018. Blant de som var tilstede var Landbruksministeren, Statssekretær i Landbruks og Mat-departementet, Statssekretær i Helse -og Omsorgsdepartementet, leder i Norges Bondelag, Konsernsjefen i Nortura, Leder i Norsk Landbrukssamvirke, og Styreleder i NLR. Det er også verdt å nevne at lanseringsarrangementet til Mental Helse Ungdom var sted for den daværende Landbruksministerens første besøk i Landbrukets Hus, noe som var en stor begivenhet for alle involverte. I forbindelse med lanseringsarrangementet ble det skrevet en kronikk med tittel «Vær Raus mot Bonden i år»; denne ble publisert i ca. 130 aviser rundt om i Norge. Videre har prosjektet blitt omtalt i flere førstesideoppslag i Nationen og Bondebladet og på TV og Radio, deriblant TV2 Nyhetskanalen, NRK nyhetene, og nyhetsmorgen på NRK P2.

I samarbeid med Rurals – institutt for rural og regionalforskning så har prosjektet sett på hvilke faktorer i unge bønders hverdag som bidrar til bedre eller dårligere psykisk helse. Det er gjort svært lite forskning på bønder og psykisk helse, og ingenting som dreier seg spesifikt om unge bønder og det de sliter med i arbeidshverdagen. Resultatene blir publisert i vitenskapelig tidsskrift, og i en samlet rapport om prosjektet. Denne blir gjort tilgjengelig også på engelsk for presentasjon internasjonalt.

6. Konklusjon og veien videre:

Mental Helse Ungdoms prosjekt Unge bønders psykiske helse har i løpet av prosjektperioden vokst over all forventning. Nye samarbeidspartnere, større engasjement i Landbruks-Norge og stor omtale i media gjorde at prosjektet har vokst proporsjonelt med økt aktivitet. Det er også verdt å nevne at bønder i Norge hadde en usedvanlig tøff sommer i 2018 som følge av tørke i store deler av landet.

Dette bidro til store bekymringer om økonomi, slakt av buskap, og tap av nattesøvn. Krisesommeren for bønder gjorde at psykisk helse ble høyaktuelt, og timingen til Mental Helse Ungdoms prosjekt kunne ikke vært bedre. Dette førte også til økt oppmerksomhet på prosjektet fra media og nye potensielle samarbeidspartnere.

Landbruket i Norge består av svært mange organisasjoner og krever mye organisering. Det er ytterst få tilfeller de senere årene hvor landbruket i Norge har vært samlet under en felles sak som i dette prosjektet med Mental Helse Ungdom i spissen. Prosjektet har utviklet seg fra å bestå av tiltak som driftes av Mental Helse Ungdom til at Mental Helse Ungdom har utviklet materiell, kurs, og gitt veiledning til Landbruksorganisasjonene slik at de skal ha gode forutsetninger til å fortsatt ha fokus på psykisk helse etter prosjektets slutt. Dette omhandler blant annet kurs for NBU som de skal drifte selv i framtiden, nettsiden Godtbondevett.no som skal holdes i live av Norges Bondelag, arbeid med TINE SA og Norturas beredskapsplan og veiledere for håndtering av vanskelige situasjoner, og mentorordningen hvor også psykisk helse er et fokusområde. Størst av alt har det aldri vært større fokus på psykisk helse blant bønder – og spesielt unge bønder – som det har vært i prosjektperioden. Alle samarbeidspartnerne i prosjektet er forenelig med at de i sine organisasjoner, men også samlet, skal fortsette å sette økt fokus på psykisk helse. Mental Helse Ungdom jobber i samarbeid med landbruksorganisasjonene med en ny søknad til Extrastiftelsen for å videreføre prosjektet med nye og forbedrede tiltak.

7. Referanser:

Torske, M. O., Bjørngaard, J. H., Hilt, B., Glasscock, D., & Krokstad, S. (2016). Farmers' mental health: A longitudinal sibling comparison – the HUNT study, Norway. *Scand J Work Environ Health*, ss. 547-556. doi:10.5271/sjweh.3595

Torske, M. O., Hilt, B., Glasscock, D., Lundqvist, P., & Krokstad, S. (2016). Anxiety and Depression Symptoms Among Farmers: The HUNT Study, Norway. *Journal of Agromedicine*, ss. 24-33. doi:10.1080/1059924X.2015.1106375.

Torske, M. O., Letnes, J. M., Hilt, B., Bjørngaard, J. H., & Krokstad, S. (2016, Mai 17). Symptoms of depression and all-cause mortality in farmers, a cohort study: the HUNT study, Norway. *BMJ Open*. doi:10.1136/bmjopen-2015-010783

Bossard, C. Santin, G. & Guseva Canu, I. (2016). Suicide among farmers in France. *Occupational Factors and Recent Trends. Journal of agromedicine*, ss. 310-315. doi: 10.1080/1059924X.2016.1211052

Deary, I. J., Willock, J. & McGregor, M. Stress in farming (1997). *Stress medicine*. ss,13:131-136. Firth, H. M., William, S. M., Herbison, G. P. & McGee, R.O.

(2007). Stress in New Zealand farmers. *Stress and Health*. 23(1):51-58.

Fraser, C. E., Smith, K. B., Judd, F., Humphreys, J. S., Fragar, L. J., & Henderson A. (2005, Dec). Farming and mental health problems and mental illness. *The international Journal of Social Psychiatry*, 51(4), ss. 340-9.

Melber, K. (2001). Farming, stress and psychological well-being. RF-report 2001/213. Stavanger: Rogaland Research.

Hounscome, B., Edwards, R. T., Hounscome, N. & Edwards-Jones, G. (2012). Psychological morbidity of farmers and non-farming population: Results from a UK survey. *Community Mental Health Journal*, 48 (4), ss. 503-510

Riise, T., Moen, B. E., & Nortvedt, . W., (2003). Occupation, lifestyle factors and health-related quality of life: the Hordaland Health Study. *J Occup Environ Med*.;45(3):324-332.

Saarni, S. I., Saarni, E. S. & Saarni, H. (2008). Quality of life, work ability and self employment: A population survey of entrepreneurs, farmers and salary earners. *Occupational & Environmental Medicine*, ss. 98-103. doi:10.1136/oem.2007.033423

8. vedlegg.

1. Brosjyre Bønder_og_psykisk_helse.
2. Kjølleskapsmagnet 5 råd for god bondehelse.
3. Plakat «5 råd for god bondehelse»
4. Kursmanual «Psykisk helse på bygda».

5 RÅD FOR GOD BONDEHEELSE

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.



NORGES BONDELAG





MENTAL
HELSE
UNGDOM



PSYKISK HELSE
PÅ BYGDA



Hei,

I forbindelse med et samarbeid mellom Mental Helse Ungdom og Norges Bygdeungdomslag har vi utviklet denne kursmanualen som kan bruke når du skal snakke om psykisk helse. Målet er ikke at du skal bli ekspert på å snakke om psykisk helse, men at du skal kunne si litt om hvorfor dette er viktig, og greie og skape en god diskusjon med de som kommer på kurs. Slik bidrar vi til mer åpenhet og refleksjon, og vi lærer mer om hvordan selv ta grep om vår psykiske helse, og samtidig bidra til at de rundt oss føler seg bedre.

Med vennlig hilsen,

Aida Testai

Fungerende generalsekretær, Mental Helse Ungdom

INNHOOLD

02 FORORD

04 FORBEREDELSE OG PLANLEGGING

05 DEL 1. Foredrag (ca. 20 minutter)

05 TEMA 1: Hva er psykisk helse (10 minutter)?

06 TEMA 2: Hvordan tar vi vare på den psykiske helsen?

07 OPPGAVER

Forberedelse og planlegging

Før kurset starter, er det noe forarbeid som må være på plass. Her har du en rask sjekkliste på hva som burde være i orden:

- Har jeg passet på at sted og tidspunkt passer best mulig for de aktuelle deltagerne?
- Har jeg sendt invitasjon og informasjon ut i god tid?
- Kjenner jeg deltagerne og deres behov? Er det noe tilrettelegging som er nødvendig? Vet jeg hvilket kunnskapsnivå de har om tematikken som skal tas opp?

Spesielt når det er snakk om psykisk helse, kan det være en fordel å ha kjennskap til deltagerne som kommer. Om det er noen som har sterke opplevelser relatert til temaet, er det lurt å ha i bakhodet, for eksempel når det kommer til selvmord. Det betyr ikke at du skal unngå tematikken om noen har opplevd dette på nært hold, men at du ta kan trå mer varsomt samtidig som du tydelig kan gi beskjed om at det er greit hvis dette skulle være for sterkt for noen og at de trenger å ta en kort pause.

Når det mer praktiske er besvart og gjort klart, er det på tide å forberede deg på kurset og selve innholdet. Som kursholder må du selv være trygg på innholdet, for at du kan formidle det etter beste evne til kursdeltagerne.

Som del av kurset har Mental Helse Ungdom laget en PowerPoint-presentasjon du kan bruke, og vi har i tillegg to filmer som du kan vise for deltakerne dersom du får tid:

<http://mentalhelseungdom.no/startpraten>

<https://www.nbu.no/ungebonderspsykiskehelse/>

Del 1. Foredrag (ca. 20 minutter)

Tema 1: Hva er psykisk helse?

Begrepene psykisk helse, psykiske plager, og psykiske lidelser blir ofte brukt om hverandre. I starten av foredraget ditt kan det være lurt å spørre publikum hva de legger i de ulike begrepene.

Hva forbinder vi med begrepet «psykisk helse», «psykiske plager», og «psykiske lidelser»?

- 1. To og to (5 min):** Hva tenker dere på når dere hører ordet «psykisk helse»? hva med «psykiske plager», og «psykiske lidelser»?
- 2. Plenum (5 min):** Hør hva deltakerne har kommet fram til, og les eventuelt opp definisjonene under:

Psykisk helse: Alle har en psykisk helse. Mange assosierer psykisk helse med psykisk sykdom og noe negativt, når det faktisk dreier seg om å ha det bra med seg selv og andre. På samme måte som vi prøver å spise sunt for å ta vare på den fysiske helsen, så må vi gjøre en del grep for å ta vare på den psykiske helsen.

«En tilstand av velvære der individet realiserer sine muligheter, kan håndtere livets normale stress, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra for samfunnet.» - WHO

Psykiske plager: Med psykiske plager mener vi tilstander som oppleves som belastende, men ikke i så stor grad at de karakteriseres som diagnoser. Alle har psykiske plager. Å dra inn egne erfaringer kan være lurt og relevant for å understreke et poeng. Eksempler på psykiske plager kan være sist du var skikkelig stresset, lei deg, eller sint. Psykiske plager er ofte mindre alvorlige, og er som regel forbigående».

Psykiske lidelser: Betegnelsen psykiske lidelser brukes bare når bestemte kriterier er oppfylt, og dette er noe man får av enten en lege, psykiater eller psykolog. Psykiske lidelser omfatter alt fra enkle fobier og lettere angst og depresjonslidelser, til mer alvorlige tilstander som schizofreni. Felles for alle psykiske plager og lidelser er at de påvirker våre tanker, følelser, atferd, væremåte og omgang med andre».

Tema 2: Hvordan tar vi vare på den psykiske helsen?

Alle kunne trenge å jobbe litt mer med den psykiske helsen sin. Å oppleve psykiske helseproblemer er en naturlig del av livet. Vi opplever alle ulike utfordringer, og vi kan håndtere utfordringene ulikt avhengig av tidligere erfaring og hvilke forutsetninger vi har.

Det er viktig å ta tak i problemene sine med en gang, for at det ikke skal bli større og utvikle seg til noe mer alvorlig. Jo tidligere man tar tak i problemene sine, jo bedre blir det. Samtidig er det viktig å passe på hverandre og hjelpe der en kan.

1. **To og to (5 min):** Hvordan kan du se at venner har det vanskelig?
2. **Plenum (5 min):** Hør hva deltakerne har kommet fram til. Les eventuelt opp eksempler:

Det finnes noen kjennetegn en kan se etter:

- Mange isolerer seg og foretrekker å være alene
- Humøret forandrer seg i en negativ retning, humørsvingninger er heller ikke uvanlig
- Utfordringer med mat, enten spise for mye eller for lite
- Noen skader seg selv og /eller har selvmordstanker (Du kan referere til brosjyre «Hvordan snakke om selvmord»)

1. **To og to (5 min):** Hva kan du gjøre for å ta vare på din egen psykiske helse?
2. **Plenum (5 min):** Hør hva deltakerne har kommet fram til. Her er det ingen riktige eller gale svar.

Del 2. Oppgaver

Nå skal deltakerne jobbe med oppgaver i form av caser som de skal reflektere rundt. Her er det ingen riktige eller gale svar, men målet er at deltakerne skal få anledning til å reflektere og diskutere med hverandre.

1. Del deltakerne inn i grupper på 3-6 personer.
2. **Case nr. 1 (5 min):** Du møter en venn: vanligvis er hun sprudlende og glad, men over en periode på 3 uker har hun daglig vært tydelig nedstemt, hun møter ikke blikket ditt, og svarer kortfattet. Hva kan dette skyldes? Hva kan du gjøre?
3. **Plenum (3-4 min):** Hør hva deltakerne har kommet fram til. Eventuelt les opp eksempel på svar under:

Mange lurer på hvordan en kan hjelpe en venn som har det vanskelig? Det viktigste er å lytte. Samtidig er det viktig å huske at venner ikke er terapeuter, og at noen ganger må man ta ting videre. Om det er fare for liv eller helse, må man si det videre for sin egen og vennens sin del.

4. **Case nr. 2 (5 min):** Du merker med deg selv at du ikke lenger har interesse for ting som før gav deg glede. Du spiser lite, og har lite energi til å gjøre ting. Dette har pågått i 2 uker. Hva kan dette skyldes? Hva kan du selv gjøre for å få det bedre?
5. **Plenum (3-4 min):** Hør hva deltakerne har kommet fram til. Eventuelt les opp eksempel på svar under:

Heldigvis er det mye en kan gjøre for å ta vare på og bedre sin egen helse:

- Aller viktigste er å akseptere at en har det vanskelig, å ikke ignorere problemene
- Prate og snakke om problemene sine med noen en stoler på
- Drive med noe som gir en mestringsfølelse
- Det er ingen myte at fysisk og psykisk helse henger sammen, og trening er derfor lurt.

Avslutningsvis kan du presentere nettsiden Godtbondevett.no om psykisk helse i landbruket. Godtbondevett.no er en informasjonsside om psykisk helse. Der står det om hva man kan gjøre dersom man mistenker at noen man kjenner sliter psykisk, og hva man selv kan gjøre for å få en bedre psykisk helse.

Nevn også at man alltid kan ringe hjelpetelefonen til Mental Helse (116 123) dersom man trenger noen å prate med, eller hvis man mistenker at noen sliter og ikke vet hva man skal gjøre.



Mental Helse Ungdom

Norwegian Association of Youth Mental Health
Dronningens gate 17 | N-0154 Oslo | NORWAY
Phone: +47 21 456 100

www.mentalhelseungdom.no
www.godtbondevett.no



HVOR FINNES DET **HJELP?**

Hjelpetelefoner

☎ Mental Helses hjelpetelefon: 116 123 ☎ Kirkens SOS: 22 40 00 40



Helsevesenet

Fastlegen

Fastlegen kontaktes dersom man er bekymret for egen helse. Utenom kontortid eller i akutte tilfeller kan andre instanser kontaktes. Utenom kontortid eller i akutte tilfeller kan du ringe 116 117 for å komme til nærmeste legevakt.

Hjelptilhjelp.no

Hjelptilhjelp.no er en nettportal om psykisk helse. Her kan du få en oversikt over hvilke tilbud som finnes i din kommune.



Landbruket

Norsk Landbruksrådgiving

HMS-rådgivere fra NLR kan bistå med å organisere møter med for eksempel regnskapsfører, NAV, Landbruketstjenester, Mattilsynet eller rådgivingstjenester. NLR-enheten i ditt område kan fortelle deg om hvem som er HMS-rådgiver der. Du finner kontaktinformasjon på NLR sin hjemmeside: www.hms.nlr.no.

Nortura

Rådgivere i Nortura gir husdyrfaglig rådgivning og bidrar til at medlemmene får best mulige økonomiske resultater av husdyrproduksjonen. Om det oppstår situasjoner der dyreeier trenger bistand utover husdyrfaglig rådgivning for å ivareta sin husdyrproduksjon, vil rådgiver informere om hvordan komme i kontakt med relevante ressurser.

TINE Rådgiving

Bondeyrket er sammensatt. Usikkerhet rundt de mange valg i hverdagen, kan føre til mistrivsel. Å luften faglige eller personlige spørsmål med en diskusjonspartner vil ofte hjelpe. TINE Rådgiving har medarbeidere med bred landbruksfaglig kompetanse, og med god oversikt over andre aktuelle ressurser.

Norges Bondelag

Lokale bondelag skal være møteplasser for faglige og sosiale diskusjoner. I krise vil Bondelaget både lokalt og i fylket bidra til å støtte og ta vare på de som er rammet.

HVA KAN DU GJØRE OM DU MISTENKER AT NOEN **SLITER?**

Når man som familiemedlem, venn eller hjelper i nettverket oppdager at noen sliter, kan man være med på å gjøre en forskjell. Det kreves mot for å stille spørsmålet om hvordan noen har det, i alle fall når man er bekymret for svaret. Men det gjør ikke hjelpen mindre viktig.

«TA DEG TID TIL Å SPØRRE - TA DEG TID TIL Å LYTTE»

Tegn på at noen ikke har det bra kan være sviktende gårdsdrift, manglende oppfølging av dagligdagse gjøremål, uvanlig sosial isolasjon eller økonomiske utfordringer og rot.

For flere tips og råd til hvordan du kan være med å gjøre en forskjell gå inn på Godtbondevett.no.

Bekymring for dyr

Ved mistanke om vankjøtsel av dyr har man plikt til å varsle Mattilsynet. Dette kan gjøres anonymt på Mattilsynets hjemmeside: www.mattilsynet.no eller på tlf: **22 40 00 00**.



UNGE BØNDERS
PSYKISKE HELSE



I SAMARBEID MED



«SAMMEN FOR GOD BONDEVELFERD»



MENTAL
HELSE
UNGDOM

GODT
BONDEVETT

HILSEN FRA **LANDBRUKET**



LARS PETTER BARTNES
LEDER, NORGES BONDELAGE

«Vi er opptatt av det skal være greit for bønder å snakke om psykisk helse.»



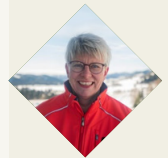
OLA HEDSTEIN
ADMINISTRERENDE DIREKTØR,
NORSK LANDBRUKSSAMVIRKE

«I Norge er vi opptatt av - og flinke på - god dyrevelferd. Vi må også være opptatt av - og flinke på - god bondevelferd. Ta oss tid, se hverandre i hverdagen og være en god nabo!»



TRINE HASVANG VAAG
STYRELEDER, NORTURA

«Bondens mentale helse har aldri vært så viktig som i dag. Hvor risikoen vi tar på vegne av familien er stor, med store investeringer og mye avhenger av at både den fysiske og psykiske helsen til bonden er god. Mange bønder har et stort ansvar og har få å dele utfordringene med.»



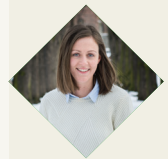
MARIT HAUGEN
STYRELEDER, TINE SA

« Du er gårdens viktigste driftsmiddel! Du trenger stell og vedlikehold, kanskje mer enn traktoren. Tenk gjennom hvordan du kan ta vare både på den fysiske og psykiske helsa di.»



STEINAR KLEV
STYRELEDER, NORSK LANDBRUKSRÅDGIVING

«Mental Helse Ungdoms prosjekt «Unge bønders psykiske helse» viser at vi står sammen i landbruket. Den norske bonden er en del av et lag med mange medspillere. Gå ikke alene med tunge tanker og bekymringer. Snakk med familie, naboen eller en rådgiver. Vær ikke redd for å be om hjelp!»



TORA VOLL DOMBU
LEDER, NORGES BYGDEUNGDOMSLAG

«Det må bli enklere å snakke om psykisk helse for unge bønder. De er i en særstilling på grunn av yrket sitt: Teknologien endrer seg, været er mindre forutsigbart enn før og markedskreftene spiller inn. Sammen med Mental Helse Ungdom setter vi unge bønders psykiske helse på agendaen.»



MARTINE ANTONSEN
STYRELEDER, MENTAL HELSE UNGDOM

«Norske bønder gjør en fantastisk innsats for å forvalte og utvikle norsk landbruk. Vi er veldig glade for at landbruket sammen med Mental Helse Ungdom løfter bønders psykiske helse.»

DET HANDLER OM Å DELE DET GODE **BONDEVETTET!**

Bondeyrket gir oss mange muligheter, men til tider også mange utfordringer. Som ansvarlig for egen gårdsdrift vurderer bonden hele tiden hvor innsatsen skal settes inn for å sikre produksjonen. Som bønder vet vi av egen erfaring at for å høste en god avling, må man prioritere og legge til rette for god vekst.

Det er ikke like stor bevissthet om at det av og til også er viktig å stoppe opp - og gjøre vurderinger og prioriteringer omkring hvordan vi kan styrke og sikre trivsel i hverdagen.

I en travel hverdag vil det ofte oppleves som vanskelig å ta seg tid til dette. Nettopp derfor er det ekstra viktig å tenke gjennom hva det er som utfordrer i hverdagen, og hva som kan bidra til å gjøre en forskjell for å håndtere belastninger.

Halvparten av befolkningen vil i løpet av livet gå gjennom perioder der den psykiske helsa utfordres. Landbruket skiller seg ikke fra resten av samfunnet her. Bonden er gårdens viktigste ressurs. I landbruket og i samfunnet for øvrig kan vi bli flinkere til å ta vare på vår psykiske helse.

HVA KAN DU SELV GJØRE FOR Å FÅ DET **BEDRE?**

Det er helt normalt at vi i perioder i livet ikke har det så bra og trenger noe bistand. Tidlig hjelp hindrer ofte utvikling av kriser. Når du ikke har det godt, eller du er usikker og trenger veiledning fra mennesker med spesialkompetanse, er det viktig at du så raskt som mulig tar kontakt med noen som kan hjelpe.

«HVIS DU LURER PÅ OM DU TRENGER HJELP – TA KONTAKT MED HJELPEAPPARATET»

For veldig mange er det en høy terskel å be om hjelp, spesielt i miljøer hvor holdningen er at «dette fikser jeg».

5 RÅD FOR GOD BONDEHELSE

01 **PRIORITER DEG SELV**

Få nok søvn og spis sunt og regelmessig.

02 **PLEI DET SOSIALE NETTVERKET DITT**

..også når du ikke trenger det.

03 **TA PAUSER**

Det er lov å holde hviledagen hellig.

04 **TA ET MORGENMØTE MED DEG SELV**

Jobb med å strukturere hverdagen.

05 **SKAFF DEG KUNNSKAP**

Det er lov å spørre om råd og tips.

5 RÅD FOR GOD BONDEHEELSE

01 PRIORITER DEG SELV

Få nok søvn og spis sunt og regelmessig

02 PLEI DET SOSIALE NETTVERKET DITT

... også når du ikke trenger det

03 TA PAUSER

Det er lov å holde hviledagen hellig.

04 TA ET MORGENMØTE MED DEG SELV

Jobb med å strukturere hverdagen.

05 SKAFF DEG KUNNSKAP

Det er lov å spørre om råd og tips.



MENTAL
HELSE
UNGDOM

I SAMARBEID MED



STØTTET AV

NORGES BONDELAG

