

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

NLR Sentralbord: telefon 90 20 33 17

Du kan også kontakte [HMS-rådgiver](#) i ditt område.

For mer informasjon om krisebistand se nlr.no/krisebistand

Norsk Landbruksrådgiving SA | 99 12 40 00 | nlr.no | nlr@nlr.no



KRISEBISTAND

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. Men 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 og 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.

Når du tar kontakt med oss, kan vi hjelpe på forskjellige måter avhengig av situasjonen. I noen tilfeller vil du kanskje ha hjelp fra en HMS-rådgiver, som kan gi praktisk bistand i vanskelige situasjoner. Dette kan for eksempel være å kontakte Landbrukstjenester for hjelp i fjøset, eller å prate med regnskapsfører, ha en dialog med Mattilsynet eller landbrukskontoret.

Andre ganger kan det være mer nyttig å snakke med bedriftshelsetjenesten. Da kan HMS-rådgiveren sette deg i kontakt med en bedriftssykepleier som har erfaring med å hjelpe folk i vanskelige situasjoner. Hvor mange samtaler som trengs, varierer fra person til person, og i noen tilfeller kan bedriftssykepleieren henvise deg videre til for eksempel en psykolog.

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

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

Norsk Landbruksrådgiving SA

Sentralbord: telefon 90 20 33 17

Du kan også kontakte [HMS-rådgiver](#) i ditt område.

For mer informasjon om krisebistand se nlnr.no/krisebistand