



Bondens nettverk

Norsk Landbruksrådgiving SA

Tore Jevnaker og Linn Thorud
Prosjektmedarbeidere

Trygg bonde

Trygg bonde

Trygg bonde er et prosjekt i NLR Innlandet i samarbeid med psykolog Trond Løkling, Fylkeskommunen, Statsforvalteren og Faglagene.

Mål og målgruppe

- **Formål:** Formålet med prosjektet er trygge bønder som har ressurser til å til å møte uventede hendelser og kriser.
- **Hovedmål:** Systematiske arbeidsmetoder for å forebygge psykisk uhelse i landbruket er innført i alle kommuner i Innlandet.
- **Målgruppe:** Prosjektet har alle bønder i Innlandet som målgruppe og skal ta hensyn til at bøndene har forskjellige behov, jf forprosjektrapporten.

Finansiering av prosjektet

- Innlandet Fylkeskommune
- Egeninnsats i kommunene

Prosjektgruppa

Prosjektleder: Signe Opsal 2020-2023

Prosjektmedarbeider/prosjektleder 2023- : Linn Thorud

Prosjektmedarbeider: Tore Jevnaker

Faglig ansvarlig: Trond Løkling

Hva er Bondens nettverk?

Bondens nettverk består av kjente støttespillere og ressurser rundt et gårdsbruk som stiller opp dersom bonden ønsker det.

Nettverket jobber systematisk og består av lokale aktører som har tilknytning til landbruket. De tilgjengelige ressursene finnes på en oversikt som ligger på kommunens nettsider. Oversikten inneholder kontaktinformasjon til alle aktørene.

Bondens nettverks ressurser kan kontaktes av bonden selv eller andre som er bekymret for bondens situasjon og helse. Da kan en bonde som trenger hjelp eller noen på bondens vegne, velge den i nettverket de ønsker hjelp av.

Aktørene i nettverket kjenner til hverandre og kan hente inn riktig kompetanse ut fra behov og etter bondens samtykke. Det er kun de aktørene som det er aktuelt for bonden å få hjelp av, som vil kjenne til den aktuelle saken.

Hvorfor Bondens nettverk?

Ha en verktøykasse når en bonde trenger hjelp:

- For å samle spisskompetanse over så mange fagfelt som mulig.
- For å «kjenne» til personene i de enkelte fagfelt.
- For å ha nok henvisningskompetanse til å finne rette personer.
- Bondens nettverk er til for bonden, men er også et viktig verktøy for alle som skal bistå bonden.

Hva gjør Bondens nettverk?

Bondens nettverk bidrar med:

- å finne personer som kan hjelpe bonden med å rydde opp i situasjoner som kan føre til stress og dårlig psykisk helse
- å bedre koordineringen mellom aktører som kjenner til bondens arbeidsmiljø, slik at vi får rett person på rett plass til å hjelpe
- at hjelp kan komme fra støttesystemet rundt bonden. Dette vil minimere tilskuereffekten – at alle tror noen andre vil ta ansvar for situasjonen.
- hjelp til praktisk bistand, landbruksfaglige råd eller bare to ører som lytter

Eksempler på type utfordringer

- Helseproblemer
- Ulykker
- Brann
- Rusproblemer
- Økonomiske problemer
- Samlivsbrudd
- Dødsfall i nære relasjoner
- Generasjonskonflikter

Ofte sammensatt av flere faktorer

Nettverksetablering i kommunene/regionene

Det er hittil etablert 18 nettverk i 30 kommuner

Flere nettverk er under etablering

Her er Bondens nettverk etablert

Lista viser kommuner som har etablert Bondens nettverk

[Alvdal / Tynset](#)

[Folldal](#)

[Os](#)

[Rendalen](#)

[Ringsaker](#)

[Tolga](#)

[Lesja og Dovre](#)

Ulike plakater blant nettverkene

Bondens nettverk
- Vi er tilgjengelige for deg. Kontakt oss!

En bonde har et stort ansvar hver eneste dag. Alle bønder kan oppleve en situasjon eller hendelse som gjør at det er vanskelig å håndtere alt alene. Da kan du få hjelp.

E-post
bondensnettverk@ototen.no

Psykisk helse og rustjeneste
Vakttelefon 977 68 925 (kl. 08.30-22). Åpen hele året, også på helligdager.

Landbrukskontoret kl. 07-15
Marte Marie Taralrud, tlf. 46 85 59 27
Eirin Trannum, tlf. 46 84 14 98

Se mer informasjon om bondens nettverk med flere kontaktpersoner på vår nettside www.ototen.no/bondensnettverk

For øyeblikkelig hjelp:
Brann 110
Politi 112
Ambulanse 113



Bondens nettverk
med når det røyner på!

0



Skann med mobil-kamera for mer info
stange.kommune.no/bondens-nettverk

Øyeblikkelig hjelp:
KUTT HELSEHJELP 113 - LEGEVAKT 116 117


**BONDENS NETTVERK
LEHAMMER-REGIONEN**

LANDBRUKSKONTORET I LILLEHAMMER-REGIONEN
Bondens nettverk – tlf. 919 93 495

SERLAGET I LILLEHAMMERREGIONEN
Vakttelefon – tlf. 901 42 017

PSYKISK HELSE
se- og familieteam – tlf. 612 24 400 (kl. 10-14)
MER
k helsehjelp – tlf. 917 13 338 (kl. 10-13)
se og rus – tlf. 903 66 049 (kl. 09-14)

le har et stort ansvar hver eneste dag. under kan det oppstå situasjoner som gjør t vanskelig å håndtere alt alene.
Da kan man få hjelp!

ns nettverk er tilgjengelig for bistand.
ne QR-koden med din mobil får du den til opdaterte informasjonen om nettverket

**BRANN 110
POLITI 112
SYKEHUS 113
LEGEVAKT 116117**

rk



LANDBRUKSKONTORET
Erling Dagsgård – tlf. 909 99 496
Kristin Smågård – tlf. 932 29 458

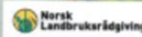
PSYKISK HELSE LOM OG SKJÅK
Kommunal teneste
tlf. 481 49 062

NORSK LANDBRUKSRÅDGIVNING
HMS
Svanhild Solheim Lyngved
tlf. 977 04 746



113 – LEGEVAKT 116117

**NS
R K**


kan det oppstå en situasjon eller t alene. Da kan man søke hjelp!

G:

IFRUKSRÅDGIVNING
480 62 915
56 585

INSKAP
147 91 83

TØR NORTURA
4 430

REBANK
143 908

EDMARK
01 486

BY-62 47 01 06

STEN OS
197 03
7 30 58

IE

IEIERFORENING
18000000, 913 98 406

148 573

mmune.no



NDBRUKSKONTORET
tein Inge Wien – tlf. 480 92 874

TERIN/ERVAKTA
Syver Kyllingstad – tlf. 480 98 770

YKISK HELSE, KOMMUNEN
15.30) - tlf. 62 33 52 20

17

 **Ringsaker kommune**

Tilgjengelig verktøy

- Manual
- Sjekkliste
- Hjemmeside
- Brosjyre
- Saksfremstilling politisk forankring
- Mal RT-midler
- Fullmakt

Sjekkliste for etablering av Bondens nettverk

Denne sjekklisten er utformet som et forslag for dere som skal etablere Bondens nettverk. Individuelle tilpasninger kan bli nødvendig.

Etablering av ressursgruppe	Utført
Landbrukskontoret vurderer samarbeid med andre kommuner	
Kartlegg aktuelle ressurspersoner	
Kall inn til orienteringsmøte	
Delta på kurset Tryggere bonde	
Politisk forankring	
Vurder behovet	
Benytt mal for saksfremstilling	
Aktuelle ressurspersoner i nettverket	
Landbrukskontoret	
Helsetjenesten i kommunen	
Bondelaget	
Bonde og småbrukerlaget	
Tine eller andre meierier	

Tilskudd

Regionale tilskudd til næringsutvikling, rekruttering og kompetanseheving i landbruket -Fylkeskommunen

Innvilget søknad «Etablering av Bondens Nettverk i.....»

Fylkeskommunedirektørens innstilling til vedtak:

Innlandet fylkeskommune innvilger inntil 50 000 kroner i støtte til prosjektet «Etablering av Bondens Nettverk i.....». Dette utgjør 45 % av totale kostnader i henhold til prosjektets budsjett.

Støtten vil bli utbetalt når nettverket er etablert.

Tilskudd

Skjønnsmidler -Statsforvalteren

Aktuelt dersom flere kommuner jobber sammen om å utvikle Bondens nettverk (ikke enkeltkommuner).

Bondens nettverk brosjyre



Hva er Bondens nettverk?

Bondens nettverk består av kjente støttespillere og ressurser rundt et gårdsbruk som stiller opp dersom bonden ønsker det.

Nettverket jobber systematisk og består av lokale aktører som har tilknytning til landbruket.

De tilgjengelige ressursene finnes på en oversikt som ligger på kommunens nettsider. Oversikten inneholder kontaktinformasjon til alle aktørene.

Bondens nettverks ressurser kan kontaktes av bonden selv eller andre som er bekymret for bondens situasjon og helse.



Da kan en bonde som trenger hjelp eller noen på bondens vegne, velge den i nettverket de ønsker hjelp av.

Aktørene i nettverket kjenner til hverandre og kan hente inn riktig kompetanse ut fra behov og etter bondens samtykke.

Det er kun de aktørene som det er aktuelt for bonden å få hjelp av, som vil kjenne til den aktuelle saken.

Hvorfor Bondens nettverk?

Formålet med Bondens nettverk er å forebygge og legge til rette for god psykisk helse i landbruket, samt være et sikkerhetsnett hvis en ulykke rammer en bonde.

Viktige kjennetegn ved nettverket er:

- Lav terskel for å ta kontakt.
- Bryr seg på en positiv måte.
- Tilgjengeliggjør en oversikt over ressurser som kan bistå når behovet oppstår.
- Bevisstgjør og alminneliggjør at alle kan komme utfor en krise.



Hvem kan benytte nettverket?

Alle bønder kan få hjelp av Bondens nettverk.

Alle kan ha en vanskelig dag eller periode på jobben, og bønder opplever de samme utfordringene som resten av samfunnet. Det kan være livssituasjoner som skilsmisser, sykdom, stress og vanskelig økonomi. En livssituasjon som oppleves vanskelig kan gi negative tanker, og det er heldigvis blitt vanligere å snakke om det.

Taushetsplikt

All informasjon som Bondens nettverk mottar behandles konfidensielt i nettverket. Det er kun den som ringer på vegne av seg selv eller andre, som kan gi fullmakt til å innhente bistand fra andre aktuelle instanser/ressurser.



Hvem kontakter du?

På hjemmesiden til din kommune kan du finne mer informasjon om Bondens nettverk.

På hjemmesiden til NLR SA finner du informasjon om Bondens nettverk og en liste over etablerte nettverk i Innlandet: nlr.no/trygg-bonde
Eller skann QR koden nedenfor for å lese mer om Bondens nettverk.



Prosjektets hjemmeside



<https://www.nlr.no/trygg-bonde>

Informasjonsmøter

50 kommuner har deltatt på felles informasjonsmøter i prosjektperioden

Ved behov bistår vi fortsatt kommuner enkeltvis for å komme videre



Tryggere bonde kurs

2021 4 kurs med 55 deltakere

2022 7 kurs med 71 deltakere

2023 6 kurs med 138 deltakere

Totalt 48 kommuner har deltatt på kurset. I tillegg har andre aktører i landbruket med interesse for Bondens nettverk deltatt.

Neste kurs: 3. april 0900-1300 på Teams



Tryggere bonde -
forebygging av
helseplager og styrking
av gårdens arbeidsmiljø.

**«Hvordan nettverket
rundt kan bidra»**

Program

Innledning (0900 - 1000):

Bakgrunnen for prosjektet "Trygg bonde«

Det forebyggende perspektivet

Hvilke risikosituasjoner kan aktivere bondens nettverk

Hva sier forskningen omkring risikofaktorer

Hvordan kan Bondens nettverk organiseres?

Hvilke type roller og kompetanse bør nettverket inneha

Hvorfor er disse rollene og kompetansen viktig

Pause

Hoveddel 1 (1015 - 1130)

Casedrøfting, refleksjon og erfaringsdeling

Lunsj

Hoveddel 2 (1200 - 1300)

Hvordan sette opp en dialog som kan avklare "farepotensialet«

Oppsummering

Læringspunkter for dagen, veien videre og oppsummering



Kursdato:

3. April 2024

Kursholder: Trond Løkling

Nyttige momenter/erfaringer å ta med seg videre

- Felles navn -Bondens nettverk
- Samarbeid mellom kommuner der det er naturlig
- Plakat med QR-kode
- Taushetsplikt
- Oppdatere liste over aktører jevnlig
- Verdifullt verktøy og trygghet for bonden, men også aktørene i nettverket
- Lettere å ta tak i en sak når man har et nettverk å støtte seg på
- Politisk forankring

Kronikk

Å arbeide med dyr og fruktbar jord for å produsere mat er for de fleste forbundet med stolthet og trivsel.

Publisert 29.02.2024

Utdrag:

«Sammenliknet med andre land, har norske bønder veldig god helse. Likevel er det ikke alt som er bra. Uforutsigbare værforhold og stram økonomi i tillegg til mye jobb, lite fritid og få kolleger kan føre til at mange bønder får problemer med den psykiske helsen.

Det er ikke alltid lett for bonden selv å erkjenne at man er i ferd med å bli utbrent. Livet går i bølgedaler og det er vanskelig å vite om bølgedalen er liten eller stor.

Hva gjør vi for å forebygge at bønder blir utbrent? Hva gjør vi for å ta vare på bonden hvis situasjonen blir vanskelig?

Vi mener hjelpen finnes i bondens eget nettverk.»



Veien videre

Etablere nettverk i resten av Innlandet
Vedlikeholde og utvikle nettverkene



Bondens nettverk til resten av landet

- Vi har fått tilsagn om midler fra LMD til NLR Innlandet for å overføre vår kompetanse til resten av landet.
- Hensikten er å få etablert tilsvarende nettverk med hjelp av de lokale NLR kontorene.

Prosjektets visjon

«Alle som tar kontakt med noen i nettverket skal få hjelp, et navn og et telefon nummer til noen med kunnskap til å hjelpe»

Takk for oppmerksomheten!



**BONDENS
NETTVERK**
Det er alltid hjelp å få

En bonde har et stort ansvar hver eneste dag. For alle bønder kan det oppstå en situasjon eller en enkelthendelse som gjør at det er vanskelig å håndtere alt alene. Da kan man få hjelp!

Vi er tilgjengelig for deg — ta kontakt med en av oss!

LANDBRUKSKONTORET
v/Stein Inge Wien - tlf 480 92 874

VETERINÆRVAKTA
v/ Syver Kyllingstad - tlf 480 98 770

PSYKISK HELSE, KOMMUNEN
(8-15.30) - tlf 62 33 52 20

FOR ØYEBLIKKELIG HJELP:
BRANN 110 – POLITI 112 – SYKEHUS 113 – LEGEVAKT 116117

