

Å bry seg om –
Landbruket har et
apparat for oppfølging,
men gårdbrukeren må
også selv kjenne på hva
man trenger

*Med **Anne Rustad**, Rådgiver i Innlandet
Bondelag og **Inger Lise Sveum-
Aasbekken**, representant i styringsgruppa
for Trygg Bonde og tillitsvalgt i Norsk
Bonde- og Småbrukarlag*



Innlandet Bondelag
10500 medlemmer,
64 lokallag
8 regioner med
representant i styret

Et nettverk for bønder i hele
fylket.

Våronnmøte, trøstekaffe, felles
innsats når farer truer. Politisk
tyngde gir håp og framtidstru!
Tillitsvalgte som stikker innom
eller tar telefonen.





- Bra forhold for mjølk- og kjøttproduksjon

Blant historiske hus og graskledde lier i Vågå, driver Ole Tronn Anderssen med mjølk- og kjøttproduksjon. Her er god tilgang på gras fra både bratte og flate jorder og gode beitemarker rundt garden og innover fjellet.



- Fikk potetinteressen inn med morsmjølka

Nina Haarseth fra Rendalen dyrker mandelpoteter og mener poteten kan brukes til mye mer enn vi er vant med. Spreke oppskrifter på bruk av poteter er derfor med på etiketten på potetsekken, og de spres på gardens facebookside.



- Kylling og tre langs Glommas bredd

For Mikael Løken på Grundset i Elverum, er skog og tre fundamentet for mye av det han gjør. – Da vi bygde kyllinghus i 2014, var tre et helt naturlig byggemateriale, sier han.



- Grisen er sosial og veldig intelligent!

Ida Lillebo i Øyer har vært interessert i gris hele sitt liv. Hun har nå tatt over garden og driver med slaktegris hele året i tillegg til grønnsaker om sommeren og brøyting om vinteren. – Et mangesysleri som passer meg godt, sier hun.



- Nordens appelsin i store mengder på Toten

Jøran Narum produserer kålrot, den mest c-vitaminrike grønnsaken vi har. Han er ekstra blid i år, for nå ser det ut til å bli rekordavlinger og høsteforholdene er svært gode.



- Bringebær fra egen åker blir deilig kaffemat i kaféen

Julie Engeloug er bringebærprodusent på Grimset gård i Løten. Hit kommer tusenvis for å få en bringebæroplevelse, med selvplass av røde, søte bær og en kaffetår med bringebærsmør eller vaffel med bringebær attåt.



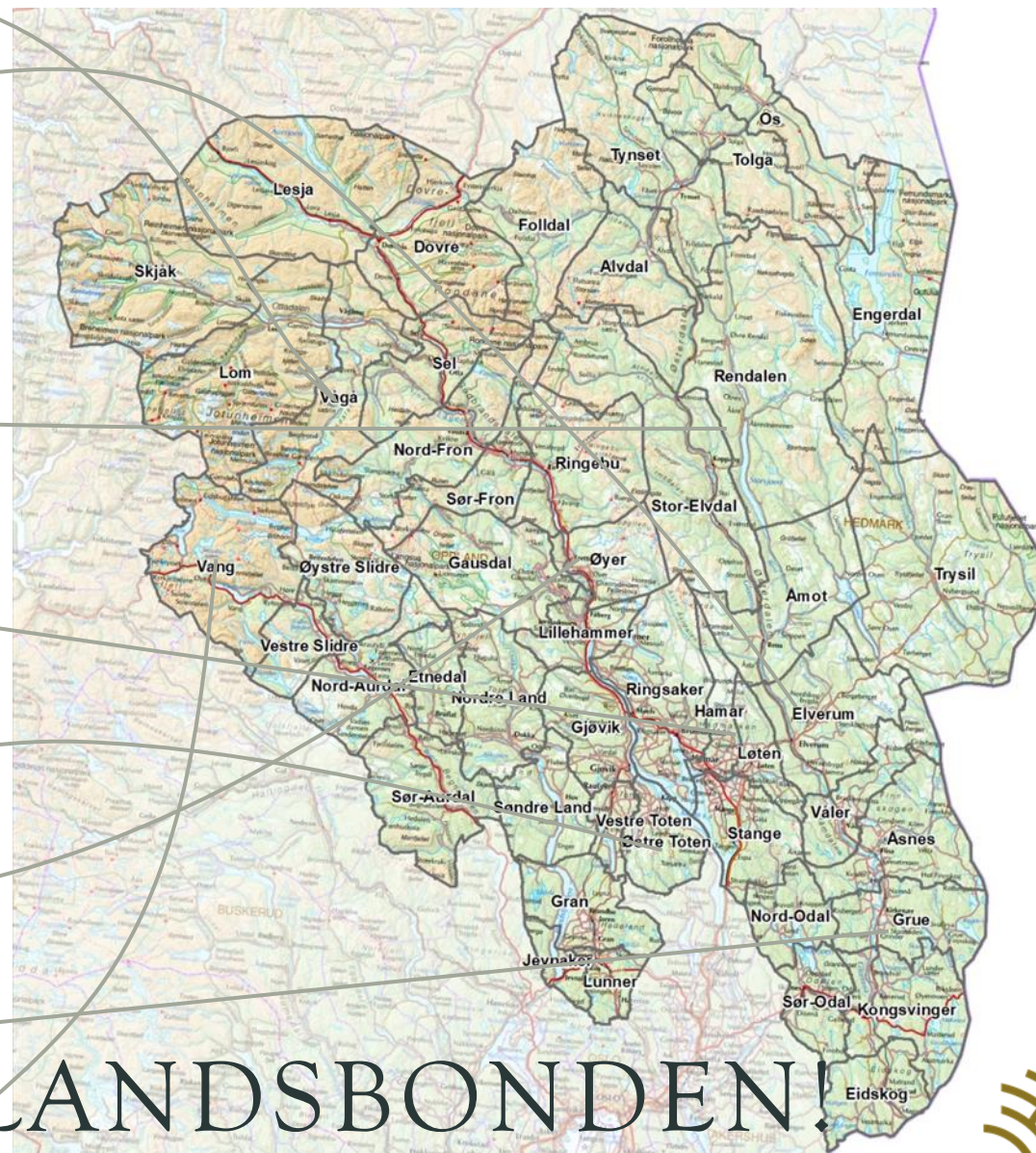
- Valdres som skapt for sau

Kristin og Guro Lajord mener Valdres er som skapt for sau. Mor og datter er opptatt av å utnytte de rike utmarksressursene til matproduksjon. Vi treffer dem foran et solsvidd tømmerhus med utsikt over Vangsmjøsi.



- Høyteknologisk planteproduksjon i Grue

Nikolai Omsted i Grue driver høyteknologisk med korn og potet. – Presisjonslandbruk er på full fart inn i næringa, og det er givende å kunne være med å sette inn og bruke rett teknologi i egen maskinpark, sier den entusiastiske bonden.



INNLANDSBONDEN!

INNLANDSBONDEN OG MATREGION NR 1 - NORGES BONDELAG (BONDELAGET.NO)

06.03.2024



INNLANDET
BONDELAG

FEM GODE RÅD FRA KRISEVINTEREN 2022

1. **Løft blikket og trekk pusten.** Prøv å dele opp problemet i mindre biter, finn ut hva som må løses raskt, og hva som kan vente. Sett pris på det som er bra i livet. Ta deg litt tid sammen med familien, legg bekymringene til side innimellom. Se at sola skinner ute. Minn deg sjøl på at det finnes bra ting – midt i arbeidet også.
2. **Er det noen som sliter? Ta kontakt.** Dette gjelder både bønder og andre som er i landbruksmiljøet. Stikk innom aller helst, eller ring. Det kan en finne felles glede i. Situasjonen er felles for hele næringa.
3. **Logg litt ut fra sosiale medier.** Det er mye nyttig der, både informasjon og diskusjoner. Men det er viktig å være obs på at en fort blir dratt inn i ei kvern der du ser enda mer av det du er bekymret for.
4. **Ikke overse regningsbunken.** Åpne regningene og få oversikt. Ser du at du ikke greier å betale innen forfall, ring til dem som har sendt regningen, hold ut i telefonkøen, og avtal utsatt behandling. Produksjonstilskuddet kommer i andre halvdel av februar. Der kommer det litt mer enn normalt på grunn av tilleggsforhandlingene i høst. Ta kontakt med banken, og snakk med rådgiverne. Det er gode rådgivere flere steder.
5. **Vær stolt** av den jobben du gjør som matprodusent, det er den viktigste jobben.



Landbrukets felles hjelp

Trenger du øyeblikkelig hjelp?

Brann: 110

Politi: 112

Ambulanse: 113

Dersom du trenger å nå politiet og det ikke er en direkte nødsituasjon skal du ringe politiets sentralbord. Da blir du satt direkte over til det politidistriktet du befinner deg i.

Politiet: 02800

Mattilsynet: 22 40 00 00

Ved mistanke om alvorlig smittsom dyresykdom eller alvorlig dyrevernsak kan du kontakte Mattilsynets nasjonale beredskapsvakt.

Legevakt: 116 117

Mental helses hjelpetelefon: 116 123

Giftinformasjonen: 22 59 13 00

Alvorlig arbeidsulykke: 73 19 37 00

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
- 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

Norsk Bonde- og Småbrukarlag

18 fylkeslag og 150 lokallag
Oppland BS – største
fylkeslag

Inger Lise Sveum-Aasbekken
representant styringsgruppa
for Trygg bonde

Leder Søndre Land BS,
frivillig for Hjelpetelefon for
bønder, fylkespolitiker og
senior finansrådgiver i DNB



Bondens nettverk – hjelpetelefon for bønder

- Med utgangspunkt i bondens nettverk har vi i Søndre Land og Gjøvik kommune gått sammen og etablert et lavterskeltilbud til bønder, andre næringsdrivende og pårørende for å forebygge psykisk uhelse og for å skape et sikkerhetsnett.
- Vi kan hjelpe deg med:
- Å snakke om ting som du kanskje synes er vanskelig å snakke om
- Vi kan tilby veiledning til hvor, hvem, og hvordan du kan gripe fatt i de forskjellige praktiske og kanskje økonomiske utfordringene du sliter med.
- Å finne noen som kan gi økonomisk veiledning, hjelp med dyrevelferd, helsemessig hjelp, sorg, din bekymring for andre som trenger hjelp osv.
- Etter hvert vil vi også arrangere sosiale sammenkomster med nyttige tema på tvers av kommunene.
- Vi er en gjeng bestående av rådgivere fra landbrukskontoret, Gjøvik avløserlag, landbruksmekaniker, representanter fra Bondelaget og Småbrukarlaget lokalt, bedriftsøkonom, sosionom og andre ressurspersoner som er tilgjengelig for en prat.
- Vi håndterer alle henvendelser konfidensielt, og henter inn samtykke fra deg som tar kontakt hvis vi må ta kontakt med andre for å hjelpe deg.





Hjelpetelefon for bønder

Velferd

Med utgangspunkt i Bondens nettverk, har vi etablert et lavterskeltilbud til bønder for å forebygge psykisk uhelse og for å skape et sikkerhetsnett.

Dersom det står om liv og helse, ring 113

Vi kan hjelpe deg med:

- Å snakke om ting som du kanskje synes er vanskelig å snakke om
- Å finne noen som kan gi økonomisk veiledning, hjelp med dyrevelferd, helsemessig hjelp, sorg, bekymring for andre som trenger hjelp osv.

Vi kan tilby veiledning til hvor, hvem, og hvordan du kan gripe fatt i de forskjellige praktiske og kanskje økonomiske utfordringene du sliter med.

Vi er en gjeng bestående av fagkonsulent fra landbrukskontoret, landbruksmekaniker, representanter fra NBS, bedriftsøkonom og andre ressurspersoner som er tilgjengelig for en prat. **Vi har ikke helsefaglig bakgrunn.**

Vi håndterer alle henvendelser konfidensielt, og henter inn samtykke fra deg som tar kontakt hvis vi må ta kontakt med andre for å hjelpe deg.

5 RÅD FOR GOD BONDEHELSE

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.

Fem råd for god bondehelse fra godtbondevett.no

Hvor finner man hjelp/ noen å snakke med?

Når det haster:

Offisielle nødnumre i Norge:

- **110 - brann**
- **112 - politi**
- **113 - medisinsk nødtelefonhjelp (dessverre ingen egne nødnumre for psykisk nødhjelp)**
- **1412 - til bruk for hørselshemmede**

Hva slags hjelp får man her?

Legevakt/ fastlege – ta kontakt - Har du kontakt med kommunens rus og/eller psykiatriske tjeneste, - ring dit.

Når du trenger hjelp, eller ønsker hjelp til å hjelpe, og det ikke haster:

Kommunen – helsetjeneste, rus/psykiatritjeneste, kommunelege,

Selvhjelpsapper - kommunen har tilbud om dette – sjekk også <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/selvhjelp/>

Frivillige organisasjoner , nettchat, telefon osv.

Bondens nettverk

[Hjelpetelefon for bønder | Norsk Bonde- og Småbrukarlag \(smabrukarlaget.no\)](https://www.smabrukarlaget.no/)

Gode naboer, slektninger, andre venner osv.