



Trygge rådgivere i landbruket

Kunnskap, råd og sjekklister
for de vanskelige situasjonene



Forord

Veilederen er utarbeidet i regi av prosjektet «Bedre bondevelferd». Prosjektets mål er å trygge og profesjonalisere rådgivernes møter med produsenter i vanskelige situasjoner i landbruket. I dette inngår utvikling av en veileder for vanskelige situasjoner og faglige samlinger på tvers av organisasjoner som jobber direkte mot bønder. Prosjektet skal bidra til økt kunnskap og grensesetting for bedre dyrevelferd.

Rogaland Landbrukspark er prosjekteier, og gjennomfører prosjektet i tett samarbeid med slakteriene Fatland, Nortura og Prima Slakt, samt Statsforvalteren i Rogaland. Organisasjonene Mattilsynet, Stiftelsen Norsk Mat, Q-meieriene, Tine, Fiskå Mølle, Felleskjøpet Rogaland Agder (FKRA), Rogaland veterinærforening og Norsk Landbruksrådgiving (NLR) har bidratt faglig i prosjektet.

Prosjektet er finansiert av Rogaland fylkeskommune og de største organisasjonene i landbruket. Styringsgruppen har bestått av Siri Haugland (Prima Slakt), Bengt Egil Elve (Nortura), Siv Undem (Fatland), Hanne Elin Herrebrøden (Statsforvalteren i Rogaland) og Helga Hellesø (Rogaland Landbrukspark). Lene Nesvik har vært prosjektleder.

Veilederen skal hjelpe rådgivere i landbruket med å veilede bonden og sette grenser i vanskelige situasjoner. Rådgiveren skal kunne ta tidlige, tydelige og riktige grep og være “Den trygge rådgiveren”.

Veilederen er delt inn i ulike faser og hver fase har sin egen farge.

Grønn farge - før møtet, planleggingsfasen.

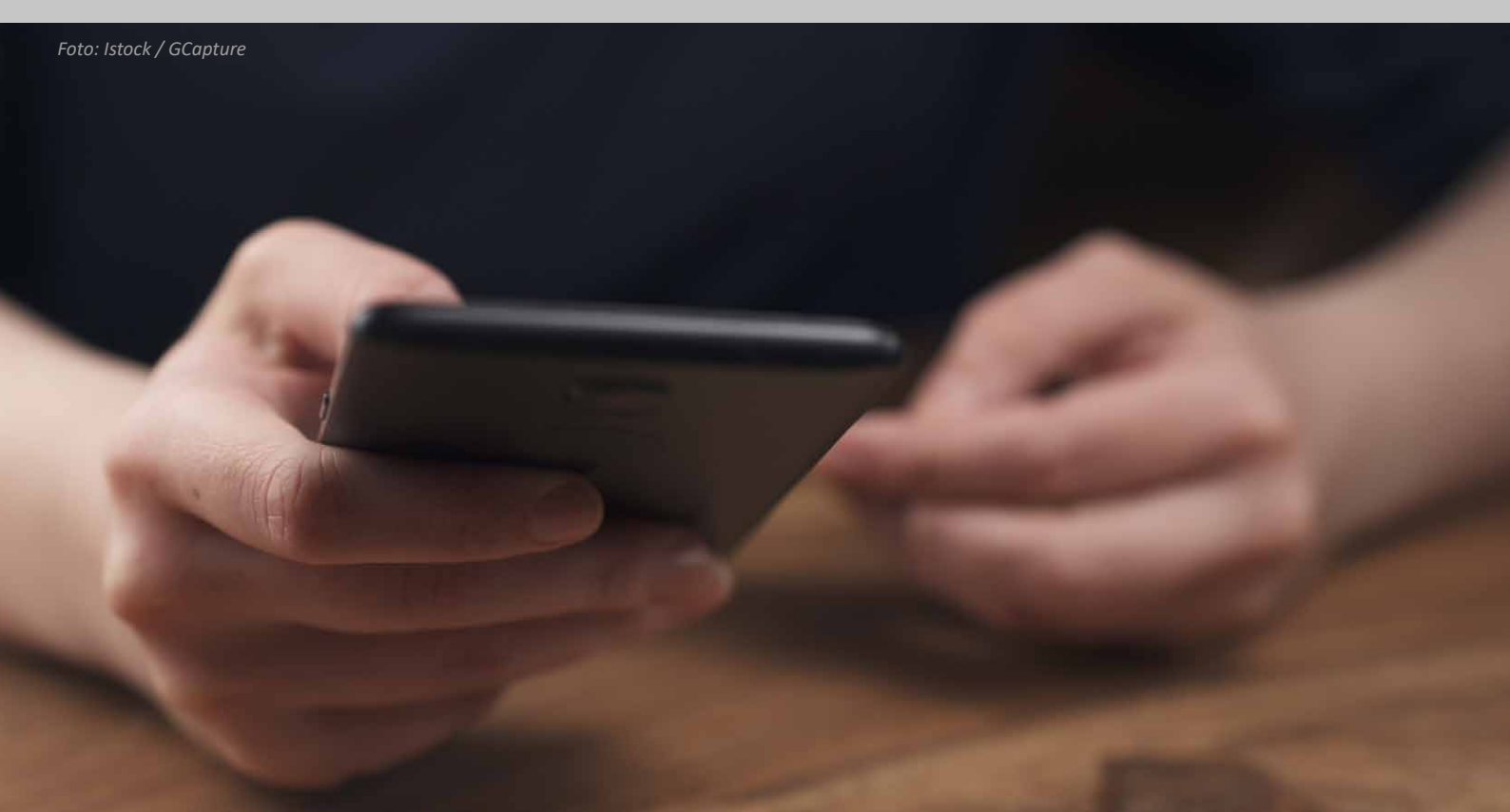
Gul farge - under møtet, den operative fasen.

Rød farge - etter møtet, oppsummering, evaluering, konklusjon og tiltak.

Veilederen anbefales å leses i sin helhet, før man deretter bruker den mer som et oppslagsverk.

Veilederen er utarbeidet av Linda Thomassen og Randi Mossefinn i Ressurssenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) og prosjektet «Bedre bondevelferd».

Denne veilederen er beskyttet av Åndsverkloven. Det betyr at alt materiale (undervisningsmaterie, kursmaterie, manualer, grafikk, filmer m.m.) som er laget til veilederen eller nettsiden, ikke kan brukes – verken delvis eller i sin helhet – uten avtale med de involverte partene i prosjektet.



Akutt sjekkliste inklusive kontaktdetaljer

HVEM	NÅR	KONTAKT
Ambulanse	Akutt og fare for liv og helse.	113
Politi	Akutt fare.	112
Mattilsynet	Ved bekymring for dyr. Har beredskapsvakt.	22 40 00 00
Legevakt	Behov for avklaring.	11 61 17
Norsk Landbruksrådgiving	Krisebistand.	https://www.nlr.no/krisebistand#
Bondens Nettverk	Til støtte for bonden. Forankret hos Landbrukskontoret. Dagtid, har ikke vaktordning.	https://www.nlr.no/bondensnettverk#Rogaland
Politi	Ikke akutt fare.	02800
Barnevernet	Barnevernsvakt i relevant kommune.	https://www.bufdir.no/barnevern/melde-fra-privatperson/

Andre nyttige kontakter:

HVEM	NÅR	KONTAKT
Kommunelegen	Varsle en bekymring.	
Ambulant akutt team Jæren DPS	Tilbyr vurdering og igangsetting av tiltak ved akutt psykisk krise.	47 45 97 97
Ambulant akutteam for kommunene Sandnes, Sola og Stavanger. Dalane dekkes også av dette telefonnr.	Tilbyr vurdering og igangsetting av tiltak ved akutt psykisk krise.	91 65 10 05
Rask psykisk helsehjelp - søk opp i kommunens nettsider.	Forebyggende, for å unngå at noe blir akutt, og for alvorlig. Her trenger man heller ikke henvisning av fastlege.	Kommunenets nettsider
Kirkens SOS	Når man trenger noen å snakke med.	22 40 00 40
Fastlege	Akutt, men ikke fare for liv.	

NB! Vurder alltid egen og andres sikkerhet. Får du en dårlig følelse, der du blir bekymret for din egen situasjon, så må du overlate oppfølging til akutte instanser. Det er situasjoner en rådgiver ikke skal håndtere.

Innhold

Forord	3
Akutt sjekkliste inklusive kontaktdetaljer	4
GRØNT KAPITTEL – Generell kunnskap, planleggingsfasen	6
Sjekkliste for planlegging av møtet med bonden	6
Risikofaktorer knyttet til psykisk helse hos bønder	7
Rolleforståelse, fremtoning, profesjonalitet	8
Taushetsplikt	8
Psykisk helse	9
Å møte mennesker i krise	10
Følelser	10
Samtalekompetanse	12
Sinne versus aggresjon	13
Toleransevinduet - et nyttig verktøy	14
Generelle risikofaktorer og bekymring for selvmord	16
GULT KAPITTEL – Under møtet med bonden	19
Akutt sjekkliste – tegn på psykisk uhelse eller krise	19
Selvivaretagelse på stedet	20
Hva gjør jeg?	20
RØDT KAPITTEL – Etter møtet med bonden	22
Akutte kontaktdetaljer	22
Generell bekymring for bonden	22
Avvergeplikt ved fare for liv og helse	23
Hva trenger du som rådgiver? Om veiledning, kollegastøtte og debrief	24
Lær mer	25
Kilder	26
Notater	27

Generell kunnskap, planleggingsfasen

I denne delen starter vi med sjekkliste før møtet med bonden. Videre gjennomgås risikofaktorer, grunnleggende om psykisk helse, samtaleteknikk og annen kunnskap som er nyttig å ha som grunnlag før et møte ute hos bonden.

Sjekkliste for planlegging av besøket hos bonden

Start med å stille deg spørsmålene her:

- Hva er din organisasjon sine retningslinjer for produksjonsresultater?
- Hva er din organisasjon sitt krav/betegnelse på dyrevelferd?
- Er jeg bekymret for bonden?
- Er jeg bekymret for dyra?
- Er det barn i huset jeg er bekymret for?
- Hva gjør meg bekymret?
- Hva har jeg observert fra tidligere møter?
- Har jeg mottatt bekymring fra andre?
- Er jeg bekymret for at bonden kan skade seg selv, eller andre?
- Hvordan er min relasjon til bonden?
- Burde jeg kontakte andre rådgivere tilknyttet bonden?

Ut fra denne kartleggingen, bør jeg ta noen forhåndsregler?

- Hvor skal samtalen skje?
(Hjemme hos bonden, i fjøset eller på mitt kontor?)
- Ønsker bonden å ha med seg en tillitsperson i samtalen?
- Skal vi være to i samtalen for egen sikkerhet?
(Hvordan vil bonden kunne reagere på dette? Betryggende eller truende?)
- Bør det være flere med fra ulike organisasjoner, eller fra egen organisasjon?
- Bør jeg varsle andre i egen organisasjon om møtet?



Risikofaktorer knyttet til psykisk helse hos bønder

Bønder står overfor en rekke risikofaktorer som kan påvirke deres psykiske helse negativt. Disse faktorene kan deles inn som følger:

- **Sosial isolasjon og ensomhet.**
Mange bønder jobber alene på gården og har lite kontakt med andre.
Dette kan føre til opplevelser av ensomhet og redusert sosial støtte.
- **Ansvar for dyr blir i seg selv en ekstra belastning i pressede situasjoner.**
- **Sykdomsutbrudd i besetning.**
- **Manglende kontroll over arbeidssituasjonen.**
Faktorer som værforhold, markedspriser og statlige reguleringer er utenfor bondens kontroll.
Opplevelsen av maktesløshet kan skape bekymring og stress.
- **Høyt arbeidspress og lange arbeidsdager.**
Mange bønder har liten fritid og jobber store deler av døgnet.
Dette kan over tid føre til utmattelse og øke risikoen for utbrenthet.
- **Lav inntekt og økonomisk usikkerhet.**
Lav eller ustabil inntekt og høy gjeld kan føre til økonomiske bekymringer.
Økonomisk stress påvirker både den psykiske og fysiske helsen negativt.
- **Følelser av stress.**
Stress kan komme fra mange hold, som økonomi, produksjonspress eller konflikter i familien.
Kronisk stress øker risikoen for psykiske lidelser.
- **Utbrenthet.**
Når stress vedvarer over tid, kan det føre til utbrenthet.
Dette kan vise seg gjennom både psykiske og fysiske symptomer, som nedstemthet, søvnproblemer og energitap.

- **Tap.**

Tap kan påvirke den psykiske helsen. Over tid kan langvarige eller alvorlige tap bidra til utvikling av psykiske plager, særlig hvis man mangler sosial støtte. Vær særlig oppmerksom der tapet er av en slik karakter at det utvikler seg til selvmordstanker. Eksempler på tap kan være: tap av ektefelle/samlivsbrudd, funksjonstap, dyrene blir hentet, gården blir lagt ned, økonomiske bekymringer, alvorlig sykdom/skade eller tap av verdighet/offentlig skam eller krenkelse.

- **Generasjonskonflikter.**

Uenigheter mellom generasjoner i familiebedrifter kan føre til press, skyldfølelse eller usikkerhet. Særlig vanskelig er det når beslutningsansvar og roller er uklare.

- **Andre påvirkningsfaktorer.**

Alder.

Utdanningsnivå.

Familieforhold.

Egen fysisk og psykisk helsetilstand.

Rolleforståelse, fremtoning, profesjonalitet

Som rådgiver ute i felten er det viktig å opptre ryddig og realt:

- Du representerer din organisasjon, og eventuelt snakk og diskusjon om konkurrerende/egne organisasjoner håndteres profesjonelt.
- For at bonden skal kjenne seg trygg, er tillit viktig og at du opptrer ryddig og rolig.
- Involver andre når det trengs.
- Opptre med respekt.
- Det er viktig å se etter signal, men samtidig ikke overtolke.
- Vær bevisst på din taushetsplikt.

Taushetsplikt

Forvaltningsloven (§§ 13–13 f) tar for seg viktige holdninger for hvordan man som rådgiver kan ivareta opplysninger som er private, sensitive og sårbare.

Alle som jobber i offentlig forvaltning, har taushetsplikt om personlige og forretningsmessige opplysninger de får kjennskap til gjennom arbeidet sitt.

Taushetsplikt er en plikt til å holde opplysninger om enkeltpersoners private, helsemessige, økonomiske eller forretningsmessige forhold hemmelig. Denne plikten gjelder spesielt for yrker som helsepersonell, offentlige tjenestepersoner og advokater, men også for arbeidsgivere og andre som får tilgang til konfidensiell informasjon gjennom sitt arbeid.

Unntak fra taushetsplikten

Selv om taushetsplikten er omfattende, finnes det unntak der opplysninger kan deles:

Når personen selv gir samtykke til at opplysningene kan deles.

I visse situasjoner er det gitt unntak i loven, for eksempel for å hindre alvorlig fare for liv og helse.

I spesifikke situasjoner kan det være tillatt å dele opplysninger hvis hensynet til bonden veier mindre tungt enn andre tungtveiende hensyn, som for eksempel vern av dyr eller offentlig sikkerhet.

Taushetsplikten gjelder ikke for opplysninger som vedkommende eller andre allerede er kjent med fra før.



Psykisk helse

Alle har en psykisk helse, og fysisk og psykisk helse henger sammen. De fleste vet mye om hva som skal til for å holde den fysiske helsen ved like, men hvordan skal vi ivareta den psykiske helsen?

Psykisk helse handler om hvordan du oppfatter deg selv og andre, hvordan du har det i hverdagen og hvordan du håndterer ulike utfordringer.

I løpet av livet vil de fleste mennesker oppleve symptomer som for eksempel angst, uro og nedstemthet. Dette er helt normalt og en del av livets faser. Å oppleve slike symptomer vil ikke være det samme som å ha en psykisk lidelse, men dersom symptomene blir langvarige, sterkere eller til hinder for å leve et normalt liv vil det være viktig å be om råd og hjelp.

Halvparten av befolkningen vil i løpet av livet gå gjennom perioder der den psykiske helsen utfordres. Landbruket skiller seg ikke fra resten av samfunnet her.

Ved fysisk sykdom er bondens utfordringer åpenbare, og som oftest er gårdbrukeren rask til å finne avløser. Ved fysisk sykdom er utfordringene for bonden ofte tydelige, og det er som regel enkelt å få på plass en avløser. Ved psykiske belastninger er situasjonen mer kompleks. Kommunikasjonen kan bli vanskeligere fordi mange trekker seg tilbake og lukker seg. Dette gjør det utfordrende å få innsikt i hvordan bonden faktisk har det, og dermed også vanskeligere å tilby nødvendig hjelp.

«Jo tidligere vi kommer inn i et problem, jo lettere er det å løse til beste for dyreholder og dyra.»

Einar Vatle (Godt bondevett)

«Det er viktig å fortelle, men vel så viktig å kunne spørre.»

Tove Gundersen (Rådet for psykisk helse)

Å møte mennesker i krise

Å møte mennesker i krise krever tilstedeværelse, forståelse og omtanke.

Det viktigste du kan gjøre er å være nær, lytte og vise at du bryr deg. For å støtte mennesker i krevende situasjoner, kan følgende tilnærming være et nyttig verktøy – alltid med rom for tilpasning til den enkelte situasjonen:

1. **Berøm samarbeidet** – anerkjenn innsatsen og viljen til dialog.
2. **Bekreft relasjonen og den gode intensjonen som bonde** – vis respekt for personens rolle og engasjement.
3. **Sikre ivaretagelse av dyrene** – sørg for at dyrenes behov blir møtt.
4. **Formidle bekymring med omsorg** – vær ærlig, konkret og varm i uttrykket.
5. **Vis forståelse, men stå i bekymringen** – lytt aktivt, samtidig som du holder fast ved det som uroer.
6. **Uttrykk et ønske om å hjelpe** – vis at du er der for å støtte, ikke dømme.
7. **Anerkjenn og forsterk det som fungerer** – løft frem positive sider og gode grep.
8. **Utforsk ressurser og muligheter for endring** – hjelp personen med å se veier videre.
9. **Tilby støtte og hjelp** – vær konkret på hva du kan bidra med.

Følelser

Følelser er en opplevelse som forteller oss hvordan vi har det, og hvilke behov vi har.

Følelser kan deles opp i primære og sekundære følelser.

Primærfølelser er grunnleggende, umiddelbare følelsesmessige reaksjoner på en hendelse eller opplevelse.

Eksempler på primærfølelser inkluderer:

- **Glede** – følelse som en får når en opplever noe positivt.
- **Sorg/tristhet** – følelse som kommer opp ved tap eller skuffelse.
- **Sinne** – følelse av irritasjon eller aggresjon som vekkes ved frustrasjon eller ved trusler.
- **Frykt** – følelse av fare som skjer ved en mulig trussel.
- **Skam** – følelse av ubehag eller skyld ved sin egen atferd eller hvem en er.
- **Skyld** – følelse som vekkes etter å ha skadet noen, sviktet egne verdier eller ikke levd opp til forventninger.
- **Avsky** – følelse av ubehag eller motstand som oppstår når man møter noe man oppfatter som frastøtende, ekkelt eller uakseptabelt.

Disse følelsene er grunnleggende for vår overlevelse, og er signaler som forteller oss hva vi trenger, og hvordan vi bør reagere på omgivelsene.



Når følelsene lurar oss – om sekundærfølelser og det som ligger bak

Noen ganger kan vi bli sinte på andre, uten at vi helt skjønner hvorfor. Det kan være fordi noe i situasjonen **trigger noe i oss** – kanskje noe vi ikke liker ved oss selv, eller noe vi har opplevd før. Da er det ikke alltid følelsene våre står i forhold til det som faktisk skjer.

Vi kan kjenne på sterke reaksjoner, men være usikre på **hva vi egentlig føler**. Det er da sekundærfølelser kommer inn – **de kan skjule det vi egentlig kjenner på**, som for eksempel skam, tristhet eller frykt.

Sekundærfølelser er som et dekke over de ekte følelsene – de vi kaller **primærfølelser**.

Primærfølelsen forteller oss hva vi trenger, mens sekundærfølelsen kan forvirre oss og gjøre det vanskelig å forstå oss selv.

Når sinne dekker over skam eller skyld

Skam og skyld er eksempler på primærfølelser som kan være **vanskelige å kjenne på**. De kan føles så ubehagelige at kroppen prøver å beskytte oss – og da kan sinne komme til uttrykk i stedet.

Det kan se ut som personen avviser deg, blir irritert eller trekker seg unna. Men egentlig kan det handle om at man **trenger å bli møtt med omsorg og forståelse**.

Vi avviser – selv om vi egentlig trenger å bli tatt vare på.

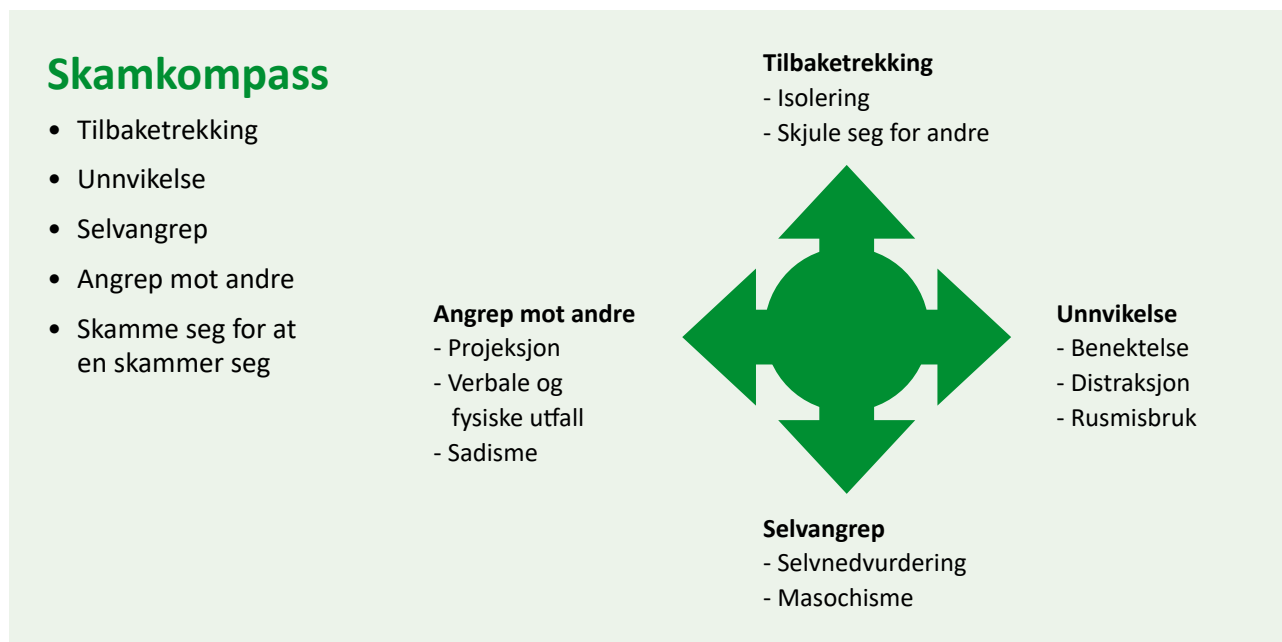
Hva betyr dette for deg som rådgiver?

Når du møter mennesker som reagerer med sinne, avvising eller bagatellisering, kan det være nyttig å tenke:

Hva kan ligge bak denne reaksjonen?

Er det en annen følelse som prøver å komme fram, men som ikke får plass?

Skyld og skam kan være slike følelser. Skam kan være noe av den vanskeligste følelser vi mennesker kan gå og bære på, og vi vil prøve å unngå denne følelsen enten bevist eller ubevist. Dette kan resultere i atferd som gjør at vi reagerer med å trekke oss unna, unngå situasjonen, kritisere oss selv eller gå til angrep på andre. Disse fire reaksjonene utgjør det som kalles «skammens kompass» (Nathanson, 1992). Vi bruker dem alle, i ulike situasjoner, så dette er naturlige reaksjoner. Se figuren under.



Figur «Skammens kompass» (Nathanson, 1992).

Samtalekompetanse

Stol på dine egne erfaringer knyttet til det å være menneske når du skal møte andres følelser og opplevelser.

Når du møter noen som har det vanskelig, kan de føle skam og være redde for å bli avslørt. Da hender det at sinne blir brukt som en slags beskyttelse. Kanskje er det sinne eller aggresjon du møter først, men det betyr ikke nødvendigvis at personen er sint på deg. Ofte er det et forsvar. Derfor er det viktig å prøve å forstå hva som ligger bak - hva personen egentlig føler (skille mellom primær- og sekundærfølelser). Hvordan gjør man det?

1. Anerkjenn følelsen: «Jeg skjønner at du blir sint. Her kommer jeg og spør deg om private og vanskelig spørsmål.»
2. Normaliser følelsen: «De fleste ville reagert på denne måten.»
3. Gi vedkommende tilbake kontrollen ved å vise respekt for de følelsene som er der:
«For at denne samtalen skulle bli ok for deg, hvordan skulle du ha ønsket at vi snakket om dette?»

Se også «Lær mer – helse» seksjon mot slutten av veilederen for flere samtaletips.



Sinne versus aggresjon

Sinne er en følelse, mens aggresjon er en handling. Følelser i seg selv er ikke farlige, og kan ikke skade noen. Sinne er en naturlig og viktig følelse som har en funksjon.

Hva skal sinne hjelpe oss med?

- Å **reagere** når noe truer det som er viktig for oss.
- Å **beskytte** oss mot urettferdighet, krenkelser eller når noen tråkker over våre verdier og personlige grenser.
- Å **stå opp for oss selv** når noen forsøker å hindre oss i å nå noe som betyr mye.
- Å gi oss **styrke og kraft** til å handle, sette grenser og beskytte det vi bryr oss om – enten det gjelder oss selv, andre eller våre verdier.

Det grunnleggende behovet bak sinne:

- Å **sette grenser**
- **Behov for avstand** – fysisk eller emosjonell

Når kan sinne bli problematisk?

- Når det **ikke blir akseptert eller uttrykt**, og i stedet blir undertrykt – da kan det utvikle seg til bitterhet.
- Når sinne fungerer som en **sekundær følelse** – og dekker over mer sårbare følelser som tristhet, skam eller frykt.

Sinne kan variere i intensitet – fra mild irritasjon til raseri. Overgangen fra sinne til aggresjon kan være **hårfin**.

Hva er aggresjon?

Aggresjon er en **handling** som ofte oppstår som en reaksjon på:

- **Avmakt** – følelsen av ikke å bli hørt, ikke få til noe, eller ikke nå fram.
- **Forsvar** – kroppen og sansene mobiliseres, og vi reagerer med hele vårt system.
- **Fokus rettes utover** – mot det som provoserer eller aktiverer oss. Vi ser bare det negative, og mister noe av vår evne til å føle med den andre.
- **Kontakt med oss selv svekkes** – vi blir mer reaktive og mindre reflekterte.

Når rådgiveren blir påvirket

Som rådgivere er vi mennesker, og vi påvirkes av andres følelser.

Vi har **speilnevroner** som gjør at vi intuitivt kjenner på det den andre føler. Når noen uttrykker sterke følelser, kan vi selv kjenne dem i kroppen.

Dette kan sette oss ut av balanse. Derfor er det viktig å vite hvordan vi kan **ivareta oss selv** i slike øyeblikk.

Toleransevinduet - et nyttig verktøy

For å kunne være til stede med empati og ro, trenger vi å holde hodet klart. Toleransevinduet er et verktøy som hjelper oss med å forstå når vi er innenfor vår kapasitet til å regulere følelser, og når vi er på vei ut av balanse.

Ved å kjenne igjen egne reaksjoner, og regulere dem, kan vi:

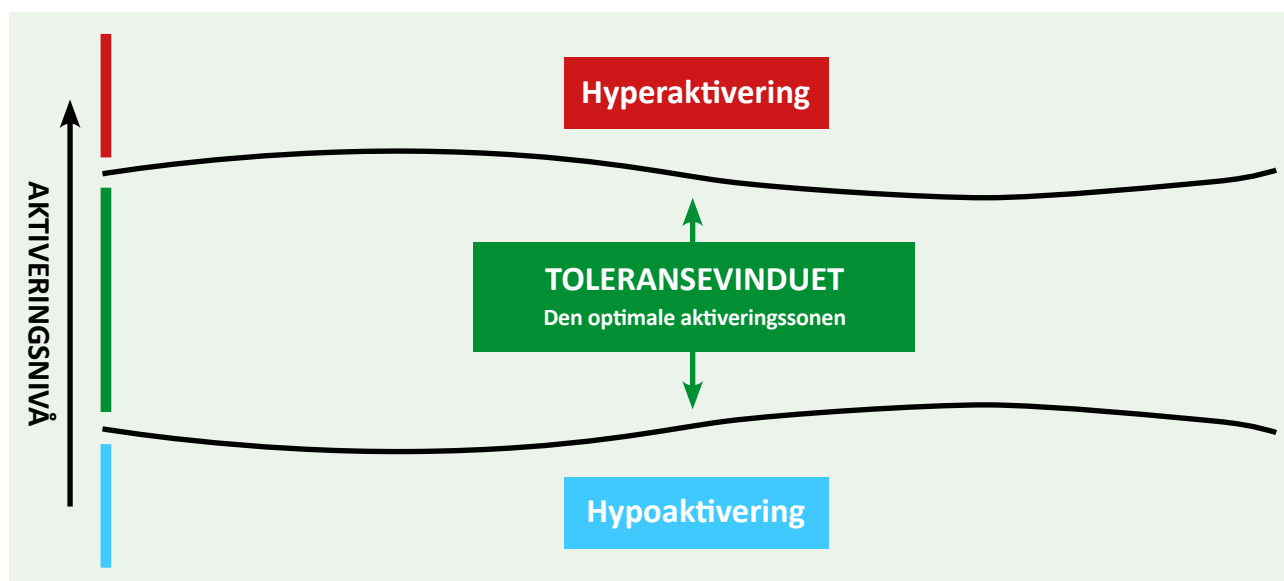
- Være mer til stede for den andre.
- Unngå å bli dratt inn i den andres følelsesstorm.
- Bevare vår profesjonelle rolle og trygghet.

Hvordan kan en regulere seg inn i toleransevinduet igjen dersom en er overaktivert (hyperaktivering)?

1. Erkjennelse og aksept av egne følelser: «*Nå er jeg redd og utrygg og det er helt ok*» i denne situasjonen der jeg møter kraftig sinne.
2. Oppmerksomt nærvær: Bevisst oppmerksomhet på øyeblikket, og preget av en aksepterende holdning. «*Nå er jeg redd og utrygg og det er helt ok*» i denne situasjonen der jeg møter kraftig sinne, og da er det viktig at jeg tar vare på meg selv og tar denne følelsen på alvor.
3. Beskrive det som skjer på en mest mulig nøytral og konkret måte. Si til deg selv «*Nå blir jeg anspent og kjenner at hjerte slår fort.*», heller enn «*Nå svikter jeg, dette takler jeg ikke.*»
4. Prøv å komme deg ut av følelser som overvelder deg ved å prøve en eller flere avledningsmetoder:
 - Visuelt: Finn noe du kan telle, hvilke farge har veggen og hva heter fargen?
 - Taktilt: Sett deg ned, legg hendene på armlenene, og stryk noen ganger over det. Er overflaten ru eller glatt?
 - Hørsel: Lytt til lydene i rommet, eller utenfor, hvilke lyder hører du?
 - Smak: Ta deg en pastill, kjenn på smaken, er den god, er den sterk eller svak smak?
 - Bryte mønster: Pust, gå et annet sted og lignende.

Hvordan kan en regulere seg inn i toleransevinduet igjen dersom en er underaktivert (hypoaktivering)?

Stå på bakken, stamp hardt med føttene, kjenn at du står godt plantet på jorden.



«Toleransevinduet» Kilde: Dag Ø. Nordanger 2014 (Tilpasset etter Ogden, Minton & Pain, 2006).

Ofte kan vi få lyst til å trøste og prøve å foreslå løsninger lenge før den vi snakker med er klar for det. Dette gjør vi kanskje automatisk for å gjøre noe for å dempe vårt eget ubehag.

Når følelser uttrykkes gjennom atferd – og hvordan vi som rådgivere kan møte dem

Som rådgiver kan du møte sterke følelser som ikke alltid er lett å forstå, særlig når de kommer til uttrykk gjennom reaksjoner og atferd som virker ulogisk eller uventet.

Du kan oppleve:

- **Sinne rettet mot deg**, uten at du har sagt eller gjort noe som skulle utløse det.
- **Bagatellisering eller avvising**, selv om du vet at personen har det vanskelig og du ønsker å hjelpe.

I slike situasjoner er det viktig å huske:

Sterke følelser vises ofte gjennom atferd, og det er vår oppgave å se bak atferden og forsøke å forstå følelsene.

Når et menneske får hjelp til å håndtere vanskelige følelser, vil det ofte dempe reaksjoner som sinne, avvising og bagatellisering. Personen føler seg sett, forstått og ivaretatt, og kroppens aktivering roes ned.

Hva hindrer oss i å sette ord på andre sine følelser?

Den største hindringen er ofte **frykten for å ta feil** – at vi skal såre eller fornærme den andre.

Vi kan aldri vite helt sikkert hvordan et annet menneske opplever sine følelser. Derfor er det viktig å:

- Behandle våre antagelser med **respekt og varsomhet**.
- Unngå å være **bombastiske eller definerende**, da det kan skape utrygghet i samtalen.

Erfaring gir innsikt – bruk den med klokskap

Vi mennesker har livserfaringer som gir oss verdifull innsikt i følelser som glede, sorg, frykt, skam og selvkritikk. Disse erfaringene gir oss en form for **menneskelig kompetanse** – en forståelse vi kan bruke i møte med andre.

Det kan være ubehagelig å bruke egne erfaringer i profesjonelle samtaler. Vi vil gjerne holde dem på avstand.

Likevel:

Når vi tør å kjenne etter, forstå egne reaksjoner og følelser, øker vår bevissthet om hva det vil si å være menneske.

Dette gir oss et bedre grunnlag for å møte andre med empati og trygghet.

Generelle risikofaktorer og bekymring for selvmord

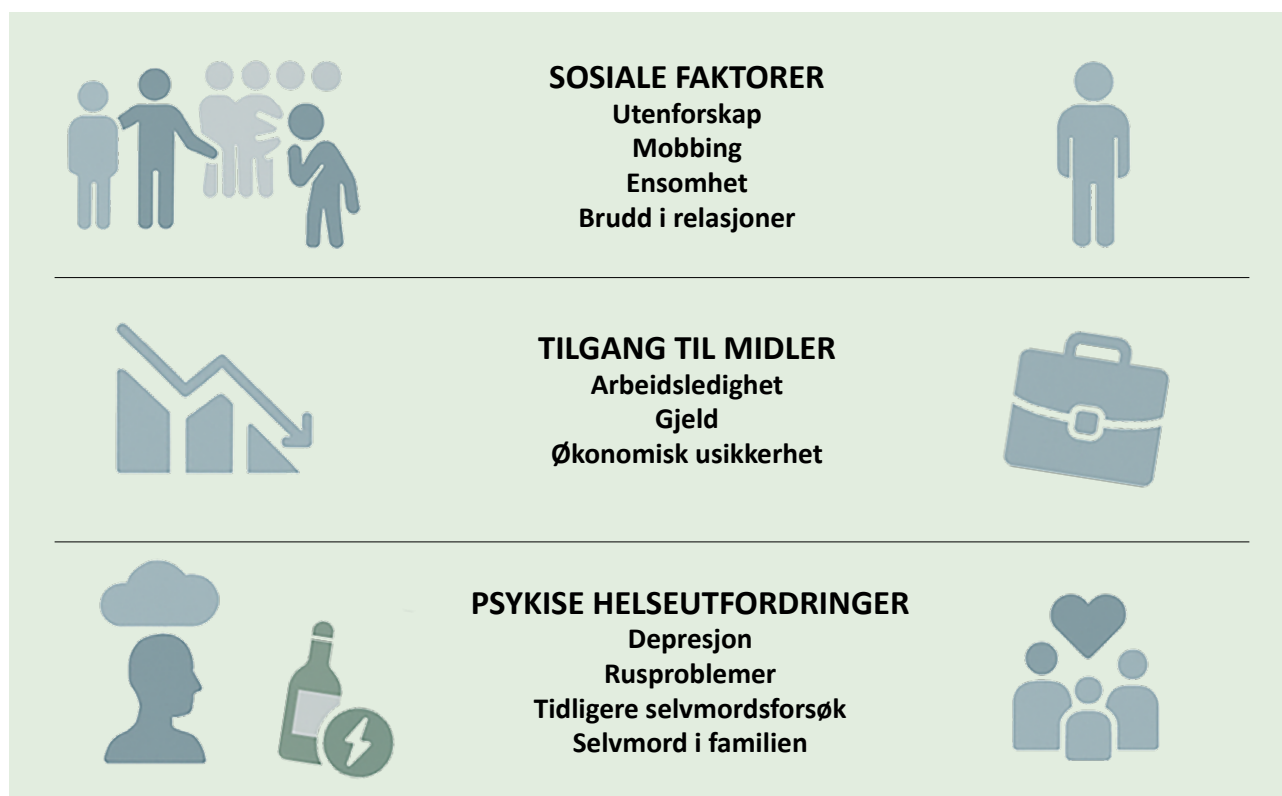
Det forebyggende arbeidet handler om å redusere kjente risikofaktorer og styrke beskyttelsesfaktorene.

Risikofaktorer på gruppenivå

Forskning har identifisert visse faktorer som, på gruppenivå, er knyttet til økt risiko for selvmord. I forskning viser dette til resultater som gjelder for en hel gruppe av individer, og ikke for enkeltpersoner.

Det er imidlertid viktig å understreke at disse funnene ikke sier noe sikkert om enkeltindivider. Selvmord kan ikke forutsies, og det er ikke mulig å gradere risikoen som lav, moderat eller høy på en presis måte.

Likevel kan kjennskap til risikofaktorer være et nyttig utgangspunkt i samtaler med den enkelte. De kan hjelpe oss med å få innsikt i personens livssituasjon, og danne grunnlag for å vurdere behov for støtte eller tiltak. På denne måten kan risikofaktorer fungere som et verktøy i det forebyggende arbeidet – ikke for å forutsi, men for å forstå og hjelpe. (www.snakkomselvmord.no)



Figur «Risikofaktorer for selvmord». Generert av Microsoft Copilot.

Er det andre signaler en bør være oppmerksomme på?

Følelsesmessige tegn på krise



Vedvarende tristhet,
håpløshet eller
tomhetsfølelse.



Følelse av å være en
byrde for andre.



Angst, uro eller
panikkanfall.



Tap av interesse for
ting man vanligvis bryr
seg om.



Sinne, irritabilitet
eller plutselige
humørsvingninger.

Figur «Signaler som tegn på krise». Generert av Microsoft Copilot.

Eksempler på følelsesmessige tegn på krise ved bruk av observasjonsmodell for endring i funksjon og atferd hos bonden:

Opprinnelig tilstand	Observerte endringer
Alltid hatt det ryddig og ordentlig rundt seg	Plutselig kaotisk og rotete miljø
Sosial og pratsom	Avlyser besøk og møter, innesluttet, tenkende, prater langsommere
Glad og omgjengelig	Irritabel, sint eller aggressiv fremtoning
Omsorg og godt dyrehold	Ustelte dyr, ubetalt fôrregning, dårligere hygiene

Tabell «Observasjonsmodell» viser eksempler på «opprinnelig/før» versus «endring/nå».

Konkrete tips ved bekymring for selvmordstanker

Mange vegrer seg for å spørre om selvmordstanker, men denne veilederen skal gi deg nyttig kunnskap til å kunne være den som våger å spørre. Å spørre om selvmordstanker kan være en livreddende intervensjon.

1. Spørre om selvmordstanker

Er du bekymret for om bonden har tanker om å ta sitt eget liv? Det kan være vanskelig og ubehagelig å snakke om selvmordstanker, men det er ikke farlig. Det å snakke om selvmordstanker kan redde liv.

2. Spør direkte

Prøv å være direkte og tydelig uten å klandre eller dømme. Vis at du bryr deg og er bekymret, ikke vær redd for å si noe feil, og prøv å lytte mer enn du snakker.

Du kan f.eks. si:

«Har du det så vanskelig nå, at du har tanker om å ta ditt eget liv?»

Eller:

«Andre som har hatt det slik som deg, kan få tanker om at livet ikke er verdt å leve, er det sånn for deg?»

«Har du selvmordstanker?»

«Jeg sier dette fordi jeg bryr meg om deg – har du tanker om selvmord?»

En ting er å spørre direkte, men våg å ta imot svaret, hvis det kommer et *«Ja, jeg har selvmordstanker»*.

Det kan være lurt å øve på dette- hvordan ville du stilt dette spørsmålet direkte, uten å pakke det inn? Og hva svarer du hvis du får et *«JA»*?

Får du et *«JA»*, betyr det ikke at du skal stå alene om å hjelpe videre. (Se neste kapittel.)

Har du det så vanskelig nå, at du har tanker om å ta ditt eget liv?

Har du selvmordstanker?

Eksempler på hvordan du kan respondere, og møte svaret:

- **Trygg og støttende respons**

«Takk for at du sier det. Det krever mot å være så ærlig. Du er ikke alene – jeg vil gjerne være her for deg.»

- **Utforskende og lyttende**

«Vil du fortelle meg litt mer om hvordan du har det?»

«Når begynte du å kjenne på disse tankene?»

- **Bekreftelse og validering**

«Det gir mening at du har det vanskelig nå, med alt du står i.»

«Det er helt greit å ha det sånn – det viktigste nå er at du ikke er alene med det.»

Ta selvmordstanker på alvor

Når noen deler vanskelige tanker med oss, får vi lyst til å komme med råd, for å ta bort smerten. Men ved å komme med råd, eller å si *«men du har jo så mye å leve for, så mange som er glade i deg»*, kan personen som endelig åpner opp om vanskelige tanker føle seg avvist og ikke lyttet til, og opplever seg ikke forstått - selv om du mener det i beste mening.

Hvis noen forteller deg at de har selvmordstanker, skal du ta det alvorlig. Det viktigste du kan gjøre er å være til stede, å lytte, vise omsorg og bidra til å finne rett hjelp. Personen har vist deg tillit ved å svare ærlig på dette, nettopp til deg. La personen få dele tankene sine med deg uten å avbryte for mye. Du kan vise støtte og omsorg ved å lytte, uten å støtte tanken om selvmordet. Etter en stund, der personen får delt tankene sine, går det an å si:

«Jeg forstår at du har det veldig vanskelig akkurat nå. Det kan føles som om det ikke finnes noen vei ut, men det finnes faktisk andre muligheter og hjelp å få. Du er ikke alene, vi skal sammen finne ut av dette.»

Ved bekymring for selvmordstanker hos bonden:

Søk hjelp, ikke jobb alene med selvmordstanker.



Under møtet med bonden

I dette kapittelet går vi gjennom situasjoner som kan oppstå i møte med bonden. Her vil du få helt konkrete tips til hva du kan si, hvilke signaler man ser, og hvem du kan kontakte.

Det kan hende at du som rådgiver er bekymret for bonden før møtet, men av og til oppstår bekymringen under selve møtet. Det kan være at du observerer en form for endring i bondens humør, eller at det tidligere har vært en godt stelt gård, med godt dyrehold, men at dette nå har endret seg. Dette trenger ikke bety at noe er galt, men det kan være viktig å sjekke ut.

Akutt sjekkliste – tegn på psykisk uhelse eller krise

1. Endret atferd

- Trekker seg unna andre, og virker isolert.
- Slutter å møte opp, eller delta som vanlig.
- Mer stille, urolig, eller irritabel.

2. Følelsesmessige signaler

- Virker trist, nedstemt, eller tom.
- Har mye angst eller uro.
- Snakker negativt om seg selv eller livet.

3. Fysiske og praktiske tegn

- Prøver å unngå å slippe deg inn i fjøset.
- Ser sliten eller upleid ut.
- Klager over vondt i kroppen uten klar årsak.
- Har problemer med mat eller søvn.

4. Kritiske varselsignaler

- Snakker om at livet ikke er verdt å leve.
- Har selvskadende atferd eller risikofylt oppførsel.
- Gir bort eiendeler eller tar farvel.

Hva kan du gjøre?

- Være til stede og vis at du bryr deg.
- Spør åpent «Hvordan har du det?».
- Lytt uten å dømme.
- Sørge for videre hjelp til bonden og familien.
- Viktig med tidlig avklaring om bonden er i stand til å ivareta dyrene sine. For å ha kunnskap om dette, er det viktig at rådgiver får anledning til å gå inn i fjøset for å se til dyrene.

Selvivaretagelse på stedet

Viktig: Får du en dårlig følelse, der du blir bekymret for din egen situasjon i møte med bonden, er det viktig at du trekker deg unna. Hva kan du gjøre?

- Stol på magefølelsen.
- Hvis aktuelt, spør om dere skal ta en pause (kan hjelpe å roe ned).
- Er du redd: Forlat situasjonen, og gå til bilen, ikke tøy grensene.
- Forbered alltid noen unnskyldninger til å trekke deg bort.
- Du kan si: «Jeg avslutter samtalen nå.», eller «Jeg har en ny avtale, så jeg må dessverre gå.» (Finn en grunn til hvorfor du må gå, som passer i situasjonen).
- Se f.eks. på mobilen og si at du er etterlyst.
- Er det helt akutt, er det lov å forlate situasjonen direkte, uten å grunngi dette. Din og bondens sikkerhet kommer først.

Har jeg under møtet hatt grunn til bekymring for bonden?

- Har jeg i dag vært bekymret for bondens generelle psykiske helse?
- Hvordan er dyrevelferden? Er bonden i stand til å ivareta dyrene sine?
- Har jeg vært bekymret for om bonden strever med selvmordstanker?
- Har bonden opptrådt aggressivt ovenfor meg? Eller andre?
- Er det barn som påvirkes av situasjonen?

Hva gjør jeg?

Eksempler på hva du kan si ved bekymring for dyr:

Når du er i direkte kontakt med bønder som ikke har det bra, står du i posisjon til å avverge en mulig fremtidig dyretragedie.

Når du er bekymret for en bonde, still konkrete spørsmål om dyrene for å kartlegge om de får mat, tilsyn og stell. Gjennom konkrete spørsmål, kartlegg om bonden er den eneste som steller dyrene, om han får hjelp av avløser og om andre i familien steller. Husk at en person som ikke har det bra kan ha større behov for å gi inntrykk av at han eller hun har kontroll på dyrene.

Eksempler på spørsmål kan være: «Er du den eneste som steller dyrene på gården?» «Har du flere dyr enn de jeg ser?» «Kan jeg få se de andre dyrene du har også?» «Hvem i familien hjelper deg?» «Når var de sist i fjøset?» «Har du en fast avløser?» «Hvor ofte er avløser her og når var avløseren her sist?»

Dersom du gjennom dine spørsmål finner ut at bonden har en avløser eller et familiemedlem som også steller dyrene, har du et navn på en person som du kan støtte deg på. I noen tilfeller vil det være lurt å spørre bonden om du kan ringe den personen før du reiser fra gården. Det kan være en veldig nyttig telefon å ta dersom du gjennom samtale med bonden er ytterligere bekymret for at forholdene på gården ikke er så gode som du kanskje hadde forventet.

Mattilsynet tar imot bekymringsmeldinger digitalt på www.mattilsynet.no.

Du kan også ringe din kontaktperson i Mattilsynet for generelle råd angående varsling.

Etter møtet med bonden

I dette kapitlet går vi gjennom oppfølging og etterarbeid i etterkant av et møte med bonden.

Akutte kontaktdetaljer

Bekymring for dyr:

Kontakt Mattilsynet på www.mattilsynet.no eller ring politiet tlf. 112.

Bekymring for selvmord:

Ring tlf. 113 ved bekymring for akutt selvmordsrisiko.

Ring legevakt tlf. 116117, eventuelt fastlege, ved generell bekymring for selvmord.

Bekymring for barn:

Kontakt Barnevernsvakten i kommunen (www.barnevernvakten.no)
se ellers mer informasjon under avsnittet avvergeplikt på neste side.

Er du usikker på om situasjonen er akutt? Rådfør deg med din leder eller legevakt anonymt.

Nyttige telefonnummer i min kommune:

Generell bekymring for bonden

Ved bekymring for bondens livssituasjon kan du som rådgiver vurdere ulike tiltak for å komme bondens behov i møte. Det kan være at du må trekke inn andre, både hjelpeinstanser, men også bondens eget nettverk.

Hvem kan jeg kontakte ved generell bekymring for bonden?

- Informer og rådfør med din overordnede.
- Involver flere relevante rådgivere/veterinærer som er involverte i besetningen.
- Vurder om Mattilsynet skal kontaktes jf. varslingsplikten.
- Med samtykke kontakt bondens nettverk som f.eks. ektefelle.

Taushetsplikt: Man kan snakke om produksjonen, men ikke om personen, og likevel opprettholde taushetsplikten. Dersom en snakker om personen, må man ha samtykke. Se mer om taushetsplikt i grønn del.



Avvergeplikt ved fare for liv og helse

Når taushetsplikten ikke lenger gjelder som følge av avvergeplikt. (Straffeloven § 196)

Hva det betyr:

Alle, både privatpersoner og fagpersoner, har en plikt til å forsøke å forhindre alvorlige straffbare handlinger inkludert selvmord, dersom det er sannsynlig at handlingen vil skje, og det fortsatt er mulig å avverge den.

Viktig:

Gjelder uavhengig av taushetsplikt – liv og helse går foran.
Du kan avverge ved å sørge for at personen får hjelp umiddelbart.

Bekymring for dyr:

Enhver som har grunn til å tro at dyr blir utsatt for mishandling eller alvorlig svikt vedrørende miljø, tilsyn og stell, skal snarest mulig varsle Mattilsynet eller politiet. Varslingsplikten gjelder med de begrensninger som følger av annen lovgivning. (<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2009-06-19-97>)

Bekymring for barn:

Ved bekymring for eventuelle barn, er du ifølge loven pliktig til å melde fra til barneverntjenesten dersom barn lever under omsorgsbetingelser som kan være skadelig.

En bekymringsmelding kan sendes av alle som er bekymret for et barns omsorgssituasjon. Det er viktig å melde fra dersom det er grunn til å tro at et barn ikke får den omsorgen det trenger eller lever under annen omsorgssvikt. Du trenger ikke være sikker på at noe er galt, det er barnevernet sin oppgave er å vurdere det.

La leder lese igjennom og godkjenne slik at du har nødvendig støtte og noen som er med deg i dette.
Her følger link for å melde sak: (<https://www.bufdir.no/barnevern/melde-fra-privatperson/>)

Hva trenger du som rådgiver?

Om veiledning, kollegastøtte og debrief

I møte med andre mennesker sin smerte, kan det også røre noe i deg. Det kan sette spor både i tankene, og i kroppen. Det er helt normalt.

Noen ganger trenger vi å snakke med noen om det vi har erfart.

Behovet for støtte kan variere avhengig av situasjonen:

- Kanskje du har vært i en dramatisk hendelse der du har vært vitne til sterke synsinntrykk.
- Kanskje du har vært i en samtale som gjorde sterkt inntrykk.
- Kanskje du har kjent på uro, usikkerhet eller maktesløshet.
- Kanskje du bare trenger å få bekreftet at du gjorde så godt du kunne.

Å være rådgiver betyr ikke at du skal tåle alt alene.

Det er lov å kjenne etter, og det er viktig å ta vare på seg selv. I slike situasjoner er det viktig at en har et sted å gå med disse erfaringene og følelsene. Det fins ulike metoder for emosjonell støtte, og vi går her gjennom veiledning, kollegastøtte og debrief.

Veiledning

Veiledning for å ta opp ulike problemstillinger som en står overfor kan gis både individuelt og i gruppe. Hensikten er å skape et rom for refleksjon rundt utfordringer man møter i arbeidet. Dette kan være emosjonelt krevende problemstillinger som ikke nødvendigvis skal løses, men som det er nyttig å utforske sammen med andre for å bli klokere.

Veiledning kan også ta utgangspunkt i mer konkrete faglige problemstillinger. Gjennom felles refleksjon kan gruppen utvikle kunnskap og kompetanse som gir praktisk støtte i arbeidet. Slike samtaler kan bidra til å bygge en systematisk kunnskapsbank innenfor fagfeltet.

Kollegastøtte

Leirbålet er en metode utviklet for å gi rom for avreaksjon og bevisstgjøring i arbeid der man møter menneskelig smerte. Metoden er utviklet av Per Isdal ved Alternativ til vold, og bruker metaforen om et leirbål som et trygt sted for deling og støtte.

I en gruppe på ca. 6-7 personer velger hver deltaker én følelse som har dukket opp i jobbsammenheng den siste tiden. Man forteller om følelsen og situasjonen den oppsto i, mens kollegaene lytter uten å avbryte. Etterpå gir gruppen støtte til den som har delt. (For mer informasjon om metoden, se RVTS sine nettsider: <https://www.rvtsvest.no/hjelp-til-hjelperen/>)

Debriefing

Debriefing er en mer omfattende samtaleform som har som mål å hjelpe personer med å bearbeide og forstå belastende hendelser. Samtalen går i dybden og brukes ofte etter traumatiske opplevelser som vitne til selvmordsforsøk eller selvmord, trusler, vold eller alvorlige ulykker.

Debriefing skal gjennomføres av fagpersoner med spesialisert kompetanse, og det er vanlig å hente inn denne bistanden eksternt.

Alle arbeidsplasser bør ha en ordning som gjør det mulig for ansatte å få emosjonell støtte når de trenger det. Forskning viser at støtte fra kollegaer er en av de viktigste faktorene for å forebygge sykefravær, spesielt når det handler om psykiske belastninger.

Et støttende arbeidsmiljø er ikke bare godt, det er helsefremmende.

Lær mer - dyrevelferd

ORGANISASJON	TEMA	KONTAKT
Animalia	Dyrevelferdprogram	https://www.animalia.no/no/Dyr/dyrevelferd/
Dyrevernsmnd	Folkelig/utenfor forskrift – bøndene selv	https://www.mattilsynet.no/dyr/dyrevelferd/dyrevernsmndene-sine-roller-og-oppgaver
KSL	Sjekkliste og veiledere HMS og kvalitet i landbruket	https://www.ksl.no
Lovdata	Lov om dyrevelferd	https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2009-06-19-97
Mattilsynet	Dyrevelferd	https://www.mattilsynet.no/dyr
NLR	Bondens nettverk	https://www.nlr.no/bondensnettverk#Rogaland
NMBU	Dyrevelferd	https://www.nmbu.no/fakulteter/veterinaerhogskolen/veileder-om-vold-mot-dyr-og-vold-i-naere-relasjoner
Stiftelsen Norsk Mat	Tiltaksplan og nullvisjon landbruk	https://norskmatt-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/tom_roterud_norskmatt_no/ER8M7BHtzLFEm7Jc14NjMocBg8MK8UM8L-Excs1_4P3R7uA?rttime=3ncaifrb3Ug
Veterinærinstituttet	Dyrevelferd	https://www.vetinst.no

Lær mer - helse

ORGANISASJON	TEMA	NETTSTED
Din utvei	Veiviser ved vold og overgrep	https://dinutvei.no/
Folkehelseinstituttet		https://www.fhi.no/
Forvaltningsloven (§§ 13–13 f.)	Taushetsplikt	https://lovdata.no/nav/lov/1967-02-10/kapIII/§14
Godt bondevett		https://www.godtbondvett.no
Helsedirektoratet	Selvskading og selvmord	https://www.helsedirektoratet.no/forebygging-diagnose-og-behandling/psykisk-helse-rus-og-avhengighet/selvskading-og-selvsmord
HelseNorge	Psykisk helse	https://www.helsenorge.no/lettlest/helse/psykisk-helse/
Helsepersonelloven		https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-64#KAPITTEL_6
Helsetilsynet		https://www.helsetilsynet.no
Kirkens SOS	Samtaletips	https://www.kirkens-sos.no/samtalekurs/ti-samtaletips
Klinikk for krise-psykologi	Spisskompetanse innen sorg-, krise- og traumefeltet.	https://krisepsykologi.no/
NAPHA	Nettressurser	https://napha.no/ressurser/25187/nettressurser
NAV	Psykisk helse	https://www.nav.no/psykiske-helseproblemer
NKVTS	Kunnskap om vold og traumatisk stress	https://www.nkvts.no/
NSSF	Nasjonalt senter for selvmordsforskning- og forebygging	https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/
RKBU	Regionalt kunnskapssenter for barn og unge	https://rkbu.norceresearch.no/
RVTS	Mennesker i vanskelige situasjoner	https://www.rvts.no/ressurser
Rådet for psykisk helse	Psykisk helse	https://psykiskhelse.no
Snakke med barn	Øv deg på samtaler med barn og unge	https://www.snakkemedbarn.no/
Snakk om selvmord		https://www.snakkomselvsmord.no
TryggEst	Bidra til å forhindre, avdekke og håndtere vold mot risiko-utsatte voksne	https://www.bufdir.no/vold/tryggest/

Kilder

Dagens Medisin / Arne Holte: Lav sosial støtte gir 30 % høyere risiko for stressrelaterte helseplager og fravær. (<https://www.dagensmedisin.no/arbeidsliv-psykisk-helse-sykefravaer/psykososial-kvalitet-pa-jobben-styrer-sykefravaeret/678293>)

Enkel og effektiv aggresjonskontroll. Per Isdal, Alternativ til vold. (www.atv-stiftelsen.no)

Folkehelseinstituttet. (n.d.) Folkehelseinstituttet. (<https://www.fhi.no/>)

Gjensidige. (n.d.). Gjensidige. (<https://www.gjensidige.no>)

Godt bondevett. (n.d.). Godt bondevett. (<https://www.godtbondevelt.no>)

Helsedirektoratet: Sosial støtte fra kollegaer reduserer risikoen for psykiske vansker som PTSD, angst og depresjon. (<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/ivaretagelse-etter-uonskede-hendelser/del-2--ivaretagelse-av-helsepersonell-og-andre-medarbeidere/kollegastotte>)

Helsedirektoratet. (n.d.). Helsedirektoratet. (<https://www.helsedirektoratet.no>)

Helsenorge. (n.d.). Helsenorge. (<https://www.helsenorge.no>)

Klok på følelser. Jan Reidar Stiegler m.fl, Gyldendal 2021

Lov om helsepersonell m.v. (1999). Helsepersonelloven § 31. LOV-1999-07-02-64. (https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-64#KAPITTEL_6)

Lov om barnevern LOV-2024-12-13-78 (<https://lovdata.no/lov/2024-12-13-78>) fra 01.01.2025 § 13-2. Plikt til å melde fra til barnevernstjenesten. Lov om barnevern (barnevernsloven) (<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2021-06-18-97>)

Microsoft & OpenAI. (2025). Copilot (Versjon GPT-4) [Stor språkmodell]. (<https://copilot.microsoft.com/>)

NAV. (n.d.). NAV. (<https://www.nav.no>)

Norsk Landbruksrådgiving. (n.d.). Norsk Landbruksrådgiving. (<https://www.nlr.no>)

Plikt.no. (n.d) Plikt. Avvergingsplikten. (<https://plikt.no/>)

Plikt.no (n.d) Plikt. Ulike plikter ved vold og overgrep. (<https://plikt.no/noen-plikter-ved-vold-og-overgrep/>)

Ressurssenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, RVTS. (<https://www.rvtsvest.no>)

Rådet for psykisk helse. (n.d.). Rådet for psykisk helse. (<https://www.psykiskhelse.no>)

Smittet av vold. Per Isdal, Fagbokforlaget 2017

Snakk om selvmord. (n.d.). Snakkomselvmord.no. (<https://www.snakkomselvmord.no>)

STAMI: Et positivt sosialt klima på arbeidsplassen er sterkt knyttet til lavere sykefravær. (<https://stami.no/om-stami/forskning/systematiske-kunnskapsoppsummeringer/forhold-pa-arbeidsplassen-og-sykefravaer/>)

Statens helsetilsyn. (n.d.). Helsetilsynet. (<https://www.helsetilsynet.no>)

[illegible]

