

# «Bonde i medgang og motgang»

Et kurs på Hålogalandssamlinga 3. og 4. november, Scandic Harstad

**Torsdag 3. november kl. 15.15 - 17.30.**

Endringer i landbruket har medført til større produksjon og mer arbeid. Det økonomiske handlingsrommet er mindre, arbeidsoppgavene flere. Mange opplever presset og stresset, og enkelte ganger retter media fokus på bønder og «hvor galt det kan gå».



**Fagkoordinator HMS Halle Arnes** innleder og beskriver erfaringer og utfordringer i landbruket.



**Psykolog Ella Koren** tar opp spørsmålene

- Hva skal vi være oppmerksom på av faresignaler?
- Hvordan være en god nabo/kollega når andre sliter?
- Hvordan ivareta oss selv?

Det legges opp til dialog hvor alle oppfordres til å komme med egne erfaringer eller problemstillinger. Husk det å dele er med på å alminneliggjøre, det gir opplevelsen av at det «ikke er bare meg» dette gjelder. Og det reduserer skam og tabuer knyttet til psykisk helse.

**Påmelding innen 20. oktober**

via Hålogalandssamlinga, [www.halogalandssamlinga.com](http://www.halogalandssamlinga.com)

Kurset kan kombineres med andre kurs på Hålogalandssamlinga.

Les mer på [www.halogalandssamlinga.com](http://www.halogalandssamlinga.com)



**Norsk  
Landbruksrådgiving**