

KOM STYRKET IGENNEM EN SVÆR TID

Lone Vieland Mortensen

Grisekongres 2022



www.socialkonsulent-landbrug.dk

Kom styrket igennem en svær tid

- Præsentation
- Kom styrket igennem en svær tid – hvorfor og hvordan
- Hvad skal jeg selv være opmærksom på
- Hvad gør vi sammen med dig som landmand
- Spørgsmål
- Tak for nu

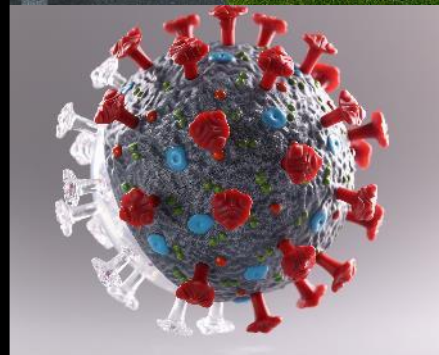
A woman with long brown hair, wearing a dark blue blazer, stands with her arms crossed in a large, dimly lit barn. The barn has a high, vaulted wooden ceiling with skylights. In the background, several cows are visible in their stalls.

Hvem er jeg

www.socialkonsulent-landbrug.dk



Forhold som ikke er styrbare
og som påvirker jer som
landmænd



Dine specifikke forhold



- Familiekonstellationer: single, gift, udearbejdende ægtefælle, ansat ægtefælle
- Livets faser – det at være småbørnsforældre
- Virksomhedens faser
 - Nyetableret landmand
 - Erfaringsrig landmand på 57 år
- Samarbejdsrelationer med rådgivere, investorer,
- Virksomhedskonstellationer: I/S, jævnaldrene, far & søn
- Medarbejdere – rekruttering, fastholdelse

Hvorfor skal vi interessere os for det?



Det skal vi, fordi det handler om jer:

- Landmænd
- Griseproducenter
- Virksomhedsejere
- Ledere
- Partnere
- Kompagnoner
- Ægtefæller
- Fædre
- Mødre

I er betydningsfulde for dem, I står i relation til

- Erhvervet, medarbejdere, samarbejdspartnere, kolleger
- Og ikke mindst fordi I har jeres familier: børn og ægtefæller
- I skal hele tiden stå til ansvar for jer selv og dem I er forpligtet overfor.
- I skal kunne se jer selv i spejlet
- I ved det, og I gør det.



© Colourbox

Handler også om jeres arbejdsmiljø

”6 guldkorn og 3 diamanter”

- Indflydelse
- Social støtte
- Anerkendelse og belønning
- Mening i arbejdet
- Forudsigelighed
- Passende krav



- *Tillid*
- *Retfærdighed*
- *Samarbejde*





Jeg oplever, at I som landmænd kan komme i tvivl om

- Hvorfor I er landmænd
- Hvorfor I bruger så mange timer i jeres virksomhed
- Hvorfor I ikke oplever den samme arbejdsglæde som tidligere
- Men jeg oplever også, at I er landmænd, der i den grad tager ansvar og handler, når I oplever, at jeres mentale sundhed er udfordret.....





Jeg oplever, at I som landmænd kontakter os, når I

- ikke er i stand til at udføre dagens arbejdsopgaver
- ikke får jeres nattesøvn
- har øget hjertebanken- forhøjet puls
- er mere opfarende end tidligere
- har svært ved at koncentrere jer
- får mere alkohol end tidligere
- oplever at ægteskabet begynder at knirke
- flytter fokus fra problemer til personer
- ikke kan færdiggøre arbejdsopgaver som tidligere

Identifikation af adfærdsændringer

- noget har ændret sig
- I har tilsidesat sociale aktiviteter
- I har tilsidesat kontakten til faglige fora og kolleger
- I isolerer jer
- Jeres optimistiske syn på tilværelsen er vigende eller forsvundet
- I holder ikke ferie eller perioder, hvor tempoet ikke er så højt
- Turen på mountainbike er forsvundet
- Snakkesagligheden forsvinder
- Den sunde livsstil med gode arbejdsvaner, forudsigelighed er væk
- Den gode kontakt til børn og ægtefælle er reduceret



Eksempler på stresssymptomer

• Fysiske signaler på stress

- Hovedpine
- Hjerterbanken
- Svedeture
- Nedsat immunforsvar – hyppige infektioner
- Appetitløshed
- Svimmelhed
- Diarré
- Rysten på hænderne
- Nedsat lyst til sex

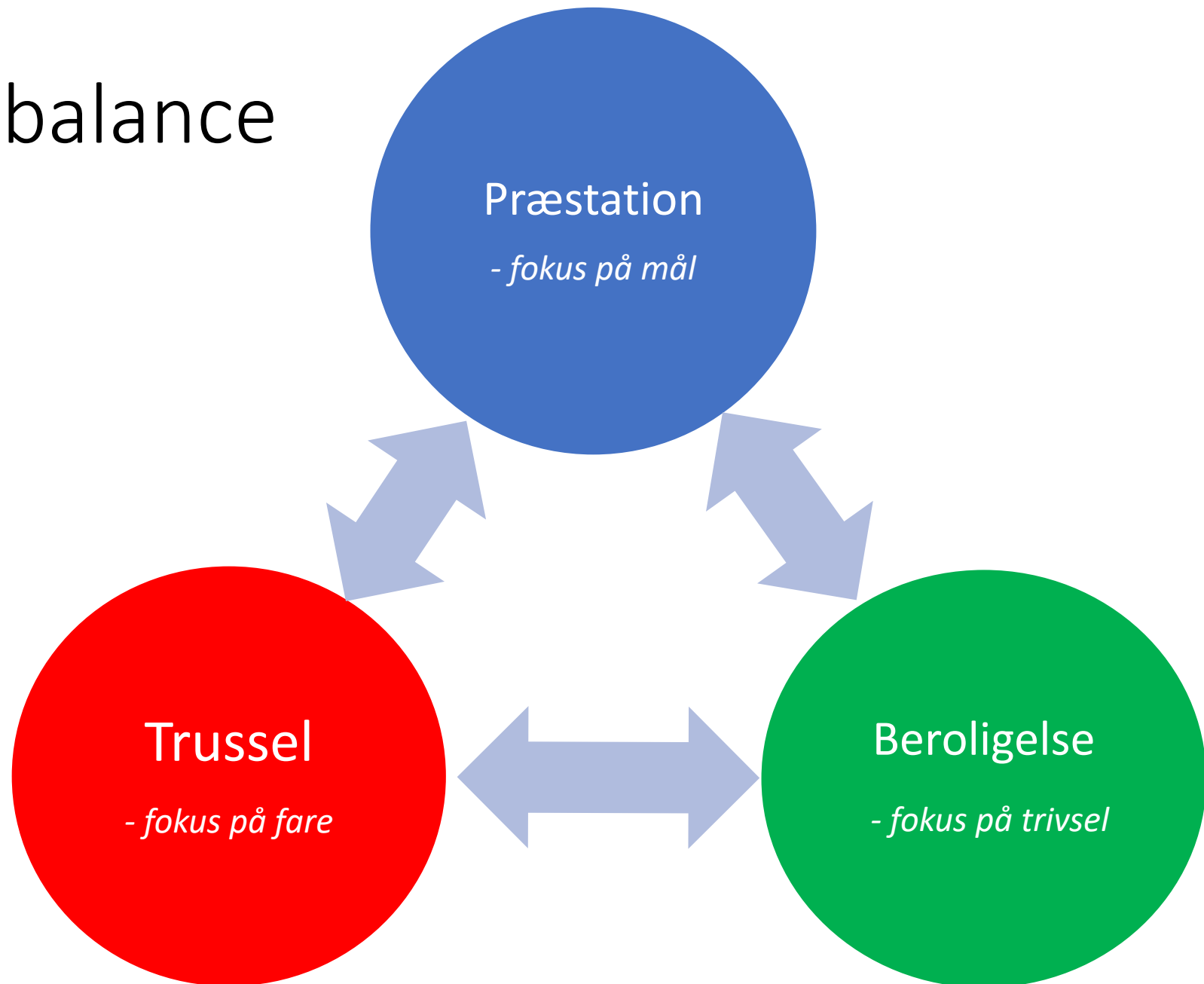
• Psykiske signaler på stress

- Træthed og søvnproblemer
- Hukommelsesbesvær
- Ulyst
- Anspændthed
- Koncentrationsbesvær
- Utålmodighed
- Angst for almindelige problemer – en uforklarlig angst
- Depression

• Adfærdsmæssige signaler på stress

- Rastløshed
- Øget brug af stimulanser: Kaffe, cigaretter, slik, alkohol
- Isolation
- Ubeslutsomhed
- Indadvendthed
- Dårlige vaner forstærkes: bide negle, ryge etc.
- Opfarenhed

En bedre balance



Hvad gør vi sammen med dig som landmand

- Hvordan vi faciliterer den enkelte proces er vidt forskellig fra landmand til landmand.
- Det betyder, at vi sammen med dig som landmand laver en forventningsafstemning
 - Hvad ønsker du at få ud af vores samarbejde?
 - Vi aftaler hyppighed og metoder samt tilgang.
 - Vi kan ikke fixe og trylle, men vi kan facilitere processer og give værktøjer til, hvordan du som landmand kommer videre.
 - Output af værktøjer og processens resultat er betinget af viljen og det inderste ønske om at medvirke til en forandringsproces.





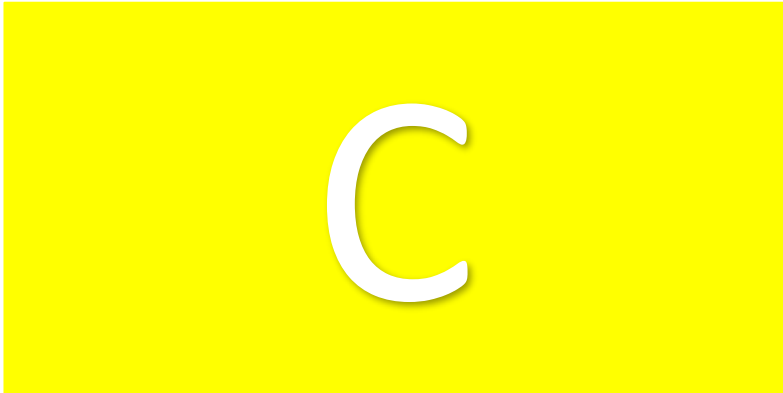
Det første møde - identificere værdier og genskabe troen på sig selv

- Hvorfor blev du landmand?
- Hvorfor er du landmand?
- Hvad gør dig stolt?
- Hvad kæmper du for?
- Hvad betyder noget for dig?
- Hvad gør, at du hver dag står op og går ud og arbejder

Gennem identifikation af værdier får vi konkretiseret en handlingsplan

- Drømmen og dermed visionen for livet som landmand, virksomhed og som familie/ægtepar reformuleres, forstærkes og revitaliseres
- Handleplanen implementeres i virksomheden, som beslutningsgrundlag for fremtidige handlinger og retninger.
- Det øger sikkerheden, trygheden og ro som landmand – en gang landmand altid landmand

Overblik over daglige opgaver

	Haster	Haster ikke
Vigtigt	 A	 B
Ikke vigtigt	 C	 D

Overblik over problemer

	Indenfor min kontrol	Udenfor min kontrol
Kort sigt	 A	 B
Lang sigt	 C	 D



Kommunikation og dialog

- Opgaven eller personen
- Vision og værdiskema – hvad er vigtigt for jer
- Skaleringer:
 - hvor meget fylder det for jer?
 - Hvor vigtigt er det?
- Tid til dialog
- Brugen af netværk – ægtefællen er lige ved hånden, fagligt, socialt
- Konflikttrappe

- *men det er ikke nok at kommunikere via Tik Tok, snapchat mv*



Øget handlekapacitet

- Vision
- Hvad drømmer jeg om
- Identifikation af værdier – genbesøge i relation til den samtid vi er i
- Livsfase
- Og nu livsvilkår
- Kommunikation et helt centralt værktøj – så gå i dialog

Tak for opmærksomheden



TRYGHED

Du får styrket din tryghed ved at kunne mestre eget liv uanset om du er landmand og ægtefælle, familiefar, single, ung eller midaldrende.



STYRKE

Du får øget tiltro til egne kapaciteter, ved at kunne handle på egne forhold - menneskeligt, fagligt og økonomisk.



RO

Du sover godt om natten, når du ved, at du har sikret dig på bedst mulige vis i forhold til fremtiden – relateret til dig, din familie og dit landbrug.

Dette opnåes gennem personlig rådgivning og vejledning indenfor sociale- og arbejdsmarkedsforhold samt coaching til personlige livsmål og virksomhedsmæssige mål.

Vi er et team bestående af psykolog og socialkonsulenter

www.socialkonsulent-landbrug.dk