



Fredrik Tidström



Erik Sundell



Lotta Bäckberg



Björn Rudman



## Att hantera stress inom lantbruk

📅 7 FEBRUARI, 2024

🕒 09:30 - 15:00

📍 SJÖMARKENS IF - BORÅS

🌿 SJUHÄRAD/HALLAND

### INSPIRATIONS DAG

Stress drabbar alla. Särskilt efter denna tuffa sommar och höst då inget varit sig likt, och många lantbrukare ställts inför en rad tuffa utmaningar. På denna inspirationsdag vill vi ge er som arbetar inom de gröna näringarna verktygen för att kunna identifiera och ändra er situation till det bättre och kunna dra i bromsen innan stressen blir farlig. Dagen syftar till att kunna se tecken för stress tidigt och få enkla verktyg till att minska på belastningen för att ge tid åt återhämtning. Vi kommer att fokusera på lösningar i stället för det som är dåligt och fokus ligger på förebyggande arbete mot stress och hitta svagheter i organisationen. Dagen kommer även att handla om hur man som anhörig eller rådgivare kan möta och stötta någon som mår dåligt.

Möt Björn Rudman, en erfaren terapeut specialiserad på stress och stressrelaterad psykisk ohälsa. Björn kommer att genom sin unika kombination av beprövade terapimetoder och personliga erfarenheter hjälpa till att ge verktyg för att få en hållbar och fungerande vardag. Vi får också lyssna till Lotta Bäckberg, LRF Bondeomsorg, om hur de kan stötta lantbruksföretagare. Fredrik Tidström och Erik Sundell ger sin bild av hur de har hanterat stress.

Evenemanget är kostnadsfritt och vänder sig till dig som är lantbrukare, företagare inom de gröna näringarna, rådgivare eller anhörig. Vid frågor kontakta [caroline.dahren@agrovast.se](mailto:caroline.dahren@agrovast.se) eller telefon 0708-29 09 18. Viktigt att du anmäler dig senast 1 februari via [www.gronamoten.se](http://www.gronamoten.se). Varmt välkommen!

Gröna Möten Halland organiserar samåkning till evenemanget. Samåkning från motet i Falkenberg samt Varberg Nord. Om du vill åka med, skriv det i meddelanderutan när du anmäler dig. Skriv om du vill åka med från Falkenberg eller Varberg. Frågor? Hör av dig till: [emma.svensson@agrovast.se](mailto:emma.svensson@agrovast.se) eller [elvira.lund@agrovast.se](mailto:elvira.lund@agrovast.se).

Samarrangörer

Gröna Möten är en oberoende mötesplats för dig i gröna näringar.

Anmäl på [gronamoten.se](http://gronamoten.se)



Medfinansieras av  
Europeiska unionen

# Program

## 09:30 Registrering och kaffe

### 10.00 Välkomna

Agnes Falkenberg Brolin, Framgångsrikt företagande Agroväst och Caroline Dahrén, Agroväst Gröna Möten hälsar välkomna och berättar kort om dagen.

### 10.15 Vad är stress och varför blir vi stressade?

Björn Rudman, erfaren terapeut specialiserad på stress och stressrelaterad psykisk ohälsa ger oss bakgrunden om hur stress funkar, vart kommer det ifrån och varför är det så svårt att släppa taget?

### 11.00 Paus

### 11.15 Verktyg för att arbeta med sin stress

Björn Rudman ger enkla och tydliga verktyg för att kunna hantera och minska på stressen.

### 12.00 Lunch

### 13.00 Stöd vid stress-LRFs bondeomsorgsarbete

Lotta Bäckberg LRF Bondeomsorg. Hur mår bonden? Hur har det förändrats över tid och hur kan LRFs bondeomsorg stötta lantbruksföretagande?

### 13.30 Fredrik Tidström, VÅXTAB

Fredrik berättar om hans utbrändhet och hur han med Björns hjälp fick förändra sitt arbetssätt för att undvika att falla tillbaka.

### 14.00 Erik Sundell, Scandinavian Farmers

Erik berättar om sin resa, hur han identifierade sina egna problem och hur han hanterat dessa.

### 14.30 Diskussion/frågestund

Moderator Björn Rudman

### 15.00 Slut för dagen



Medfinansieras av  
Europeiska unionen

Sparbanken  
Lidköping



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

Fyrbodal



Nötkreatursstiftelsen  
SKARABORG

Sparbanken  
Skaraborg



Region Halland