



Fördjupningsträffar Erfa

- **Psykisk hälsa i samarbete med Feelgood**

Vi pratar om vikten av psykisk hälsa, hur du kan förebygga stress och utmattning samt skapa balans mellan arbete och fritid. Fokus ligger på tidiga signaler och enkla metoder för att må bra. Följande standardiserade föreläsningar (1h vardera) utifrån valda teman kan erbjudas:

- Hantera stress och oro
- Psykisk hälsa & ohälsa - viktiga faktorer för den psykiska hälsan
- Att ta hand om varandra: Hur bemöter jag någon som mår dåligt?
- Att hitta sin inre styrka – verktyg för att hantera belastande perioder
- Workshop/Diskussion psykisk ohälsa: Reflektion i grupp utifrån några diskussionsfrågor om psykisk hälsa och ohälsa

- **Lyft din hälsa**

Vi diskuterar enkla och effektiva sätt att stärka din fysiska hälsa i vardagen, med fokus på kost, motion och återhämtning. Syftet är att hitta konkreta vanor som håller dig pigg och frisk på lång sikt.

- **Arbetsmiljö och säkerhet, systematiskt arbetsmiljöarbete**

Genomgång av hur du bygger en trygg och säker arbetsplats med systematiskt arbetsmiljöarbete – från riskbedömning till uppföljning. Vi tar upp lagkrav och praktiska verktyg som förenklar arbetsvardagen.

- **Är du säker? – webbutbildning**

Introduktion till digital utbildning om säkerhet på gården. Vi visar hur du kan öka kunskapen kring olycksrisker och hur du lätt kan använda dem i din verksamhet.

- **För säkerhets skull (LRF)**

Praktiska tips och verktyg från LRF:s säkerhetsmaterial som hjälper dig att förebygga olyckor på gården. Vi går igenom vanliga riskmoment och hur du hanterar dem.

- **För säkerhets skull, Maskiner (LRF)**

Fokus på säker användning och underhåll av maskiner. Vi diskuterar de vanligaste olyckorna och hur du enkelt minskar riskerna vid maskinarbete.

- **För säkerhets skull, Vedhantering (LRF)**

Vi går igenom säkra arbetsmetoder för vedhantering – från sågning till stapling. Du får tips på hur du undviker skador och jobbar smartare med ved.

- **För säkerhets skull, Byggnader (LRF)**

Genomgång av säkerhetsrisker i och kring lantbruksbyggnader. Vi tar upp hur du identifierar brister, förebygger olyckor och förbättrar säkerheten för alla på gården.

- **För säkerhets skull, Nötkreatur (LRF)**

Hur du hanterar nötkreatur på ett tryggt och säkert sätt för både djur och människa. Vi lyfter riskmoment och visar på rutiner som minskar stress och olyckor.

- **Säker och djurvänlig djurhantering (Rise)**

Fokus på djurhantering som både ökar säkerheten för dig och välfärden för djuren. Vi lär oss om smarta rutiner, redskap och anpassningar som ger lugnare djur och tryggare arbete.

- **Företagsledning, hälsoekonomi och arbetsmiljö**

Vi pratar om hur god arbetsmiljö och hälsa hänger ihop med lönsamhet och företagsutveckling. Du får inspiration och verktyg för ledarskap som stärker både arbetsmiljön och ekonomin.

- **Arbetsgivarrollen**

Vad innebär det att vara arbetsgivare på en gård? Vi går igenom ansvar, lagar och praktiska tips för att skapa en bra arbetsplats och vara en schysst arbetsgivare.

- **Barnsäkerhet – Hur gör jag gården trygg och säker för barnen.**

Vi fokuserar på risker för barn på gården och enkla åtgärder för att förebygga olyckor. Tillsammans går vi igenom rutiner och lösningar för en tryggare miljö.

- **Minderåriga i arbetslivet**

Vad gäller när unga jobbar på gården? Vi går igenom regler, risker och hur du skapar en säker arbetsmiljö för minderåriga med rätt handledning och tydliga arbetsuppgifter.

- **Generationsskiften – Vad ska jag tänka på vid ägarskiften?**

Vi reder ut juridiska frågor och bjuder på tips om smidiga generationsskiften. Fokus på kommunikation och process för att alla ska känna sig trygga vid övergången.

- **Äldre på gården**

Vi diskuterar åldrandets påverkan på arbetsförmåga och hur du kan anpassa arbetsmiljön. Målet är att du ska kunna fortsätta jobba säkert och trivas länge på gården.

- **Att förbereda sig om det värsta händer –**

Hur kan du förbereda dig praktiskt och juridiskt om något allvarligt inträffar? Vi går igenom viktiga dokument, rutiner och vilka frågor som behöver vara lösta i förväg, vid t ex skilsmässa, olyckor och dödsfall.

- **Klimatförändringars påverkan på arbetsmiljön**

Vi diskuterar hur ett förändrat klimat påverkar arbetsmiljön på gården och hur du kan anpassa rutiner och säkerhetsarbete. Fokus på nya risker och förebyggande lösningar.

- **Gårdsvandring (digital kommer, alternativt på deltagarnas gårdar)**

Vi genomför gemensamma gårdsvandringar där vi lär av varandras lösningar, identifierar risker och får nya idéer till förbättringar. Digitala alternativ gör det enkelt att delta oavsett plats.

Lantlyftet ska förverkliga [Jordbruksverkets arbetsmiljöstrategi](#) och genomförs av Gröna arbetsgivare i samverkan mellan flera aktörer inom gröna näringar. Uppdraget medfinansieras av EU och under fyra år arbetar vi aktivt med att förbättra arbetsmiljön inom Sveriges lantbruks- och trädgårdsnäring. Syftet är att skapa en beteendeförändring som leder till bättre psykisk hälsa, färre arbetssjukdomar och färre olyckor.



Medfinansieras av
Europeiska unionen