

Her er en oversikt over aktører og organisasjoner som tilbyr støtte og veiledning for bønder med avhengighetsproblematikk og deres pårørende:

- **Blå Kors** har behandlingsevner i alle helseregioner. Ta gjerne kontakt via våre hjemmesider [Våre tilbud - Blå Kors \(blakors.no\)](#). Nettsiden <https://www.helsenorge.no/rus-og-avhengighet> gir oversikt over all tilgjengelig behandling.
- **Akan** kan bistå med råd og veiledning: [Nettsiden til Akan kompetansesenter | Akan.no](#)
- **NKS veiledningssenter for pårørende** [Kontakt oss | Norske Kvinners Sanitetsforening \(sanitetskvinnene.no\)](#) tar imot henvendelser fra pårørende til personer med psykiske vansker eller rusmiddelproblemer
- **Norsk Landbruksrådgivning** [www.nlr.no](http://www.nlr.no) har rådgivingstjenester til bønder over hele landet
- **Norges Bondelag:** [Godt bondevett | En nettside om psykisk helse i landbruket](#)
- **RusInfo er en nasjonal veiledningstjeneste:** [Forside - Rusinfo](#)
- **Rus og psykisk helsetjeneste i kommunen**  
Kontaktinfo finner du på kommunen sine hjemmesider

## Har du, eller noen du kjenner i landbruket utfordringer med rusmidler eller spillavhengighet?



Avhengighetsproblematikk blant bønder er en ofte oversett utfordring. Behandlingsinstitusjoner og kommunal rustjeneste antar at det finnes langt flere bønder som burde få hjelp enn det som er tilfellet i dag. Denne brosjyren er utviklet for å oppfordre bønder og deres pårørende til å ta kontakt for å få nødvendig hjelp.

Finansiert med midler fra Stiftelsen Dam



## Å gå forbi utfordringene

Å være bonde bringer med seg unike utfordringer og ansvar. Hverdagen kan til tider være krevende med høyt arbeidspress, økonomiske bekymringer, og en rekke ansvarsområder som påvirker både mental og fysisk helse. For noen blir bruk av rusmidler eller spill en måte å koble av på, en hjelp til å få sove eller til å lindre kroppslige og psykiske smerter.

Bønder som utvikler spill- eller rusmiddelproblemer opplever at det kan være vanskelig å få nødvendig hjelp. Geografisk avstand til hjelpeinstanser, vansker med å ta fri fra gårdsdrifta, redsel for sosial fordømmelse eller for å miste førerkort eller våpenlisens bidrar til at mange vegrer seg for be om hjelp. Da skal du vite at det finnes løsninger som gjør det mulig å gjennomføre behandling og samtidig ivareta sine forpliktelser.

### Du er ikke alene

Forskning har vist at bønder har en lavere tendens til å søke hjelp sammenlignet med andre yrkesgrupper. Men husk: du er ikke alene i dette. Mange bønder har opplevd lignende utfordringer og funnet veien til bedring med støtte fra sine nærmeste og fagpersoner.

### Søk hjelp og støtte

Spill- eller rusmiddelproblemer kan ha store negative konsekvenser på flere livsområder. Det er ekstra vanskelig å stå alene i det, og mange skammer seg over å ha mistet kontrollen. Ved å tørre å fortelle noen du stoler på om utfordringene, er det mange som kan og vil bidra! En time hos fastlegen er ofte et godt sted å starte.

## Det finnes mange som kan hjelpe deg

Familie, venner og naboer stiller gjerne opp med praktisk støtte og omsorg - bare de kjenner til situasjonen. I tillegg finnes det fagfolk i kommunen og spesialisthelsetjenesten, landbrukskontor, frivillige organisasjoner og landbruksrådgivning som tilbyr hjelp ut fra hva du trenger. Behandling kan gjennomføres med eller uten døgninnleggelse, og tilbudet kan tilpasses slik at det ivaretar din særlige situasjon som bonde.

### Ta det første steget

Du er viktig for samfunnet vårt. Ta det første steget mot en sunnere og bedre fremtid i dag. Å oppsøke hjelp er et tegn på styrke og mot, ikke svakhet. Ved å ta vare på din egen helse og velvære, gjør du også en positiv forskjell for din familie og ditt nærmiljø.

