

Bistår du en bonde som sliter med rusmidler

eller spill, eller dennes pårørende?

Aktuelle aktører eller organisasjoner du kan

henvende deg til:

Blå Kors har behandlingsvirksomheter i alle helseregioner og god kunnskap om bønders utfordringer. [Våre tilbud - Blå Kors \(blakors.no\)](https://www.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](https://www.akan.no)

NKS veiledningssenter for pårørende [Kontakt oss | Norske Kvinners Sanitetsforening \(sanitetskvinnene.no\)](https://www.nks.no) tar imot henvendelser fra pårørende til personer med psykiske vansker eller rusmiddelproblemer

Norsk Landbruksrådgivning www.nlr.no har rådgivingstjenester til bønder over hele landet

Norges Bondelag: [Godt bondevett | En nettside om psykisk helse i landbruket](https://www.bondelag.no)

RusInfo er en nasjonal veiledningstjeneste: [For side - Rusinfo](https://www.rusinfo.no)

Rus og psykisk helsetjeneste i kommunen. Kontaktinfo finner du på kommunen sine hjemmesider

Rus- og avhengighetsproblematikk i landbruket



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 vise faktorer knyttet til avhengighet blant bønder

Finansiert med midler fra Stiftelsen Dam



Bønder står overfor spesifikke utfordringer dersom de har et avhengighetsproblem

- **Geografisk avstand:** Lange avstander til helse- og rusomsorg kan hindre bønder i å søke hjelp
- **Sosial isolering:** Et betydelig antall bønder drifter alene, og det er færre naboer eller kolleger i dag som kan se at ting ikke er i orden. Færre sosiale møteplasser og digitalisering av tjenester reduserer mulighetene for sosialt samvær
- **Fysisk utsatthet:** Det er en god del bønder som lever med kroppslige smerter i sin arbeidshverdag. Sannsynligheten for skader og ulykker på gården øker med bønders bruk av vanedannende medikamenter og bruk av alkohol
- **Mental utsatthet:** Høye kostnader og usikkerhet kan bidra til stress og økt risiko for psykisk uhelse. Psykiske helseproblemer rapporteres hyppigere blant bønder, samtidig som de har lavere tendens til å søke hjelp sammenlignet med andre yrkesgrupper.
- **Praktiske utfordringer:** Behandlingsopphold kan påvirke gårdens drift, og det vil antageligvis bety at mange praktiske oppgaver må løses av noen
- **Hindringer:** Bønder kan kvie seg for å oppsøke hjelp fordi de er redde for å miste førerkort eller våpenlisens

For å effektivt håndtere avhengighetsproblemer blant bønder, er samarbeid og koordinering nødvendig

- **Tilpasset:** Bønders arbeids- og livssituasjon krever tilrettelagt og tilpasset behandling for avhengighetsproblematikk
- **Helhetlig tilnærming:** Det er sannsynlig at det vil være behov for innsats innenfor flere livsområder som er berørt, blant annet nettverk, bolig, helse, økonomi og arbeid/aktivitet. Det vil kreve koordinert hjelp fra ulike hjelpeinstanser innen helse og landbruk.
- **Samarbeid:** Økt gjensidig kjennskap og kontakt mellom hjelpeinstanser, frivillige organisasjoner og etablerte nettverk bidrar gjerne til mer samarbeid og nye samhandlingsmønstre. Taushetsplikten oppleves ikke som en hindring i denne sammenhengen.
- **Sosiale møteplasser:** Legge til rette for flere sosiale samlingsplasser, lokale og faglige, for både bønder og hjelpeapparat
- **Nettverk:** Oppmuntre til bruk av digitale nettverk som Trygg Bonde og Bondens nettverk. Disse kan være en stor ressurs
- **Pårørende:** Mange pårørende i landbruket føler seg ekstra makteløse når samboerskap eller ekteskap, bolig og livsstil er så sammenvevd med arbeidsplassen. De trenger hjelp som pårørende, men også for egen del så de ikke blir syke.
- **Praktisk hjelp:** Begrenset tilgang på avløsere kan gjøre det utfordrende for bønder å benytte seg av døgnbehandling. Vær bevisst at en del bønder opplever at offentlige hjelpeordninger fra NAV ved sykdom eller permisjon er lite tilpasset deres situasjon. Støtte ved å bli med på møter eller hjelpe til med søknader kan ha stor betydning.