

# BONDENS NETTVERK

ETNEDAL, SØR-AURDAL, NORD-AURDAL

## Landbrukskontor

Etnedal: 95054564

Sør-Aurdal: 90132856

Nord-Aurdal: 90711571

## Valdres

### Landbrukstjenester:

90064316

(døgnbemannet)

### Etnedal Avløserlag:

48096401

## Psykisk helse

Etnedal: 95019059/

95733214

Sør-Aurdal: 48254285

Nord-Aurdal: 48054396



En bonde har et stort ansvar hver eneste dag. For alle bønder kan det oppstå situasjoner eller en enkelthendelse som gjør at det er vanskelig å håndtere alt alene. Da kan man få hjelp!

*Vi er tilgjengelig for deg – ta kontakt med en av oss!*

Øyeblikkelig hjelp: Brann 110 - Politi 112 – Ambulanse 113

## Bondens Nettverk – en å snakke med

Bondens Nettverk er et samarbeid mellom landbrukstjenesten, faglaga, psykisk helse i kommunen og landbrukskontoret.

Å være gårdbruker i dag er krevende. I tillegg til å ha ansvar for godt dyrehold og godt grovfor må man ha kontroll på økonomi, søknader, regelverk, vedlikehold og mye, mye mer. Ved økonomiske utfordringer, sykdom i fjøset, tap av dyr eller noe på det private plan som samlivsbrudd eller dødsfall, kan det bli for mye. **DA** er det viktig å snakke om det.

Mange vil helst snakke med familie og venner, men det kan også være godt å snakke med andre, som Bondens Nettverk. La oss være din sparringpartner og snu en mørk situasjon til det bedre.

Bondens nettverk er sammensatt av ulike kompetanser fra veiledere til psykologer. Avhengig av hva bonden selv tenker vil de som står på plakaten på framsiden ta kontakt med riktige personer. De vil ta kontakt med deg. I andre tilfeller kan det være nok med en samtale og lette litt på trykket. Uansett er det viktig å snakke med noen før alt blir tungt og vanskelig.

**Heng denne plakaten der du ser den i fjøset eller på kjøleskapet for å minne deg på at du ikke er alene. Det er bedre å ta en telefon for mye enn én for lite.**

De som har sagt ja til å stå med sine telefonnummer på plakaten har absolutt taushetsplikt overfor tredje person. Det er bare du eller den som ringer på vegne av deg, som kan gi tillatelse til å be om hjelp fra andre instanser.

***Ta kontakt. Ikke slit med tunge tanker alene. Vi ønsker å være der for deg.***

### Med hilsen

Landbrukskontorene i Etnedal, Sør-Aurdal og Nord-Aurdal  
Psykisk helse i Etnedal, Sør-Aurdal og Nord-Aurdal  
Valdres Landbrukstjeneste  
Faglagene

