



# BONDENS NETTVERK LILLEHAMMER-REGIONEN

**LANDBRUKSKONTORET i LILLEHAMMER-REGIONEN**  
Bondens nettverk - tlf. 919 93 495

**AVLØSERLAGET I LILLEHAMMERREGIONEN**  
Vakttelefon - tlf. 901 42 017

## PSYKISK HELSE

### GAUSDAL

Psykisk helse- og familieteam – tlf. 612 24 400 (kl.10-14)

### ØYER

Psykisk helse og rus - tlf. 903 66 049 (kl. 09-14)

### LILLEHAMMER

Psykisk helse og rus - tlf. 917 13 338 (kl. 1130-13 man & ons)

Qr-kode til kontaktskjema Lillehammer:



Les mer



En bonde har et stort ansvar hver eneste dag.  
For alle bønder kan det oppstå situasjoner som gjør  
det vanskelig å håndtere alt alene.

Da kan man få hjelp!

Bondens nettverk er tilgjengelig for bistand.

Ved å skanne QR-koden med din mobil får du den til  
enhver tid oppdaterte informasjonen om nettverket

**ØYEBLIKKELIG HJELP**

**BRANN 110**

**POLITI 112**

**SYKEHUS 113**

**LEGEVAKT 116117**

## Om Bondens nettverk

En bonde står ofte alene med mye ansvar. Landbruket preges av stadig høyere krav til effektivisering, spesialisering og kompetanse, mindre marginer, større behov for kapital som ofte utløser mer gjeld og stadig endringer i rammebetingelsene.

Dette kan være krevende for mange og det er ikke alltid like lett å føle at man strekker til. Det kan oppstå situasjoner som tidligere følte som bagateller, men som har utviklet seg til å føles som problemer en ikke greier å hankses med.

Bondens nettverk er ment å kunne hjelpe, uavhengig av hvor stort nettverk den enkelte bonden har. Føler en bonde at man trenger hjelp med å takle hverdagen, eller om noen vet om en bonde som trenger hjelp, kan Bondens nettverk kontaktes.

Aktørene har taushetsplikt overfor tredjeperson. Ved henvendelse kan det kobles på andre faginstanser ut fra behovet til den enkelte bonde, dersom bonden gir tillatelse til dette.

Bondens nettverk i Lillehammer-regionen består av landbrukskontoret, avløserlaget og psykisk helse i hver kommune. Det er landbrukskontoret som har ansvar for å drifte nettverket. Et av formålene til nettverket er å formidle informasjon om de hjelpetiltakene som finnes både helse- og driftsmessig, og ufarliggjøre det å ta kontakt med det tilgjengelige hjelpeapparatet.

Hjelp til å løse eventuelle problem på et tidlig tidspunkt er viktig for å forhindre en større krise. Terskelen for å ta kontakt med Bondens nettverk dersom en er bekymret på egne vegne eller andre skal derfor være lav.