

Unge bønders psykiske helse

Psykisk helse kommer stadig oftere på dagsorden, men det er fortsatt et tabubelagt tema det blir snakket for lite om. I følge Folkehelseinstituttet sliter 10,4 prosent i aldersgruppen 25 til 44 år med en form for psykisk lidelse. Denne utfordringen har også bønder.

Bondeyrket kjennetegnes av lange dager, mye arbeid og stort ansvar, ofte alene. En undersøkelse gjennomført av Helseundersøkelse Nord-Trøndelag (HUNT) viser at norske bønder sliter med sin psykiske helse i større grad enn andre grupper i samfunnet. I motsetning til en vanlig arbeidstaker har ikke bøndene den samme tilgangen til en bedriftshelsetjeneste eller medarbeidersamtaler som hjelpemiddel for å avdekke problemer og få hjelp i en tidlig fase. I tillegg vil psykiske plager i bondeyrket kunne føre til større ringvirkninger og konsekvenser, spesielt med tanke på dyrevelferd. De siste årene har vi sett flere oppslag i avisene om tragiske hendelser angående dyrevelferd, som i mange tilfeller viser seg å komme som følge av psykiske vansker hos bonden.

Som en ungdomsorganisasjon ser vi i Norges Bygdeungdomslag (NBU) viktigheten av å belyse og jobbe med disse utfordringene, og har derfor gått sammen med Mental Helse Ungdom, Norsk Landbrukssamvirke, Nortura og Norges Bondelag om prosjektet *Unge bønders psykiske helse*. Målet er å øke kompetansen og bevisstgjøre bygdesamfunn over hele landet om problematikken rundt psykisk helse i landbruket. NBU er en ungdomsorganisasjon som er gode på sosialt felleskap og kunnskapsbygging. Dette blir viktige verktøy inn i prosjektet.

Vi i NBU vil, som Norges største vennegjeng, med dette oppfordre hver enkelt til å gjøre sin del. Tilby en hjelpende hånd uten å bli spurt, si det positive du tenker og ikke la det bli med bare tanken. Dersom du ikke har det bra, si fra og be om hjelp. Sammen kan vi utgjøre en forskjell for bygde-Norge. Fremtidens bønder skal være godt rustet både fysisk og psykisk til å drive gårdsbruk!