



BACHELOROPPGAVE



**Høgskolen
i Innlandet**

«Psykisk helse i landbruket»

Mental health in agriculture

Anette Dølen

6JB297

HØGSKOLEN I INNLANDET
FAKULTETET FOR ANVENDT ØKOLOGI, LANDBRUKSFAG OG BIOTEKNOLOGI



Høgskolen
i Innlandet

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket JA NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA NEI

FORORD

Bacheloroppgaven er et bevis på min treårige utdannelse innen agronomi ved Høgskolen i Innlandet, campus Blæstad. Det har ikke vært spesielt fokus på psykisk helse i landbruket på skolen, men jeg er veldig glad jeg fikk lov til å skrive om det allikevel. Fordi det er veldig viktig. Har ikke bonden det bra klarer han ikke å produsere mat til oss. Grunnen til at jeg ønsker å skrive om temaet er fordi jeg virkelig brenner for temaet, og ønsker å jobbe med det videre.

Kanskje kan min oppgave gjøre at det blir mer fokus på det på skolen også. Det hjelper ikke at bonden klarer å stille inn ploegen rett, dersom han ikke klarer å jobbe på grunn av sin psykiske helse.

Jeg vil først få takke min veileder Thomas Cottis som sa ja til å veilede denne oppgaven. Hadde ikke han sagt ja til det hadde jeg ikke fått skrive om temaet.

Jeg vil også takke Brit Logstein fra Ruralis som har hjulpet med teori og intervjuguide. Hun er den jeg har brukt som fagperson på teorien rundt psykisk helse som en ekstern veileder.

Familie, venner og uvenner må også takkes for å ha godtatt mye mas og spørsmål fra en stressa student til alle døgnets tider i en god stund nå. De har også stilt opp med alt fra motiverende ord, til å lese gjennom oppgava og gi meg tilbakemeldinger.

Jeg håper at du som leser denne oppgaven syntes temaet er like viktig som meg, og at vi alle sammen kan være med på å sette mer fokus på området. Det hjelper ikke bonden å ha verken millionlønn eller «Vælas finaste gard» dersom den psykiske helsa ikke er på plass!

Anette Dølen

INNHOOLD

Forord.....	2
Sammendrag.....	5
Abstract	6
1 Innledning.....	7
1.1 Problemstilling	8
2 Teori	9
2.1 Å være en bonde.....	9
2.2 Å være en rådgiver i landbruket	10
2.3 Helse – hva er det?	10
2.4 Psykisk helse	11
2.4.1 Livskvalitet.....	12
2.4.2 Psykiske plager.....	14
2.4.3 Psykiske lidelser	14
2.4.4 Individuelle og sosiale faktorer	15
2.5 Psykisk helse i landbruket	18
2.5.1 Prosjekter rundt bønders helse.....	20
2.5.2 Norsk Landbruksrådgivning sin HMS-tjeneste	21
2.5.3 Bedriftshelsetjeneste i landbruket.....	21
2.6 Forebyggende og helsefremmende arbeid.....	22
3 Material og metode.....	27
3.1 Kvalitativ forskningsmetode	27
3.2 Fremgangsmåte og utvalget.....	27
3.3 Intervjuene.....	27
3.4 Styrker og svakheter ved metoden	28
3.5 Validitet og reliabilitet.....	28
4 Resultatene av intervjuene.....	29
4.1 Bonde 1.....	29
4.2 Bonde 2.....	31
4.3 Bonde 3.....	34
4.4 Bonde 4.....	37
4.5 Bonde 5.....	39



4.6	Bonde 6.....	43
4.7	Bonde 7.....	46
4.8	Bonde 8.....	49
4.9	Rådgiver HMS.....	51
4.10	Fôrrådgiver	52
4.11	Rådgiver Tine	54
4.12	Rådgiver Nortura	55
4.13	Landbruks tjenester	56
5	Diskusjon.....	59
5.1	Hvordan kan man arbeide forebyggende for bønders psykiske helse?.....	59
5.2	Hvilken rolle spiller rådgiverne i det forebyggende arbeidet?	61
6	Konklusjon	64
7	Litteraturliste	65
8	Vedlegg	72
8.1	Vedlegg 1 – Godkjenning fra NSD	72
8.2	Vedlegg 2 – Informasjonsskriv til intervju personer	73
8.3	Vedlegg 3 - Intervjuguide Bønder	75
8.4	Vedlegg 4 - Intervjuguide for rådgivere	76

SAMMENDRAG

Studiet undersøker hvordan man kan arbeide forebyggende for bønders psykiske helse og hvile rolle rådgiverne har i det arbeidet. Problemstillingen i oppgaven er:

Hvordan kan man arbeide forebyggende for bønders psykiske helse og hvilken rolle spiller rådgiverne?

For å kunne svare på problemstillingen har jeg gjennomført 13 kvalitative intervju med bønder og rådgivere fra ulike steder i Norge. Utvalget har også ulike produksjoner, ulike kjønn og aldre. Jeg valgte kvalitativ metode for å samle inn mest mulig relevant informasjon fra de aktuelle. Det er ofte slik at teori og praksis ikke stemmer helt med hverandre, og i bakgrunn av det ønsker jeg å prate med bøndene selv om hva de føler de trenger i hverdagen.

Med bakgrunn i at det er flere faktorer som øker risikoen for psykiske utfordringer i landbruket er det viktig å jobbe forebyggende med psykisk helse. Det er viktig å nevne at det finnes flere faktorer som er beskyttende mot å få psykiske utfordringer også. Ofte er faktorene både en risiko og en beskyttende faktor. Det er tilbud i landbruket som arbeider med helsa til bonden, inkludert den psykiske, men de er kanskje ikke gode nok slik det er per i dag. De burde videreutvikles med mer tverrfaglig kompetanse for rådgiverne slik at de også kan arbeide forebyggende for bønders psykiske helse. Intervjuene som er gjennomført viser at bøndene tar i hovedsak kontakt med fastlege eller produksjonsrådgiver dersom det er noe, ikke HMS rådgiveren. Noen trekker også frem banken dersom det er utfordringer med det økonomiske. På bakgrunn av det kan man si at det er behov for mer fokus på forebyggende helsearbeid i landbruket og mer tverrfaglig kunnskap hos rådgivere.

Min konklusjon er at det finnes flere måter å jobbe forebyggende i landbruket. Det kan være å bygge ett nettverk rundt bonden, tilføre rådgivere og bøndene selv mer tverrfaglig kunnskap og jobbe med at det er en trygghet å være bonde. Man må høre med de det gjelder, hva de ønsker. Rådgivere spiller trolig en større rolle enn de selv tenker. Derfor er det viktig å bygge kunnskap hos dem. HMS-tjenesten burde kanskje også videreutvikles med tanke på at det er de som sitter på fagkunnskapen rundt helse.

Nøkkelord: psykisk helse, forebyggende arbeid landbruk.

ABSTRACT

This study will examine how advisers are a part of preventative measures regarding mental health in agriculture. My issue is:

How can we work preventively for farmers mental health and what role do the counselors play?

To answer this issue, I have conducted thirteen qualitative interviews with farmers from different parts of the country, different productions, different genders and age. I have chosen this method because we need to ask the farmers what they want and what is needed to get it right regarding this issue, not just read it in a book. As we all might know, theory and practice is not always the same.

There are multiple riskfactors for developing a form of mental illness in agriculture, aswell as various preventative factors. There are resources available that are supposed to work with the farmers health. In addition, it turns out that the resources available for prevention of mental illness is generally not too good in agriculture. The farmers say that they will rather talk to their doctors, bank or production consultants. Based in that we can say that there is need for more work on this area.

My conclusion is that there are many ways to work preventative for farmers mental health. It can be to build up a social network or to give the farmers and the production consultants more knowledge about the topic. We need to listen to the farmers and what they want to give them what they need to prevent mental problems.

It appears that the agencies working with the farmes, such as finance and production consultants, act as preventitive workers in a higher scale regarding mental health, than the actual prevention worker. Based on the factors mentioned in this assessment, it clearly shows that there is need for more work in this area and more focus on what farmers want, and not what society think they need.

Keywords: mental health, preventing work and agriculture.

1 INNLEDNING

«God fysisk og psykisk helse henger sammen med en god arbeidsevne og lønnsomhet på gården.

Derfor er det viktig å jobbe målrettet med HMS innen landbruket» (n.n.u.å)

Uttalelsen er hentet fra nettsidene til Norges bondelag. Å være bonde er en fysisk, og ikke minst psykisk krevende jobb. Det er mange faktorer bonden ikke kan kontrollere selv, som påvirker arbeidshverdagen og livet. Eksempler på det kan være faktorer som været og prisen bonden får for det som produseres. Faktorer i livet man ikke kan kontrollere selv, men som allikevel påvirker i stor grad kan være en stressfaktor (C.Stenbakken, 2014). Stress kan igjen være en faktor som påvirker den psykiske helsen negativt.

Det er unaturlig at det aldri oppstår utfordringer i en hverdag. Både i arbeidslivet og privat. Derfor er det viktig å ha en psyke og kropp som tåler de utfordringene som oppstår, uten at det vil påvirke hverdagen i for stor og negativ grad.

Landbruket har mange rådgivere som bønder kan benytte seg av. Det er ulike rådgivere på ulike produksjoner, økonomi, bygg og for helse, miljø og sikkerhet (HMS). En HMS-rådgiver har ansvaret for helse, miljø og sikkerhet, men slik det virker i dag er det lite fokus på bondens helse, og mest fokus på sikkerhet.

Ruralis har en rapport som omhandler, i landbruket. Ifølge en spørreundersøkelse de gjennomførte kom det fram at rundt 2 900 bønder fikk en personskade som følge av en ulykke i 2015. Det betyr nesten åtte bønder om dagen. Økonomiske bekymringer, stress og mentale plager er tre faktorer som er med på å øke sannsynligheten for en ulykke, eller en nesten-ulykke (Follo, et,al, 2016). Stress og mentale plager er noe som går inn under psykiske faktorer og kan påvirke. Det er også to faktorer det er mulig å arbeide forebyggende mot slik at man kan klare å håndtere det dersom det skulle oppstå.

På bakgrunn av det overnevnte kan det være et behov for mer fokus på forebyggende og helsefremmende arbeid i landbruket. I denne oppgaven er det i hovedsak fokus på det psykiske, men de ulike aspektene ved helse påvirker hverandre og derfor kommer også den fysiske og sosiale helsen til å bli nevnt (Gundersen, 2017). Målet mitt med denne oppgaven er å sette fokus på temaet og opparbeide meg selv mer kunnskap. Jeg håper også at den kan være til inspirasjon for andre organisasjoner i landbruket, og spesielt rådgivere.

1.1 PROBLEMSTILLING

Oppgaven har følgende problemstilling;

Hvordan kan man arbeide forebyggende for bønders psykiske helse og
hvilken rolle spiller rådgiverne?

2 TEORI

2.1 Å VÆRE EN BONDE

Å være en bonde er mer en livsstil enn en jobb. Oftest er gården både arbeidsplass og boplass, og uansett hvor man kikker ser man ting man føler man burde, og skulle ha gjort. Bønder er en yrkesgruppe som er veldig utsatt for å få yrkesrelaterte sykdommer og skader. De kan også få andre utfordringer som går på helsa både fysisk og psykisk. Det kan være både fysiske utfordringer på grunn av mye repetitivt arbeid, og psykiske utfordringer på grunn av press og stress utenfra, eller fra parter. Dersom bonden ikke har det bra, eller fungerer, kan det få katastrofale følger for både mennesker og dyr (Fylkesmannen i Nord – Trøndelag, 2017). Derfor er det viktig å ha kunnskap rundt teamet helse i landbruket.

Hverdagen til en bonde består av mange ting. Alt fra rutiner man gjør hver dag, til andre planlagte, og ikke minst uplanlagte hendelser. Det kommer også an på hvilke type produksjon, og hvor i sesongen man er, hva som er hverdagen. Det er ofte høyt tempo hele dagen, hver dag og hele året (Follo, et-al, 2017, s.3). Siden man bor og jobber på samme sted kan det være vanskelig å skille mellom jobb og privat.

Resultatene av produksjonen til bonden, dersom det er ute på jordet, avhenger av riktig vær og dersom det slår feil ut kan det ødelegge for produksjonen og videre for inntektene.

Resultatene som er innendørs på dyra kan også påvirkes av ytre faktorer, men da er det snakk om politikk, kjøpere, og prisene bonden får for produktene. Vi kan si at hverdagen til en bonde avhenger av vær og vind, biologiske lover, naturens lover og bondens døgnrytme. Familiens forhold, årstidene og om de er normale eller unormale, av rammebetingelsene som politikken setter, ujevne inntekter og økende utgifter og ikke minst hva samfunnet ønsker påvirker også (Follo, et-al, 2017, s.3). Slutten alle å spise kjøtt er det ikke noe vits eller økonomi i å produsere kjøtt.

Å jobbe som en bonde er ikke en entydig tittel. En bonde er også til tider en snekker, rørlegger, elektriker, advokat, dyrlege og ikke minst mekaniker på diverse redskap enten det er husdyrproduksjon eller produksjon ute på jordet. På bakgrunn av at en bonde har så

mange ulike yrkeshatter på kan vi på «godt norsk» kalle bonden for en «alt mulig mann». Ofte er det slik at man lærer seg litt om alt fordi det er dyrt å få profesjonell hjelp hele tiden dersom man ikke må. Men det er enkelte ting man må ha fagfolk til som for eksempel at kastrering av råner må gjennomføres av dyrlege. Alt dette er med på å føre til en forståelse for at det å være bonde er et risikofylt yrke (Follo, et-al, 2017, s.3). I de fleste andre arbeidshverdager er det slik at man jobber med det man er utdannet for å gjøre. I landbruket har bonden alle hattene så langt det lar seg gjøre, og etter bondens ønske og ressurser.

Arbeidsmiljøloven har ulike krav til arbeidsmiljø fordi det skal være sikkert for folk å jobbe, og alle skal ha like regler. Det gjelder også i landbruket. Dersom man ser på arbeidsmiljøfaktorer er det både ytre faktorer som maskiner, støv og støy man ser på, men også indre faktorer som at man skal jobbe ergonomisk riktig, og det skal være et bra psykososialt miljø (Molander, 2018). Faktorene er viktig med tanke på at man skal ha en god og trygg arbeidsplass.

2.2 Å VÆRE EN RÅDGIVER I LANDBRUKET

En rådgiver i landbruket er en som formidler og utvikler kunnskap som kan gis videre til bønder, og andre i landbruket. Det kan være innenfor for eksempel plante- og husdyrproduksjon, økonomi eller HMS. Typiske ting rådgivere hjelper med er hvordan man kan bedre resultatet, hvordan man burde bygge eller investere fremover. I tillegg til å arbeide direkte med bonden kan også rådgivere ha foredrag, seminarer og arrangere kurs og møter for bønder og andre i eller rundt landbruket (utdanning, u.å.). Rådgivere finner du innenfor flere ulike organisasjoner i landbruket. Det største er Norsk Landbruksrådgivning som har rådgivere innenfor alle de ulike produksjonene og andre deler av landbruket som bygg, økonomi og klima (Norsklandbruksrådgivning, u.å.). Andre organisasjoner som har rådgivere er for eksempel der man kjøper for som Strand eller Felleskjøpet og slakterier som Nortura, og Tine som tar imot melk. Noen tjenester innenfor rådgivning er gratis, og andre må man betale for. Det kommer litt an på hva det er, og om man har ulike avtaler med de ulike organisasjonene.

2.3 HELSE – HVA ER DET?

Helse er et ord som vi ofte bruker i vårt hverdagspråk, men hva betyr det egentlig? Alle har en helse. Helsa kan være god eller dårlig og den vil trolig variere mellom de gjennom livet og

ut ifra livssituasjon. Det er fort å tenke på sykdom når man hører ordet helse, men det er mye mer enn det. Helse er et begrep som har mange ulike tolkninger. Verdens Helseorganisasjon (WHO) har følgende definisjon; «*Ein tilstand av fullstendig fysisk, mental og sosialt velvære og ikkje berre fråvær av sjukdom og lyte*» (Braut, 2022).

WHO sin definisjon dekker veldig mye, og kan tolkes som at man har dårlig helse dersom man er forkjøla i et par dager, eller brekker et ben. Definisjonen kan kritiseres fordi det er urealistisk å klare å opprettholde god helse dersom man tolker den ordrett. På bakgrunn av det velger jeg derfor å bruke definisjonen til Professor Peter F. Hjort på begrepet helse i denne oppgaven. Hans definisjon er følgende:

«*God helse har den som har evne og kapasitet til å mestre og tilpasse seg livets unngåelige vanskeligheter og hverdagens krav*» (Lunde, u.å. s.3).

I en bok ved navn «Hva er helse?» (Mæland, 2009) kan vi lese at helse kan oppfattes på tre måter. Den første måten er at vi kan se på helse som en tilstand, det andre er helse som en opplevelse og det tredje er helse som en egenskap eller evne. Eller vi kan si at helse er en kombinasjon av sosiale evner, psykiske faktorer og fysiske faktorer. Det er det som blir lagt til grunne i denne oppgaven. Oppgaven min har hovedfokus på den psykiske delen av helse. Men det er viktig å si at alt påvirker hverandre, så man ikke prate om den psykiske helsa uten å snakke om den fysiske eller sosiale helsen også.

2.4 PSYKISK HELSE

Å definere psykisk helse er ikke enkelt. Det er ifølge WHO fordi det er så mange faktorer som påvirker den. Det kan være faktorer som kultur, miljø og subjektive vurderinger. Det man kan si er at psykisk helse handler om hvor godt en person klarer å bruke emosjonelle og kognitive ferdigheter for å fungere i samfunnet og de hverdagslige kravene (sosemplan, 2022). Det er ting man møter på i hverdagen som man ikke kan unngå, også er det andre deler man kan unngå. Men det er viktig å takle de utfordringene man vet man møter og de som kan komme uplanlagt.

Ifølge rapporten *Psykisk helse i Norge (2018)* går man ut ifra at det er tre underkapitler når man snakker om psykisk helse. De tre underkapitlene er livskvalitet, psykiske plager og psykiske lidelser. Psykisk helse vil derfor være et overordnet begrep vi bruker på disse tre begrepene.

Helsenorge skriver at psykisk helse handler om hvordan man oppfatter seg selv og andre, hvordan man har det, og hvordan man takler utfordringer i hverdagen. Det er det oppgaven tar utgangspunkt i. Man kan si det å ha en god psykisk helse kan ses på som at man trives i hverdagen, at man takler hverdagslige utfordringer som dukker opp, og at man føler tilhørighet og mening i livet. Hvordan man har det psykisk vil trolig variere fra dag til dag, og gjennom ulike perioder i livet. (Helsedirektoratet, 2022). Ingen dager er like, og man opplever ulike hendelser i løpet av livet på godt og vondt.

2.4.1 Livskvalitet

Livskvalitet omfatter positive følelser som glede, trygghet, vitalitet og tilfredshet, tilhørighet, mening, interesse, mestring, engasjement og autonomi. Man kan ha en høy og god livskvalitet selv om man er syk eller har helseplager, i alle fall dersom det forbigående og ikke alvorlig sykdom (Reneflot et al, 2018, s.10). Det er viktig å huske på.

Ifølge nettsiden til Helsenorge kan man si at livskvalitet er noe så enkelt, men samtidig så komplisert, som *«hva skal til for at du kjenner på positive følelser som mestring, mening og glede»*. Det innebærer da at alt som kan gi en person en mestringsfølelse, oppleve mening og glede, er med på å gi økt livskvalitet og det kan styrke den psykiske helsen (Helsedirektoratet, 2019). Enkelte vil svare at de føler de positive følelsene dersom de går en tur i skogen, sover godt eller får ei «hei» når de møter noen på butikken. Andre vil si at de må trene 5 dager i uken, ha en stor vennegjeng eller reise masse for at de skal oppleve de positive følelsene. Med andre ord er det individuelt hva som gir oss gode følelser og bidrar til økt livskvalitet.

God livskvalitet er et godt grunnlag for gode familierelasjoner, oppvekstkår, og bedre helse og funksjon i arbeidslivet. Livskvalitet er et viktig mål og innsatsområde i moderne folkehelsearbeid (Dalgard et al, 2011). Har man livskvaliteten på plass er det et godt utgangspunkt for videre arbeid med helsa.

For å øke livskvaliteten har Helsenorge (2019) fem punkter som kan hjelpe til med det. Det er ikke noe fasit på at dette hjelper alle, men det er et utgangspunkt. En av de tingene man kan gjøre er å knytte bånd til andre. Vi mennesker er glade i å være sosiale og vi trenger hverandre. Vi trenger hverandre for å føle mening og tilhørighet. Det er viktig å huske at alle

mennesker er ulike, så noen har et større behov for å være sosiale enn andre. En ting er sikkert, alle trenger noen.

Det å fortsette å lære er en god egenskap. Det gir stolthet, mestringsfølelse og glede. Å lære nye ting kan føre til at man føler seg mer optimistisk, har mer håp og får en høyere selvtillit. Målsetting er også med på å skape mestringsfølelse så sant måla ikke er uopnåelige, eller det tar for lang tid før man kan oppnå de (Helsenorge, 2019). Er det mål for langt frem i tid kan det i alle fall være gunstig å sette opp noen delmål.

En annen ting man kan gjøre er å være i fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet betyr ikke at man må svette og puste tungt, men dersom man klarer å oppnå det innimellom er det veldig positivt. Dersom man er aktiv med andre vil det bidra til å knytte bånd, øke trivsel og humør. Klarer man i tillegg å gjennomføre aktiviteten utendørs er det enda mer gunstig. Da får man sollys og frisk luft også. Det kan igjen være med på å øke energinivået, redusere stress og det kan virke positivt på søvn og livskvalitet. Det er viktig å huske at alt er bedre enn ikke noe (Helsenorge, 2019).

Det å gi til andre gjør også noe positivt for en selv. Det kan være så enkelt som et hei til en på gata eller å gi en gave til noen. Det gir økt livskvalitet fordi det er med på å styrke bånd mellom mennesker (Helsenorge, 2019). Det er igjen med på å skape ett nettverk, noe vi alle trenger.

Enda et tips er å være oppmerksom. En ting som kan være lurt å øve seg på er å være oppmerksom på det som skjer rundt seg. Det kan man gjøre ved å bruke sanser som ører, nesa og øyne aktivt. Man kan føle at man er mer til stede i livet dersom man legger merke til noe som er uvanlig, nytt eller vakkert. Man kan se in omgivelsene forandrer seg eller om det er endringer med personer man møter (Helsenorge, 2019). Da lærer man kanskje også noe nytt.

God livskvalitet kan også sees på som en viktig og beskyttende faktor med tanke på psykiske utfordringer (Psykisk helse og livskvalitet, 2021). Derfor er det viktig for å legge et godt grunnlag.

2.4.2 Psykiske plager

Det er helt normalt at man i løpet av livet opplever utfordringer med den psykiske helsen. At alt er bra hele tiden er urealistisk. Alle vil oppleve situasjoner i livet som påvirker oss negativt, på samme måte som man opplever ting som påvirker positivt. Å møte på psykiske utfordringer i løpet av livet betyr ikke at man har en dårlig psykisk helse. Noen vanlige utfordringer i hverdagen kan være at man er urolig eller bekymret, stressa, ensom, nedstemt, trist eller sover dårlig. Det er først når dette vedvarer over tid, og man kanskje ikke får hjelp, at det kan bli et større problem og hemming i hverdagen (Helsenorge, 2022). Følelser som engstelse og nedstemthet er innenfor kategorien psykisk helse. Psykiske plager får man ikke kartlagt direkte via egne måleinstrumenter. Det er ikke en generell definisjon på hvilke grenseverdier som er innenfor og utenfor psykisk helse, men det er viktig å huske på at alle er ulike (Dalgard et al. 2016, s. 15). Noen tåler mer utfordringer enn andre, og de samme påkjenningene kan påvirke to personer helt ulikt.

2.4.3 Psykiske lidelser

Dersom en psykisk utfordring varer over flere uker, påvirker hverdagen negativt, og hvordan du fungerer, så kan det være lurt å oppsøke hjelp. Selve begrepet psykiske lidelser er en samlebetegnelse for tilstander og sykdommer som over tid er med på å påvirke tanker, atferd, følelser og evnen til å fungere sosialt. Det er kun psykologer og leger i Norge som kan gi en diagnose. Faktisk er det så mange som omtrent halvparten av oss som vil få en psykisk lidelse i løpet av livet. Det er omtrent 25% som vil oppleve en angstlidelse og 20% en depresjon (Helsenorge, 2022). Derfor kan vi si at det er ikke farlig eller unormalt dersom man kjenner på de følelsene.

Ifølge Dalgard et al (2011 s.18) er årsaken til psykiske lidelser en komplisert sammenheng mellom flere faktorer som genetiske, biologiske og miljømessige faktorer, og en psykisk lidelse kan ha flere årsaker. For psykiske lidelser blir det ofte pekt på individuelle forklaringer innenfor psykologi, genetikk og biologi. Altså det handler om individet. Med en sosiologisk forklaring retter man søkelyset mot hvordan for eksempel sosiale miljøer og omstendigheter kan utløse og forme hvordan eventuelle psykiske tilstander utvikler seg (Barstad & Elstad,

2008). Det er viktig å huske at to personer kan ha de samme miljømessige eller genetiske faktorene uten at det betyr en av de, eller begge, vil utvikle en psykisk lidelse. Flere studier som er gjort på familier viser at psykiske plager og lidelser har en tendens til å gå igjen i enkelte familier, men da er det snakk om de mer alvorlige sykdommene som bipolar og schizofreni, ikke nødvendigvis angst og depresjon.

Risikofaktorer som vedvarer over tid påvirker i større grad enn de som er mindre og forbigående innen kort tid. Det er godt dokumentert at en persons sosioøkonomiske posisjon spiller inn på den psykiske helsen. Med sosioøkonomisk posisjon mener man faktorer som utdanning, yrke og inntekt (Dalgard et-al, 2011, s.18).

Psykiske helseplager kan gi problemer med økonomi og arbeidsliv. Økonomi og arbeidsliv kan igjen være med på å gi grunnlag for psykiske helseplager. Det er også vist at en person som opplever ydmykkelser, mobbing, ensomhet eller mange mellommenneskelige konflikter har økt risiko for angst og depresjon. Skilte mennesker har også en høyere risiko for psykiske lidelser enn de som er gift. Belastende livshendelser og traumatiske opplevelser er også med på å øke risikoen for psykiske lidelser. Det kan være faktorer som overfall, voldtekt, miste jobben eller dødsfall i nær familie (Helsedirektoratet, 2018).

2.4.4 Individuelle og sosiale faktorer

Den sosiale ulikheten i Norge har vokst. Med sosial ulikhet menes hvordan sosiologien beskriver oppdelingen av individer og grupper i samfunnet når det er snakk om klasser. Et eksempel er økonomiske ulikhet. Det er med på å bidra til sosial ulikhet (Skirbekk, 2021). Penger er ikke alt, men det er en gang slik at har man mange penger kan man kjøpe det man trenger.

De viktigste sosiale risikofaktorene er med utgangspunkt i epidemiologisk forskning. Det er også viktig å huske på at det er ikke et svar med to streker under. Det ene kan påvirke det andre og motsatt og alle mennesker er ulike. En dårlig psykisk helse kan føre til sosiale vanskeligheter og sosiale vanskeligheter kan igjen føre til dårlig psykisk helse. En amerikansk undersøkelse viser at risikoen for å få en psykiatrisk lidelse var 2,5 gang så stor dersom man hadde lav- sosioøkonomisk status, sammenlignet med de som hadde høy status (Regier et al, 1993).

Arbeidsmiljøet vårt er også med på å påvirke vår psykiske helse. Det er uansett bedre å ha en jobb enn å ikke ha det ifølge undersøkelser som er gjennomført (Holte, 2019). En av de viktigste tingene for å ha det bra på en arbeidsplass er at man kan påvirke og kontrollere sin egen arbeidssituasjon. Det gjelder spesielt dersom det er krevende arbeid. En risikofaktor er dersom det oppleves at det er misforhold mellom belønning og innsats. En studie fra England viser at dersom det er for lite kontroll, store krav og ikke sammenheng mellom belønning og innsats i arbeidet øker faren for utvikling av psykiske plager og for hjerte- og kar sykdommer. Det kom også frem at sosial støtte fungerte som en beskyttende faktor mot utvikling av psykiske problemer og hjerte- kar sykdommer (Holte, 2019).

Sosialt nettverk er viktig å ha. Sannsynligheten for å utvikle psykiske helseproblemer øker dersom man er utsatt for mye sosial isolasjon, eller at man får for lite støtte fra et sosialt nettverk. Når det er snakk om sosiale nettverk er det i utgangspunktet det vi kaller for uformelle nettverk som familien, venner, naboer og arbeidskamerater. Dersom man har lite sosial støtte, og deretter blir utsatt for en negativ livshendelse så får de en særlig stor risiko for å utvikle psykiske helseproblemer og da depresjon. Andre undersøkelser har vist at å ha sosial støtte i seg selv har en positiv effekt på psykisk helse, uavhengig av livsbelastning (Dalgard, 2006, s.6)

Det finnes flere studier som viser at de som er i sunne samboerforhold, eller gift, har en bedre psykisk helse enn de som er ugifte, enker eller skilte. At det er slik kan forklares ved at samboer eller ektefelle er med på å gi den sosiale støtten man trenger som beskyttelsesfaktor (Dalgard, 2006, s.6). Derfor er det viktig å ha et godt og trygt nettverk rundt seg.

Det er også individuelle risikofaktorer. Når man snakker om individuelle risikofaktorer handler det i første rekke om at det kan være manglende evne til å mestre påkjenninger man får i livet. Det handler om både indre ting som tanker og følelser, men også ytre faktorer som familieforhold eller ulykker (Dalgard, 2006, s.7). Mestring er veldig viktig, og det er viktig å ha troa på seg selv. Det kan man lære av Bandura sin teori som heter self-efficacy. Det er så enkelt at dersom man har troa på seg selv er sannsynligheten for at man klarer det enda større (Svartdal, 2021).

Et annet sentralt begrep innenfor de individuelle faktorene er personens positive reaksjonsforventning. Det vil si individets forventninger til seg selv for å kunne takle ting som

skjer i hverdagen. Dersom det er motsatt, altså at individet møter en utfordring med å ikke ha troa på seg selv, følger det risikoen for en negativ opplevelse. En slik negativ opplevelse kan igjen kan føre til stress og helseproblemer både med tanke på den somatisk og psykisk (Dalgard, 2006, s. 7).

Tillit er også en individuell faktor. En artikkel skrevet av Øyvind Jank (2020) handler om betydningen av tillit og hvor viktig den er. I artikkelen står det at tillit er grunnleggende mellom pasient og en behandler. Det handler om at man respekterer hverandre og er trygge på hverandre. Har man tillit vil man kunne samarbeide bedre og ofte er det større sannsynlighet for at pasienten tar imot det som blir fortalt.

Oppsummering av de sosiale risikofaktorene er derfor at de viktigste faktorene på samfunnsnivå er sosial ulikhet, arbeidsmiljø og individuelle risikofaktorer. Når det er snakk om arbeidsmiljø handler det om at det er viktig å ha kontroll over eget arbeid og at man får betalt for det man gjør. Det er også viktig med sosiale nettverk, sosial deltakelse og et godt familieliv.

Dersom man har psykiske sykdommer eller plager, kan det gå negativt utover hverdagen din ved at det fører til redusert funksjonsevne, inkludert nedsatt livskvalitet. Av folk som er sykemeldt eller uføre er det en stor andel som er det på grunn av psykiske plager og lidelser. Derfor er det viktig å redusere tilfellene. Det er angstlidelser og depresjoner som er det vanligste. Det er også en stor økonomisk utfordring at det er så mange som er sykemeldte og uføre på grunn av psyken. Ikke bare for personen selv, men også familien og samfunnet rundt (Dalgard et al, 2006. s.17). Disse potensielle konsekvensene er enda en grunn til at det er viktig å jobbe forebyggende mot psykisk uhelse.

2.5 PSYKISK HELSE I LANDBRUKET

Statistisk sentralbyrå (SSB) gjennomførte en undersøkelse som viser at norske bønder har selvrapportert en lavere livskvalitet fra år 1995 til 2002. Barstad og Løwe (2009) mener at det kan forklares med at bønder har en økende grad av rapportering på at de opplever at de blir marginalisert som en yrkesgruppe. De føler at de mangler annerkjennelse fra storsamfunnet. De sier også at det virker som at ensomhet er blitt en større utfordring.

Det å jobbe i landbruket er ifølge Melberg (2001) forbundet med en økt risiko for psykiske plager. Det er flere internasjonale studier som viser at bønder er en yrkesgruppe der det er høyere risiko for psykisk sykdom. Det er også høyere risiko for selvmord (Fraser et al., 2005) og dårligere livskvalitet (Saarni, Saarni & Sarni, 2008). Dårlig livskvalitet er igjen, som tidligere nevnt, med på å øke sjansene for psykisk uhelse.

Det er en klar sammenheng mellom gjeld og psykiske plager, den er ikke svart/hvitt, men den er der. Det kan komme an på hva som er årsaken til gjelden som den påvirker i stor eller mindre negativ grad.. Det som er typisk er nedsatt stemningsleie og grubling, forhøyet angstnivå og engstelighet, problemer med søvn, økt impulsivitet eller manglende besluttsomhet. Dette er symptomer som er risikofaktorer for senere utvikling av psykiske lidelser (Holte, 2020).

Gjeldsrådgivning for psykiske helse-problemer kan være lønnsomt. Effekten det vil ha å motta psykisk helsehjelp er begrenset hvis de psykiske helseproblemene kommer sammen med økonomiske problemer (Holte, 2020).

Ifølge rapporten *Key Risk Factors Affecting Farmers Mental Health: A Systematic Review* (Yazd et al, 2019) så er det i hovedsak fire faktorer som påvirker bønders psykiske helse i stor grad. Det er planteverneksporing, økonomiske vanskeligheter, klimavariasjon/tørke og dårlig fysisk helse og tidligere skader. Konklusjonen på studien viser at bønders psykiske helseproblemer er et resultat av en komplisert sammenheng mellom sosiale, miljømessige og økonomiske faktorer.

Det har blitt gjennomført et prosjekt som het: *Mental helse blant unge bønder*. Målet til prosjektet var å finne ut hvilke faktorer som påvirker bønders mentale helse. Et annet mål var å se på hvordan noen valgte tiltak, og aktører, arbeider sammen for å bedre unge bønders mentale helse. Prosjektet ble gjennomført ved at det ble sendt ut en spørreundersøkelse der de

fikk 186 besvarelser fra bønder under 31 år, og det ble gjennomført seks intervjuer med rådgivere i Nortura og Tine. I tillegg til dette ble det gjennomført intervju med syv unge bønder som har vært med i mentorordningen som Norsk Landbruksrådgivning stod for.

Resultatet av spørreundersøkelsen viser at det for unge bønder er viktig at de har et godt arbeidsmiljø, et godt arbeidsforhold og det er viktig med påfyll av lærdom innenfor det de holder på med. De som deltok i mentorordningen, stilte seg også bak dette resultatet.

Resultatet viser også viktigheten av det faktum at rådgivere kan, og har mulighet, til å koble inn andre aktører som kan hjelpe til når det kommer til utfordringer dersom de oppdager det hos folk i landbruket (Logstein & Almaas, 2019 s.1).

Forskning som er gjort i Norge viser at ansatte som opplever at de har kontroll over avgjørelsene i arbeidet sitt, at de møter positive utfordringer og støtte på jobben, rettferdig ledelse, et godt og sosialt miljø og tilhørighet i organisasjonen var forbundet med lavere risiko for psykiske plager (STAMI, u.å.). Dette er en beskyttelsesfaktor med tanke på forebyggende arbeid.

Ifølge en rapport fra Ruralis, *Helse, Miljø og sikkerhet i landbruket* (Storstad et al, 2009, s.18), står det at bønder har bedre helse sammenlignet med andre deler av befolkningen. De bruker mindre medisiner og går sjeldnere til lege. I tillegg til det viser det at bønder har en sunnere livsstil fordi de har et lavere forbruk av tobakk og alkohol (Bårnes og Riise, 2006). Rapporten viser også at en tidligere studie som er gjort i Norge har konkludert med at hardt arbeid forlenger livet. Det gjelder de som jobber i landbruket (Graff-Iversen et al, 2007).

Som man kanskje skulle tro etter å ha lest denne rapporten er at bønder i Norge ikke har mange eller store helseproblemer. Allikevel er det slik at det har skjedd veldig store forandringer i landbruket, noe som trolig kan øke sjansen for både psykisk og fysisk uhelse. Vi vet enda ikke hvilke konsekvenser det vil ha for bøndene fysisk og psykisk at de er færre, det er endring i produksjonene, mer økonomisk press, arbeidspress og mer teknologi. Men vi vet helt sikkert at det vil påvirke helsen deres (Storstad et al. 2009, s.17). De gårdene som blir igjen, blir også større fordi de må ta igjen for det som de mindre gårdene produserte.

Barstad og Løwe (2009) viser at etter en levekårsundersøkelse som er gjort i 1995 og 2004 så har misnøyen økt blant bønder når det kommer til inntekter og livet som bonde. Faktisk har også misnøyen økt litt rundt livet generelt. Det kan trolig ha noe med usikkerheten og

pessimismen som er blant bøndene og at de opplever misnøye og lite anerkjennelse for jobben fra samfunnet rundt.

Slik som situasjonen til Norsk landbruk er i dag hvis vi ser på at det er økende krav til rasjonalisering og arbeidsmengde, større bruk og en usikker fremtid så kan vi ganske sikkert si at det kommer til å ha negative konsekvenser for bønders psykiske og fysiske helse (Storstad et al. 2009, s.17).

En positiv faktor som kom til uttrykk i levekårsundersøkelsen fra 1995 er at Melberg (2003) hevder at bønder opplever at de har en høy grad av velvære og trivsel i hverdagen. Det kan også se ut som at de er motstandsdyktige mot stress. Det kan fortelle oss at de er flinke til å finne løsninger på utfordringer, og at de håndterer stress bedre når det oppstår.

En studie som er gjort i Hordaland kom frem til at bønder er mer plaget av angst og depresjon sammenlignet med andre yrkesgrupper, og at den store arbeidsmengden, fysisk krevende oppgaver og lav inntekt rolig var årsaksfaktorene til det (Sanne et al, 2004).

Fraser (2005) forteller at selv om det ikke er entydig vist i noen studier at bønder har dårligere mental helse enn andre yrker, er bonde det yrket som trolig har flest risikofaktorer i arbeidshverdagen sin for å utvikle mentale utfordringer. På bakgrunn av det trenger mer kunnskap rundt hvilke faktorer som har betydning for at bønder klarer å stå oppreist og utvikler mentale plager. Det er faktorer som individuelle trekk, og andre sider ved denne livsstilen som utgjør risikoen.

2.5.1 Prosjekter rundt bønders helse

Trygg bonde er et prosjekt som gjennomføres nå. Målet med prosjektet er at alle kommuner i Innlandet etablerer det som heter Bondens nettverk. Bondens nettverk er en videreføring av et tidligere prosjekt der man undersøkte hva som kunne hjelpe bøndene med tanke på den psykiske helsa (Norsk landbruksrådgivning, u.å.).

Bondens nettverk er en liste over ulike aktører som bonden selv direkte kan kontakte eller andre, dersom de er bekymret for bondens helse og eller situasjon. Nettverket er en systematisk arbeidsmetode der målet er å forebygge psykisk uhelse i landbruket. Et annet mål med nettverket er å ha et sikkerhetsnett dersom en ulykke rammer bonden. I nettverket er det ulike aktører som på en eller annen måte hører til landbruket. Det er kommunene og

landbrukskontorene som skal ha oversikt og nummer til de ulike aktørene slik at de kan ta kontakt dersom det er noe eller det skjer noe (Norsk landbruksrådgivning, u.å.).

Godt bondevett er en nettside som er laget rundt temaet psykisk helse i landbruket (Bartnes & Hoff, u.å). Den er laget av Norges Bondelag og Norsk Bonde- og Småbrukarlag, men med samarbeid fra flere aktører i landbruket. Nettsiden har fem punkter som skal bedre den psykiske helsen. Det er følgende punkter:

1. Ta et morgenmøte med deg selv hver morgen. Det vil være med på å jobbe strukturert.
2. Pleie det sosiale nettverket ditt. Det er også viktig selv om du ikke føler at du trenger det.
3. Prioriter deg selv. Det er viktig med nok søvn og sunn mat til regelmessige tider
4. Ta pauser. Det er lov å holde hviledagen hellig
5. Skaff deg kunnskap; det er lov å spørre om råd og tips

2.5.2 Norsk Landbruksrådgivning sin HMS-tjeneste

På nettsiden til Norsk Landbruksrådgivning (NLR) står det at bonden er den viktigste ressursen på gården. NLR har 9000 bønder som har inngått HMS-avtalen de tilbyr. Det står at; «*Vi tilbyr tilpasset HMS-rådgivning med hjelp til risikovurdering for din produksjon*». Det er mye fokus på sikkerhet, før det nederst står at god helse for de som jobber er viktig.

Avtalen inneholder ulike tilbud. Det er tilbud som HMS-besøk på gården tilbys hvert tredje år, man kan få hjelp til å lage en HMS-plan, nyhetsbrev seks ganger i året, krisebistand når det virkelig gjelder og rabatt hos enkelte forsikringsselskap (Norsk landbruksrådgivning, u.å).

2.5.3 Bedriftshelsetjeneste i landbruket

Arbeidstilsynet krever at alle arbeidsgivere som er knyttet til en virksomhet må være godkjent av bedriftshelsetjenesten. Bedriftshelsetjenesten er en rådgivende og fagkyndig tjeneste innenfor forebyggende HMS-arbeid. Målet med bedriftshelsetjenesten er at det er en tjeneste som skal hjelpe arbeidsgiver og arbeidstaker med å følge opp arbeidsmiljøet i den gjeldendevirksomheten. På nettsiden til arbeidstilsynet står det;

«Arbeidstilsynet kan derfor pålegge enhver virksomhet å knytte seg til en godkjent bedriftshelsetjeneste dersom vi ser et særlig behov for overvåkning av arbeidsmiljøet eller kontroll av helsen til de ansatte i virksomheten» (arbeidstilsynet, u.å.).

En annen ting som står på nettsiden deres, er at det er noen bransjer som har større risiko enn andre. Både når det er snakk om sykdommer, psykiske belastninger og skader. Virksomheter som er innenfor disse bransjene er pålagt å være knyttet til en godkjent bedriftshelsetjeneste (arbeidstilsynet, u.å.). Landbruket er en bransje som ikke er pålagt å være knyttet til en bedriftshelsetjeneste, mens sammenlignbare bransjer med hensyn til ulykkesrisiko som skogbruk og tjenester tilknyttet skog, fiskeoppdrett og klekkeri har et slikt krav.

2.6 FOREBYGGENDE OG HELSEFREMMEDE ARBEID

Forskere fastslår at psykiske lidelser er en stor trussel mot samfunnsutviklingen vår, og at det er de sykdommene som koster oss mest (Holte, 2012). Psykiske lidelser og redusert livskvalitet i landbruket betyr redusert arbeidsevne, og redusert evne til å produsere mat. Vi trenger maten for at vi skal kunne leve alle sammen. På bakgrunn av denne kunnskapen er det viktig med fokus på forebyggende arbeid. Et forebyggende tiltak virker bare dersom det er færre tilfeller av utfordringen enn før man satte inn tiltakene (Holte, 2012).

Det finnes ulike faktorer og nivåer når det er snakk om risiko for psykisk helse. På samme måte deler man inn helsefremmende og forebyggende arbeid inn i samfunn, sosialt nettverk, individ, arbeidsplass og bomiljø. Vi kan si at man kan kategorisere forebyggende og helsefremmende arbeid innen de universelle, som handler om alle, de selektive som går på grupper, og de indiserne som da er rettet mot enkeltindivider (Dalgard et-al, 2006. s.17).

Samfunnsmessige tiltak retter seg mot arbeidsledighet, sosial ulikhet og fattigdom. Her er det som regel snakk om politiske tiltak og økonomi er en stor del. Ser man på tiltak i arbeidsmiljøet kan man si det omhandler kunnskap og bevisstgjøring. Det er bevisstgjøring på alle nivåer i en bedrift hvordan arbeidet påvirker den psykiske helsen, og hvordan man kan forebygge psykisk uhelse. Forebygging kan gjøres via kartlegging eller kurs. I Norge er vi heldig som har flere viktige psyko-sosiale krav til arbeidsplassen inkludert i arbeidsundersøkelsen. En undersøkelse som er gjort viser at det er noen viktige punkter når det kommer til forebygging og helsefremmende arbeid i arbeidslivet. Det første er viktigheten

av at problemer blir fanget opp tidlig og gjerne gjennom en type varslingsystem. Det er viktig å inkludere arbeidstakerne i hele prosjekter dersom det er noe av det, og det er viktig at de inkluderes på individnivå, det sosiale og når det er snakk om arbeidsforhold (Dalgard, et-al, 2006. s.7-8).

Det finnes også nettverksorienterte tiltak. Her er det snakk om å bygge ett nettverk der man øker det sosiale og får sosial støtte. Et forsøk som ble gjort på å ha single enker og enkemenn i en gruppe, viste at etter ett år med samtaler og sosiale møter så hadde de psykiske plagene i gruppen sunket betydelig. Det er også viktig å se på individtiltak som for eksempel egne tiltak og programmer som kan hjelpe med å forebygge psykisk uhelse. Et eksempel på det kan være psykoedukative programmer, noe som har vist seg å ha veldig god virkning (Dalgard et-al, 2006, s.9).

Ifølge en rapport fra Folkehelseinstituttet (2011) som heter «*bedre føre var*» er det spesielt ti punkter av 50 som er viktig for bedre helse. Det er følgende:

1. Høy sysselsetting; altså mindre arbeidsledighet
2. Helsefremmende skoler; ikke mobbing og skape et bedre fellesskap
3. Høykvalitetsbarnehager; starte med strukturert forebyggende jobbing fra de er små
4. Forebyggende tiltak på eldrester; forebygging av faktorer som ensomhet, inaktivitet og depresjon
5. Hjemmebesøk til førskolebarn; slik at man kan oppdage negative faktorer som for eksempel mishandling tidlig
6. Styrking av foreldreferdigheter; mange vet ikke hva det vil si å få et barn eller hva barnet trenger – så øke kunnskapen på dette området
7. Arbeid med bistand; et program mot arbeidsledighet i alle kommuner
8. Grupper, kurs og program for mestring av angst og depresjon
9. Programmer for forebygging av søvnproblemer
10. Sterk evalueringsforskning for å kunne se effekten av tiltakene

Helsefremmende arbeid kan vi si er en prosess. Det er ikke gjort over dagen, og det må jobbes med hele tiden fordi samfunnet er i konstant endring. Målet er å bedre helsen til en viss målgruppe, for å klare det er man avhengig av at den bestemte målgruppa er med på arbeidet og gjennomfører det (Schancke, 2005). Vi kan si helsefremmende arbeid er tiltak som er med

på å bedre livskvaliteten og trivselen, samt gi bedre forutsetninger for å mestre hverdagen som inneholder de utfordringene og belastningene man møter (Skjetne & Haugan, 2020).

Det satses på helsefremmende arbeid på både nasjonalt og internasjonalt nivå. Man ønsker at folk skal ta gode valg for sin egen helse for sin egen del, de nærmeste og samfunnet (Skjetne & Haugan, 2020). Det påvirker samfunnet både sosialt og økonomisk dersom det er mye sykdom.

Stortingsmelding nr. 47, 2008 – 2009 sier at helsearbeidet i Norge bør styrke innsatsen på sykdomsforebyggende og helsefremmende tiltak i befolkningen, og som konsekvens redusere sykdom og belastning på spesialhelsetjenesten.

Når det gjelder å forebygge psykiske lidelser, har Holte (2012) også kommet med ti prinsipper han mener er viktig. Det første er mental kapital. Mental kapasitet er vår kapasitet til å lage og utvikle noe eller noen, og ta vare på oss selv. I forebyggende helsearbeid er det da viktig å utvikle og opprettholde mental kapasitet til hver og en av oss.

Det andre punktet er sykdomsbyrde. Det betyr at man burde prioritere de sykdommene som koster samfunnet mest. De årlige kostnadene på psykiske lidelser i Norge er på omkring 60 til 70 milliarder kroner. Det er i hovedsak angst, depresjon og alkoholmisbruk.

Effekt er det punkt nummer tre handler om. Det vil si vi burde fokusere på sykdommer som faktisk kan forebygges. Bipolar, schizofreni og ADHD kan man ikke forebygge, men vi kan forebygge de som er dyrest som depresjon, angst og alkoholmisbruk.

Det fjerde punktet er tiltak. Forebyggingen som har blitt gjort på fysisk helse har gitt gode resultater. Det er sykdommer som død ved hjerteinfarkt, spedbarnsdødelighet og trafikkulykker. Det som trolig har funket er at man har tenkt langsiktig med flere metoder på samme tid. Man har også sett på det som en helhet, og ikke enkeltdiagnoser. Sånn burde vi tenke når det er snakk om psykisk helse også. Stikkord man trekker frem er familie, venner, foreldrekompetanse, barnehage, arbeid, belastningsmestring, skole og psykologisk kunnskap.

Lønnsomhet er punkt nummer fem, og det handler om at man ikke kun kan ta de som har det verst. I en slik prosess er man nødt til å tenke kostnad-nytte og deretter finne tiltakene som lønner seg. Man må starte tidlig som for eksempel i barnehager. Langtidsvirkningene av gode barnehager er bra for både enkeltindividet og samfunnet.

Punkt nummer seks er befolkningsrettet. Det vil si man må prioritere befolkningsrettede tiltak. Tiltak som går direkte på risikogrupper og enkeltpersoner med begynnende sykdom kan være veldig effektivt når vi når dem. Men det er dessverre slik at man kanskje ikke når de. Folk søker ofte ikke hjelp før det er gått for langt. Det er tiltak som er for hele befolkningen som regnes som mest kostnadseffektive fordi man når mange på en gang.

Utenfor helsetjenesten er punkt nummer sju. Det omhandler at man skal legge fokuset utenfor helsetjenesten. Det er ikke helsevesenet som produserer helsen, de behandler den dersom det er noe galt. Helsen produseres mer der folk lever livet sitt. Altså i familien, i barnehagen, på skolen og i idretten. Derfor er de stedene viktig å satse på forebyggende arbeid. Det å bedre helsetjenester har relativ liten effekt på befolkningens helse.

Punkt nummer åtte omhandler de første leveårene. Det er bedre å investere i barn enn børs og bank sies det. Nobelvinner i økonomi, James Heckman, visste det: jo mindre barna er, desto større avkastning for investeringen i mental kapital. Barnehage ansatte er antakelig statens mest profitable investeringsobjekter.

Nest siste punkt er nivå fremfor sykdom. Alkoholskader følger totalinntaket av alkohol i kommuner. Samme er det trolig med psykiske lidelser. Altså at antallet psykiske lidelser påvirkes av det psykiske belastningsnivået. Man reduserer antallet alkoholskader ved å redusere inntaket av alkohol, kanskje reduseres depresjon ved å redusere nivået psykiske plage i kommunen. Vi mangler bevis på dette, men Norge er godt egnet til å teste denne hypotesen.

Siste punktet heter kunnskapsbasert. Det vil si at vi må bygge på kunnskap. Vi må ha en plan og ikke vare investere stort uten å ha nok kunnskap, teorier og budsjett. Det må være et budsjett for vitenskapelig evaluering om tiltaket som blir tilbudt lar seg gjennomføre (implementere), om det virker (efficacy), om det lønner seg (kostnad-nytte) og om folk faktisk vil ha det (implementering). Trolig er langsiktig satsing på forebyggende og helsefremmende tiltaksforskning noe av det som er mest lønnsomt for Norge innenfor psykisk helse.

Til slutt legger han til at det er klart det psykiske tilbudet skal være like bra som det fysiske og man skal ta godt vare på de som har det verst. Men det spiller lite inn på befolkningen som en helhet. Han påpeker også at dersom psykologene skal bidra til færre tilfeller av psykiske

lidelser, altså forebygge, så trenger vi kompetente psykologer. Så da stiller han følgende spørsmål; *er psykologene klare?* (Holte, 2012).

3 MATERIAL OG METODE

3.1 KVALITATIV FORSKNINGSMETODE

Jeg har i denne bacheloroppgaven valgt å samle inn dataene mine ved å gjennomføre 13 kvalitative intervju, derav 8 bønder, fire rådgivere og ett intervju av landbruksjenester (Grønmo, 2020). Årsaken til at jeg valgte kvalitative intervju er fordi det er på den måten jeg best kan svare på min problemstilling.

3.2 FREMGANGSMÅTE OG UTVALGET

Da jeg skulle finne personer til intervjuene gjorde jeg det på tre måter. Den aller enkleste var de bøndene jeg kjenner som på forhånd hadde sagt at de kunne stille opp hvis det var behov. De skrev jeg opp på en liste også tok jeg kontakt med dem etter hvert som det var klart. Den andre måten jeg gjorde det på var at jeg tok kontakt med de organisasjonene som arbeider med bonden som Tine og NLR. Jeg søkte opp på nettet for å finne oversikt med navn og kontaktinformasjon over rådgivere i ulike tjenester og sendte deretter en epost. Hvem som fikk epost var vilkårlig, utenom to som ved tidligere samtaler hadde sagt de kunne tenke seg å delta.

De siste intervjupersonene fant jeg ved en tilfeldighet på Facebook. Jeg kom over en diskusjon rundt HMS på en facebookgruppe som heter «Venner av Norsk Landbruk» og sendte noen av de en melding om de kunne tenke seg å delta. Dersom de sa ja fikk de tilsendt informasjonsbrevet, så de kunne få enda mer informasjon før vi lagde en avtale.

3.3 INTERVJUENE

For å kunne gjennomføre intervjuene måtte infoskriv og intervjuguide godkjennes av Norsk senter for forskningsdata (NSD). På deres nettside fant jeg en mal som jeg brukte for å skrive ett infoskriv som intervjupersonene skulle få. Jeg sendte også inn to ulike intervjuguider, en til bønder og en til rådgivere/landbruksjenester. I stedet for at intervjupersonene skulle skrive under på informasjonsarket de fikk, har jeg i starten av alle opptakene spurt de om de har lest og godtatt det.

3.4 STYRKER OG SVAKHETER VED METODEN

Det finnes styrker og svakheter ved alle forskningsmetoder. Med tanke på at psykisk helse er et personlig tema er det en risiko at intervjupersonene ikke svarer ærlig når man intervjuer de. Om man kjenner personene kan også være med på å påvirke svaret, men ikke nødvendigvis negativt. Dersom man har en relasjon med tillit og trygghet vil det trolig kunne føre til at man får helt ærlige svar uavhengig av tema (Malterud, 2022).

Jeg intervjuet både kjente og ukjente i min oppgave og de svarte allikevel mye av det samme. På bakgrunn av det mener jeg at min relasjon til enkelte av intervjupersonene i denne studien, ikke har påvirket resultatene i en utslagsgivende grad.

3.5 VALIDITET OG RELIABILITET.

Validitet og reliabilitet handler om resultatet. Dersom man kan svare ja på spørsmålet: viser resultatene svaret på det jeg ønsker å finne ut av, og kan andre personer gjennomføre samme studie og få de samme svarene. Da er den valid og den er reliabel (N.N 2022). Studiet handler om å finne ut hvordan man kan arbeide forebyggende for bønders psykiske helse og hvilken rolle rådgiverne spiller inn på det området. Derfor er det viktig at intervjuet får svar på det spørsmålet og at andre kan få det samme resultatet ved å stille de samme spørsmålene.

Jeg vil si min oppgave har validitet og er reliabel. Årsaken til det er at intervjupersonene er et utvalg av bønder i ulike aldre, ulike lokasjoner ulike kjønn og ulike produksjoner. Rådgiverne er fra ulike organisasjoner og ulike deler av landet. Det er også mye teori som støtter oppunder det bøndene har fortalt. Dersom andre gjennomfører studien på nytt vil jeg si at sannsynligheten er stor for at de får de samme svarene. Svarene de får vil påvirkes av personlige faktorer som erfaringer og meninger, men resultatet vil trolig være det samme.

4 RESULTATENE AV INTERVJUENE

4.1 BONDE 1

Bonde nummer en er ei dame på 23 år som driver med smågrisproduksjon. Hun og samboeren har drevet med det i omtrent ett år. Hun forteller hun syntes sin psykiske helse er bra. Det er mye nytt så alt er ikke helt på plass enda, men det kommer seg mer og mer.

«For meg er det viktig å ha noen å prate med for å forebygge, og ta vare på min psykiske helse. Det er også viktig at det er noen jeg er trygg på, stoler på, og har prata med før. Jeg tror det er fôrrådgiveren fra Felleskjøpet eller en rådgiver fra Nortura som er den personen jeg lettest kan ta kontakt med sånn som det er nå».

Videre forteller hun at hvem hun hadde tatt kontakt med påvirkes også av hva det handler om. Hennes egen helse er privat, og kanskje ikke noe man prater om til alle. I alle fall ikke hvis det ikke er synlig. Selv om det hadde vært noe med produksjonen som gjorde til at hun slet kan det fortsatt være unaturlig å ta kontakt med produksjonsrådgiver fordi det er personlig.

«Det er viktig med struktur i hverdagen for at jeg skal fungere optimalt. At jeg vet når de ulike tingene skjer, i den grad det er mulig i dette yrket. Det er også viktig at ting fungerer som det skal, og at det er lettvis å gjennomføre jobben. Noe som også er viktig er at jeg har friske dyr, lite sykdom og til slutt en stabil økonomi. Altså at det er et positivt resultat på bunn».

For fremtiden påpeker hun at hun tror det er viktig å dele opp drifta til en viss grad for at hun og samboeren ikke skal gå oppå hverandre hele tiden. Kanskje at en har hovedansvar for smågrisproduksjonen, og den andre for det som skjer utendørs på jordene. Begge burde ha innblikk i begge delene, men kanskje ulike ansvarsområder. Da har man mer å prate om når man møtes til lunsj, men man kan allikevel ta avgjørelser sammen.

«Jeg mener også at det er viktig å gi hverandre rom i arbeidshverdagen, og at man er flink til å finne på ting borte fra gården sammen og med andre. Man trenger å se andre mennesker og få nye inntrykk».

Hun forteller også at hun skulle ønske det var mer kontakt med rådgivere, og at de tok mer kontakt for å høre hvordan det går. I starten da de tok over var det mer dialog fordi de var nye i næringa, men det ble borte etter rundt 6 måneder.

«Det hadde kanskje vært fint å få en mail i måneden eller noe der det bare var et spørsmål rundt hvordan det gikk, og om det var noe vi lurte på. Dersom jeg hadde det tøft med helsa fysisk eller psykisk er jeg usikker på hvem jeg skulle tatt kontakt med. Men får man spørsmål er det kanskje lettere å svare».

På spørsmålet om hvilken type rådgiver hun tror det hadde vært mest naturlig å tatt kontakt med dersom det hadde vært noe, så er det produksjonsrådgiver hun trekker fram etter å ha tenkt litt. Grunnen til det var at det er produksjonsrådgiver hun er mest i kontakt med og kjenner best. Det har ført til at der er det mer trygghet og tillit. Hun forteller også hun skulle ønske Norsvin hadde noe mer sosialt og faglig fordi det er de som er de som kan gris i Norge.

«Dersom det hadde dukket opp noen utfordringer tror jeg at jeg hadde trengt noen å prate med. Bare noen eksterne som kunne prata med meg så jeg fikk lufta hodet. Bare det kan hjelpe. For eksempel kunne vi tatt en kaffe på fjøskontoret. Da kan personen se på fjøset og høre om rutiner. Kanskje kan de også komme med noen ideer på enkle grep som kunne gjort arbeidshverdagen lettere. Kanskje hadde det også vært fint og satt opp noen mål og fått oppfølging på de».

Hvis det hadde skjedd en krise på gården forteller hun at hun tror det hadde vært fint om man hadde én person å forholde seg til. En person som kunne hjulpet å få kontroll på alt, og hjulpet med alle papirmøller som følger som forsikring og andre ting man har krav på. En person man kunne hatt i ryggen på tunge dager. Hun tror det hadde hjulpet både med noen som hjalp til med å jobbe, og noen som man bare kunne prate med om vanlige ting.

«Jeg tror det er en stor fordel at den personen som eventuelt hjelper ved kriser og andre helseproblemer er en person som forstår seg på landbruk og økonomien i landbruk. Og det er viktig at den personen igjen vet hvem man kan henvise til videre dersom det er noe den personen ikke kan, eller ikke føler at de takler. Usikker på hvem jeg skulle tatt kontakt med dersom det hadde skjedd en krise også, men det kan ha noe

med at vi er nye i gamet. Men tror det hadde blitt førkonsulenten jeg hadde ringt. Det er litt fordi min samboer kjenner han fra før».

Jeg spurte også litt om dette med psykisk helse og tabu under intervjuet, og da forteller hun at hun tror det er typisk storbonde å skulle være så stolt og at ikke noe er galt. Man skal også klare alt selv.

«Jeg tror det er viktig at bønder tar meg seg kaffekoppen og reiser til naboen for å bare prate. Landbruket har et stykke å gå når det kommer til det sosiale. Det kan nok bli baksnakking av hvordan folk velger å løse ting når det kommer til det som er synlig utad. Griser, som vi driver med, er inne og ikke like synlig. Det fører igjen til andre ting som at folk mener noe om ting de ikke vet noe om. Storbønder skal liksom også takle alt – men man ser at når noen står fram og forteller at ting ikke er perfekt, så er det flere som henger seg på. Det er urealistisk at alle mennesker har det bra hele tiden».

Vi snakket også om HMS tjenesten som man kan få via Norsk Landbruksrådgivning dersom man tegner avtale. Hun mener at den burde inneholde mer med tanke på at man får de samme testene hos fastlegen oftere for samme prisen eller billigere. Av fysiske tester skulle hun ønske at man fikk blodprøver og andre tester som MRSA. Mer informasjon rundt sprøytemidler kunne også vært nyttig og lærerikt. Hva skal man gjøre dersom man blir bitt eller får stukket seg selv med medisiner er også viktig kunnskap.

«Hvis man ser på det psykiske skulle jeg ønske det var et eget opplegg der man kanskje skrev ned noen mål eller planer også at det ble litt fulgt opp av HMS rådgiveren. Ikke ukentlig nødvendigvis, men kanskje en gang i halvåret eller hver tredje måned. Jeg tror absolutt det er behov for noen som jobber direkte mot helsa til bonden mer enn det er i dag. Det kan være ting som å sette i gang griseklubber, ku-klubber, bondetrim eller det å følge opp en bonde ved å prate og sette opp mål som man følger opp».

4.2 BONDE 2

Bonde nummer to er en mann på 56 år som har mellom 70 og 90 vinterfôra sauer. Han har vært med å drive gården nesten siden han ble født, men tok ikke over offisielt før i 1989.

«Bevisstheten min rundt det å ta vare på meg selv burde vært mye bedre, og den burde vært bedre tidligere. Nå skal det sies at det har skjedd veldig mye på denne fronten hvis man ser på kunnskap og tiltak de siste 10 – 15 åra, så litt unnskyldt er jeg. Før visste man ikke hvor farlig det var i lengden med hverken sprøytemidler eller støv. Jeg har ikke den beste lungekapasiteten i dag, og det kan ha noe med at jeg har vært mye utsatt for både støv og sprøytemidler. Også handler det om holdninga til det, hvor seriøst man tar det».

Han forteller at han er usikker på hvem han hadde skullet ta kontakt med dersom hverdagen var vanskelig eller tung. Før var han medlem av NLR sin HMS-tjeneste, men det er han ikke nå. Han forteller at han følte at det var bortkasta penger.

«For at jeg skal ha det bra i hverdagen min er det spesielt to ting jeg vil trekke fram. Det første og viktigste er økonomi. Er ikke den på plass er ikke noe annet på plass heller. Det er mye lån i landbruket, og det krever jobb å betale ned. I alle fall hvis man ser på hvor lav inntekten til noen bønder er. Man føler seg mye mer ovenpå dersom man har det økonomiske på plass. Den andre tingen er fritid, man trenger å koble av. Dersom man ikke gjør det så går det først utover deg selv, også de rundt deg».

Han kom også med et tips på hvordan få litt fritid og mulighet til å koble av da vi pratet. Han foreslo å reise rundt på fagturet i hele landet, og dersom man skulle kjøpe noe utstyr eller andre ting så kjøp noe som var litt lengre unna. Da måtte man kanskje reise litt og man får seg en tur og møter nye mennesker.

«For meg er det viktig med rutiner i hverdagen min. Jeg er delvis ufør på grunn av sykdom, og får derfor ekstra inntekt utenom gården. Jeg pleier å si at jeg er heltidsbonde på deltid. Det er rutiner og søvn som skal til for å få hverdagen til å funke. Også nok søvn til rett tid. Dersom det blir mye stress og man skyver alt man burde gjort foran seg eller bare gjør det halvveis er det også en negativ spiral».

Når vi prater om hva en rådgiver kunne gjort for å gjøre arbeidshverdagen hans enklere er han usikker. Han forteller at på 90-tallet var han på et møte med noe som het landbrukets bedriftshelsetjeneste, der ble det sagt mange fine ting om hvorfor det var viktig å være med. Han hadde også fått inntrykk av at der kunne man ta kontakt hvis det var behov for hjelp av noe slag, for eksempel når det kom til det psykiske.

«Den dagen kom, og jeg bestemte meg for å ta kontakt der. Da fikk jeg ganske fort beskjed om at de kun drev med forebyggende, og at de ikke hadde ressurser til å ta seg av det. Det førte til at jeg følte meg som et hår i suppa – en uønsket pasient. Det jeg skulle ønske at de gjorde var å gi meg noen å støtte meg på. Noen jeg kunne ha i ryggen. NAV er et kaos som det er vanskelig å forholde seg til. I starten mente de at jeg bare skulle legge ned gården fordi de ville finne ut hvordan arbeidskapasitet jeg hadde, og da var visst ikke det å være bonde en «jobb» på den måten. Etter en god periode med kamp om dette fikk jeg overtalt de til at jeg ikke skulle legge ned gården».

Dersom det hadde oppstått en krise på gården er han usikker på hvem han skulle tatt kontakt med. Han skulle derimot ønske man fikk en type mentor som kunne hjulpet med hva man hadde krav på, og hva som burde gjøres.. Han føler seg heller ikke trygg på at landbrukets instanser faktisk hadde vært der for han hvis det hadde skjedd en krise.

«Før var landbrukskontoret i kommunen en serviceetat, dersom man ikke hadde levert inn noe til tiden tok de kontakt og spurte om de skulle hjelpe eller om det hadde skjedd noe. Slik er det ikke nå. Glemmer du noe er det din feil og da mister du penger av det».

Han forteller videre at for noen år siden hadde bondelaget en kampanje som handla om psykisk helse, og hvor viktig det var. De sa også at det bare var å ta kontakt dersom det var noe. Etter å ha gått noen flere runder med seg selv valgte han å ta kontakt her også, men det samme skjedde her. De fortalte at de ikke hadde ressurser til å ta seg av det og at de ikke hadde kunnskapen. Da følte han seg igjen uønsket.

«Man ser ofte at det er bønder som er ledere i lokallaga i bondelaget også. Og det er viktig å huske at alle har ulike utgangspunkt og ressurser rundt seg. Kanskje er det noen yngre uten mye lån enda fordi gården har blitt tatt godt vare på eller de har besteforeldre som kan hente og kjøre barnebarna hit og dit. Det er det ikke alle som har. Og da har man ikke overskudd til å være med på alt sosialt som man kanskje burde og ønsker å gjøre i tillegg til å drive gården».

Han tror også det er en skam rundt dette med psykisk helse. I alle fall blant eldre og mannlige bønder. Fysiske skader er lettere å se, og de er lettere å forstå. Man trenger ikke forklare.

«For at jeg skal betale 2500kr i året for en HMS-tjeneste er det viktig at jeg får det jeg betaler for. Det er billigere å ta den samme type helseundersøkelse via fastlegen en

gang i året. Jeg syntes også det blir litt skeivt fordelt fordi man bruker kanskje tida på ting man ikke forstår på for eksempel KSL (kvalitetssikring i landbruket) også skulle man egentlig ønske at man kunne heller prate om livet. Men KSL må man gjennomføre og da bruker man tiden på det. Jeg meldte meg ut fordi jeg følte det var bortkasta penger».

Han forteller at han er usikker på hva han direkte hadde ønsket at en slik HMS-tjeneste burde inneholde. Men han mener det er feil at det er så mye fokus på sikkerhet og beltet i traktor. Han har også erfart at de som kommer på HMS besøk er mye mer opptatt av sikkerheten enn helsa til bonden.

«Tror det er viktig at de instansene som bondelaget, NLR og andre landbruksaktører faktisk bruker ressurser på å prate med bonden og høre hva de trenger fremfor å lage en video som handler om at man skal ha på seg beltet i traktoren. Sønnen min skal snart ta over gården her, og jeg håper han er flinkere til å tenke på helsa si og sikkerhet enn det jeg har vært. Det er viktig med god søvn til rett tid og rutiner. Og det å ha noen i ryggen som hjelper og bekrefter det du holder på med. Jeg tror også man vinner på å være åpen om utfordringer. Det er noe alle har av ulik grad i løpet av livet. Ønsker mer fokus på de menneskelige tingene».

4.3 BONDE 3

Bonde nummer tre er ei dame på 28 år. Hun driver med utegrís og korn sammen med samboeren. De har forpakta siden 2014, og eid siden 2018.

«Bevisstheten min rundt det å ta vare på meg selv er bra. Men det er nok fordi jeg vet at det er viktig. Kunnskapen rundt det har jeg skaffet meg selv og jeg er usikker på hvor jeg kunne tatt kontakt dersom jeg hadde vært usikker. Det første jeg kommer på er eventuelt fastlegen. Jeg tror det er viktig å ha et sikkerhetsnett rundt seg. Ikke bare med tanke på gården og de som kan landbruk, men også privat. Altså alt fra rådgivere til venner. Som bonde så kan jeg sykemelde meg, men jeg må allikevel gjøre jobben. Jeg kan ikke bare legge meg på sofaen og ikke ta ansvar. Regninger må betales og dyra må stelles».

Videre pratet vi om landbrukstjenester. I fylket denne bonden holder til er landbrukstjenester veldig bra, og det fungerer som det er ment til. Hun forteller hun mener det er viktig at folk bruker de når de er friske og kanskje ikke trenger hjelp også. Det mener hun fordi hvis det da skulle skje noe så er det noen andre som kjenner til fjøset og rutinene. Er det på plass trenger man ikke bruke like lang tid og energi på opplæring.

«For at vi skal klare å ta vare på familielivet som bønder med tanke på at man bor på jobben, og har ansvar for dyra hele døgnet og hele året. Det er viktig å kunne ta seg fri. Da er man også avhengig av å ha avløser som en stoler på. Vi prøver også å holde arbeidstida til 8-16 så langt det lar seg gjøre. Er det grising så må det jobbes utenom dette. Men vi må ikke koste gangene klokka 18 på kvelden. Det er også viktig at man gjør ting sammen og alene utenfor gården».

Hun forteller at det en rådgiver i hovedsak kan gjøre for å hjelpe henne i arbeidshverdagen er å hjelpe til med å optimalisere drifta. Det er igjen med på å bedre resultatene, og videre gi god økonomi. Hun forteller også at en rådgiver kan hjelpe dersom man kommer i en situasjon der man kan trenge hjelp med noe.

«Jeg tror det er viktig at en rådgiver tar kontakt dersom man blir sykemeldt, noen skader seg, eller det skjer noe annet på gården. Da kan rådgiveren hjelpe til med å legge en plan, og kanskje følge det opp videre. Det kan også vært lurt å ha noen som hjelper deg med å finne ut av hva du har krav på dersom det skjer noe. NAV-mølla kan være vanskelig å forstå seg på. Handler det om økonomien kan også rådgiveren være med på et møte for å se på regnskapet og drifta. Som sykemeldt bonde så kan man ikke legge seg på sofaen. Man må få noen til å ta seg av de hverdagslige rutinene, men jeg må allikevel følge med på for eksempel inseminering og omløp. Man kan trenge hjelp til å delegerer ut ansvar. Finne ut hvor man skal legge energien sin og hva de ulike instansene i landbruket og rundt kan gjøre. Jeg mener at alle bønder burde ha en oversikt over det generelle arbeidet slik at «hvem som helst» kan komme og gjøre det grunnleggende».

Hun forteller at dersom det hadde skjedd noe så hadde det trolig ikke vært en HMS-rådgiver som er førstevalget på hvem man tar kontakt med. Det er fordi det ikke en person som hun er i kontakt med til vanlig. Hun sier det trolig hadde vært fastlege hun hadde tatt kontakt med først. Deretter en rådgiver på slakteriet. Hadde det vært noe med produksjonen som var et

problem hadde hun tatt direkte kontakt med slakteriet. Hun sier også hun tror det hadde hatt behov for hjelp til å delegere ansvar, og innsats, dersom hun hadde slitt fysisk eller psykisk. Hvem skal gjøre hva og hva skal hun som sjef og arbeidsgiver gjøre.

«Det var en dødsulykke på gården her for noen år siden. Da tok bare landbrukstjenester over, og fiksa noen som kunne ta seg av gården siden dette var midt i våronna og familien ble fraværende. Det var også flere naboer som hjalp til. Jeg mener også det er viktig at bøndene er framoverlente og bruker landbrukstjenester jevnt. Dersom naboen prater godt om de vil kanskje den andre naboen også bruke de og da må de også være oppdaterte og ha gode folk».

Hun forteller videre at hun føler seg trygg på at landbrukets instanser hadde hjulpet til dersom det hadde skjedd noe. Hun er også forsikret så godt det er mulig å være forsikret.

«Jeg tror det er forskjell mellom mannlige og kvinnelige bønder, og også yngre og eldre når det kommer til planlegging og det å ta vare på seg selv. Kvinner er nok bedre på å analysere og legge planer, og også den yngre generasjonen er nok bedre på dette. På både godt og vondt. Når man er ung og kanskje nystarta bonde tåler man nok heller ikke like mye økonomisk usikkerhet. Jeg pleier å si at man forsikrer det man ikke har råd til å tape».

Hun tror det er en del snakking imellom bønder, men at det ikke nødvendigvis er negativt. Det er slik at i området rundt sin egen gård vet man ofte hvem som er først og sist ute med våronna. Men dersom noen hadde viket fra sine vanlige rutiner hadde man nok lagt merke til det. Hun tror det er viktig at man ringer rådgiver eller noen i området dersom man ser avvik fra en bonde slik at det kan fanges opp dersom det er noe galt.

«Jeg visste ikke at det var slik at man fikk besøk hvert tredje år dersom man er med i HMS-avtalen til NLR, eller hvert år hvis man tar kontakt selv. De har i alle fall ikke vært her, eller tatt kontakt med meg. Først og fremst burde jo denne avtalen fungere som den skal hvis man skal ville være medlem av den. Jeg er heller ikke så flink til å prate om min mentale helse til folk jeg ikke kjenner godt så det hadde nok vært unaturlig å snakke direkte om den til en HMS-rådgiver dersom de hadde spurt. Det er fordi det er et menneske man ikke ser eller prater med ofte. Men jeg tenker at dersom de tar seg tid til å se på gården, drifta og å bare prate vanlig med oss bønder så ville

de få et inntrykk av hvordan det stod til oppi hodet også. Er det rotete og lite kontroll på ting så kan det være en indikator».

Hun svarer at hun ikke tror det er dumt med egne instanser som jobber retta mot bøndenes helse, men hun vet ikke hvor mange som faktisk hadde brukt det selv om de vet det er lurt og de kanskje burde. Det er alltid noe som skjer og som skal gjøres. Selv om man legger en plan for dagen så har man kanskje bare gjort halve den lista, men tusen andre ting som ikke stod på den innen dagen er over. Hun tror noe av det som er veldig viktig for å arbeide forebyggende mot uhelse hos bøndene er at det blir plukka opp dersom det skjer noe på gården slik at de kan få tilbud om støtte og eller hjelp dersom det er behov for det.

«Det er nok lettere å takke ja til hjelp, enn å ta kontakt selv og si at man trenger hjelp».

4.4 BONDE 4

Bonde nummer fire er ei dame på 52 år som driver med ammeku. Mannen har drevet gården siden 1998, hun ble med i 2004.

«Bevisstheten min rundt min psykiske helse og hvordan jeg kan ta vare på meg selv kunne vært bedre. Dersom det er dårlige dager er det enda vanskeligere å ta vare på både det fysiske og det psykiske. Jeg vet ikke hvem i landbruket jeg kunne tatt kontakt med dersom jeg hadde ønsket hjelp eller mer kunnskap. Den hjelpa jeg får i dag er via fastlege».

Hun forteller at hun gjennom livet har lært seg teknikker, og mentale verktøy, som hjelper henne på dårlige dager. I hovedsak er det å gjøre ting som hun vet er bra for henne. Det kan være så enkelt som å gå en tur i skogen å få frisk luft, men på mer dårligere dager er ikke det like lett.

«For å ta vare på familielivet ved siden av gården så er humor veldig viktig for oss. Det løsner på stemningen uansett, og dersom en klarer å dra meg seg resten så er det vanskelig å ikke bli i bedre humør. Eller hvis man skal på en tur ett sted så kan man legge inn litt ekstra tid også stoppe innom en cafe eller noe for å gjøre noe litt annet som familie».

Videre sier hun at hun skulle ønske alle rådgivere hadde en liste med bøndene i området som drev med deres fagfelt. Da kunne de ringt mer rundt og reist mer rundt og spurt hvordan det gikk mer regelmessig. Det blir arrangert temakvelder og liknende, men det er kanskje de som aldri kommer dit som rådgiverne da kunne tatt en ekstra telefon til.

«De som kommer er de som har ekstra overskudd og tid».

Dersom hun skulle tatt kontakt med en rådgiver for å få hjelp måtte det vært en person hun følte seg trygg på og som hun kjente fra før. For henne er det også viktig at det hadde vært samme kjønn fordi de tenker kanskje litt mer likt. Det aller viktigste mener hun er at det er kjemi mellom de og at det er en rådgiver som forstår seg på den drifta.

Dersom jeg hadde tatt kontakt fordi jeg hadde hatt en utfordring på noe måte tror jeg at det viktigste for meg hadde vært at de lytta på det jeg sa og ikke bare kom med løsninger med en gang. Heller se saken fra utsiden og kanskje stille noen spørsmål som hadde fått meg til å se annerledes på det eller drøfte mer rundt det. Tror også det er en fordel dersom det er en person med tverrfaglig kunnskap. Tenker at det ikke er dumt dersom alle rådgivere hadde hatt litt opplæring i håndtering av fysiske og psykiske utfordringer. I alle fall at de vet hvem de kan sette de i kontakt med videre.

Hun tror også at dersom ting hadde blitt fanget opp tidligere hadde vi kanskje sluppet unna dyretragedier og bønder som ikke har det bra.

«Det kan være vanskeligere å be om hjelp enn å takke ja til hjelp dersom man får tilbud om det. Jeg syntes det er vanskelig å svare på om jeg føler meg trygg på at landbrukets instanser hadde stilt opp dersom det hadde skjedd en krise».

På spørsmålet som handler som skam rundt dette med psykisk helse sier hun at hun tror det er noe skam rundt temaet. Det kan handle om at man er redd for å bli baksnakket eller bli sett stygt på. Hun mener det er viktig at bønder tar kontakt med naboen og andre bønder. At det kanskje må bli litt mer som i gamle dager.

«Vi var medlem av NLR sin HMS-tjeneste, men vi mente oss ut fordi vi følte det var for dårlig utbytte med tanke på prisen på det. Jeg hadde ønska meg mer sosialt og at de hadde tatt kontakt med de som da aldri var med på det sosiale for å eventuelt være tidlig ute med å oppdage utfordringer».

Videre forteller hun at hun føler det ikke er noen instanser i landbruket som arbeider for å forebygge de fysiske og psykiske utfordringene det kan være å være bonde. Hun forteller også at de for ett års tid siden valgte å bytte kraftfôrleverandør. De har enda ikke fått telefon fra der de var kunde før om hvorfor de har bytta eller noe slikt. Det kunne jo faktisk vært at de slutta å fôre dyra i verste fall. Hun mener at dette er et godt eksempel på det at rådgivere burde være litt mer på så de kan fange opp mulige utfordringer tidlig.

«En ting jeg tror er viktig at bønder og instansene rundt bonden tenker på er dette med at det er så mange folk rundt bonden som skal sjekke og analysere de hele tiden. De kikker kanskje mest etter feil i stedet for hva som er bra. Og det kan igjen være med å gi bonden følelse av at de ikke blir stolt på og at de ikke ønsker besøk fordi de føler seg dømt. Det er i alle fall viktig at de som kommer og kikker skjønner hvordan det foregår i praksis i et fjøs. Jeg tror også det er lurt med flere seminarer og temamøter og at man tar en ekstra tur til naboen for å høre hvordan det går».

4.5 BONDE 5

Bonde nummer fem er ei dame på 47 år som har drevet med melkeku og kjøttproduksjon på Norsk rødt fe (NRF) sammen med mannen sin siden 2009. De har også noen ammekuer.

«Mannen min og jeg driver sammen, noe jeg tror er en stor styrke. Vi kan spille på hverandre og hjelpe hverandre med avgjørelser og valg som må tas. Også er jo jeg mest husdyrinteressert og han mest maskininteressert, så det hender vi ikke ser hverandre før lunsjtider fordi vi holder på med ulike deler av drifta. Det er også viktig tror jeg å gjøre ting fra hverandre utenom gården også, for å få andre inntrykk. Vi har for eksempel ulike verv utenfor gården som vi da gjør på kvelden. Det er nok disse tinga som også gjør at det er mulig å ha et «normalt» familieliv ved siden av å bo og jobbe sammen hele tiden».

Hun forteller at hun kjenner til HMS-tjenesten og at det er den som i hovedsak er for bondens direkte helse, men at den har mest fokus på det som er direkte målbart. Det er for eksempel blodtrykk, verdier i blodet og lungekapasitet. Det er vanskelig å måle det som skjer inni hodet. Videre forteller hun at hun føler hun har kunnskapen hun trenger for å håndtere det som skulle oppstå i hodet selv. Når de tok over gården fikk hun tilbud om to timer med psykolog som hun takket ja til. Det kan fort bli uenigheter da man tar over en gård fordi de

som har hatt gården mener at de kan best, mens de som tar over har kanskje nyest utdanning. Tilbudet om psykolog syntes hun var bra.

«Jeg er heldig som har venner og familie rundt meg, som jeg kan prate med om alt og det gjør at jeg slipper å gå lenge og gruble på ting. Jeg mener også det er viktig å tørre å kjenne på at ting er dritt. Det er urealistisk at alt er bra hele tiden. Dersom jeg skulle tatt kontakt med noen utenom venner og familie så tror jeg at det er fastlegen jeg hadde tatt kontakt med. Men det burde kanskje vært noen som fanga opp ting også fra landbrukssida og tok tak i det. Det kommer jo stadig noen for å sjekke dyra, men kanskje det burde vært litt det samme for menneskene. Det kan ta tid før det blir fanget opp på dyra at bonden kanskje ikke har det topp».

Videre snakker vi om hva som er viktig for henne for å ha en god hverdag. Da forteller hun det er at hun jobber sammen med mannen så de kan dele alt fra gleder til bekymringer, og ikke minst ansvaret. Hun sier det er veldig viktig at man har gode venner og et organisatorisk og sosialt liv utenfor gården. En hotellovernatting i ny og ned, og at man får nye impulser. De fikk også en ny frihet når de satte inn robot for noen år siden. Det hjalp på arbeidsmengde og litt dårlig samvittighet for at man kanskje ikke alltid har kunnet følge barn på aktiviteter på grunn av melking.

«Siden vi jobber og bor sammen hele tiden selv om vi kanskje har ulike ansvarsområder på drifta så er det også viktig at vi stoler på hverandre. At den ene ikke går etter den andre for å sjekke om enkelte ting er gjort».

Hun forteller at de har hatt mange rådgivere innom ut ifra hva det har handla om. Det er mye å passe på, i alle fall i starten før man kommer inn i rutine. Da er det lurt med noen nye øyne. Det som hun ikke har vært like fornøyd med er at Tine-rådgiveren i området har byttet ganske mange ganger.

«At det byttes rådgivere fører til at man kanskje mister en person man er trygg på eller hadde bra kjemi med tanke på samarbeid og hjelp. Vi har også brukt dyrlegen som en type rådgiver også noen ganger. Hadde det vært noe her med gården eller oss tror jeg at det er rådgiveren vår på felleskjøpet som det hadde vært mest naturlig å tatt kontakt med fordi hun har fulgt oss i mange år».

På spørsmålet rundt hva hun tror hun hadde trengt dersom hun hadde tatt kontakt med rådgivere i landbruket, og fortalt at hun hadde noen utfordringer, svarer hun at hun hadde nok ønska at noen kom å bare tok en kaffekopp med henne. Felleskjøpet som man er en kunde av tilbyr mer gratis rådgivning enn de som er varemottakere som Tine og Nortura. Kundepleie kan være viktigere for de som har konkurranse på området.

«Det er nok også viktig at de går en runde og sjekker at det personlige ikke har starta å gå utover dyra. Eller så kunne de også hjulpet å sette med videre til noen som kan enda mer siden rådgivere er jo ikke psykologer så ansvarsområdet hennes er jo ikke direkte det psykiske. Jeg hadde kanskje også ønsket at hun kommet med noen tips og sakt hva jeg kunne gjøre. Det er ikke alle som har et godt forhold til fastlegen sin fordi de nesten aldri er der så da kan det være like lett å prate med rådgiver. Det er kanskje de som er mye syk eller alvorlig syk som er oftere hos fastlegen».

Skulle det skjedd en krise på gården sier hun at hun tror hun hadde trengt hjelp til å legge en plan for veien videre. Både med tanke på regnskap, forsikringer og andre ting som må på plass ved en slik hendelse. Hva har man krav på, og hva kan gjøre situasjonen lettere. Hun sier at før i tiden var det en landbruksvikar i kommunen som kunne komme å jobbe for deg, men sånn er det ikke nå. Nå må man finne avløser selv.

«Jeg føler jeg måtte fiksa og gjort mye selv dersom det skulle oppstått en krise. Du skal være ganske frisk for å orke å være syk. Det er ikke sånn at NAV ringer og sier at de har hørt at du trenger hjelp. Der kan man si at det ligger en feil. Orker man ikke å ta tak selv blir det kanskje ikke gjort og da kan det bli verre».

Vi snakker også om dette med psykisk helse og skam. Hun sier hun tror det kan være vanskelig å prate om psykisk helse. Det er mye fokus på økte kostnader i landbruket og det blir dyrere for alle, men det er nok ikke så mange som faktisk prater med naboen for å høre hvordan det går.

«Hvis vi ser på dette med reglene som kommer for eksempel med tanke på at man ikke kan ha båsfjøs lengre så er det kanskje mange som har utsatt bygging av det eller vedlikehold. Nå vet man at det blir enda dyrere og alle utgifter øker, det kan igjen føre til stress som trolig igjen kan føre til psykiske problemer. Vi har vært flinke å gjort noe

hvert år både på hus og fjøset. Jeg tror at da er det mer overkommelig. Man kan ikke vente til det må tas før man gjør det, da blir det ofte dyrere og det hoper seg opp».

Videre snakket vi om HMS-tjenesten i NLR og hva den inneholder. Da forteller hun at det er mye fokus på det fysiske og målbare. Hun mener kanskje at det burde vært for det psykiske også. For eksempel at det er litt egenkapital, men også kanskje litt sponsa av for eksempel bondelaget eller NLR. Da er det kanskje lettere for bønder å ta vare på egen helse både fysisk og psykisk.

«Det burde være i alle fall en samtale i året også mer automatikk i det slik at det kanskje blir fanget opp før det går for langt».

På spørsmålet om hun tror at det er behov for egne instanser sier hun at hun tror mange vil si at det er bra, men kanskje ikke bruke det. Det kan også være at de som tar seg tid og råd til det ikke er de som har mest behov for det. Hun sier at hun tror heller det er lurt å bake det inn i bondelaget og/eller NLR slik at det blir mer fokus på det for alle.

«Dyretragediene, slik jeg har sett det, er ofte ikke i de største fjøsa. Kanskje det er fordi apparatet rundt er mindre og de har mindre kontakt med rådgivere og slakteri. Det er trolig også da mindre kontroller. Kanskje kunne man hatt noen som bare reiste rundt uten å ha noe som skal sjekkes eller analyseres, men bare reise rundt. Det er også viktig da at det er en person som skjønner og kjenner til næringa. Og forstår at teori og praksis ikke alltid går hånd i hånd. De må få tillit til bonden. Slaktebilsjåføren og andre har så dårlig tid det skal gå fort og sjåføren skal ikke inn i fjøset. De er jo i fjøset oftere enn andre og kanskje derfor burde de tatt seg mer tid til å høre hvordan det går og kikke seg litt rundt».

Det er også mange ulike organisasjoner i landbruket. Du har ulike fôrleverandører, bondelag, NLR og slakterier. Hun tror at disse ikke er så gode på å snakke sammen. Slakteriet kan se at det kommer inn dyr som har lav slaktevekt eller er møkkete. Men det er ikke sikkert at de sier ifra det til rådgiver eller NLR i området.

«Det kan også være skummelt for naboer å ringe inn å si de er bekymra eller rådgivere å bare reise innom tilfeldig. Det er jo også lettere å se dyr som går ute på beitet om sommeren og gårder som ligger mer sentralt til. Men kanskje det bare skulle

vært en som reiste innom spontant for å prate og høre hvordan det stod til. Det er nok også en nøkkelfaktor her å plukke det opp tidlig».

4.6 BONDE 6

Bonde nummer seks er ei dame på 30 år. På gården hun tok over i 2020 driver de med melkeproduksjon.

«Bevisstheten rundt det å ta vare på meg selv er mye større nå som jeg er gravid. Det er fordi jeg vet det jeg gjør kan gå negativt utover et annet menneske. I fjor mangla vi to arbeidere på grunn av korona situasjonen, og da jobba jeg 17-18 timer om dagen. Man tenker mer på dyra enn seg selv, men jeg kan ikke holde på sånn når jeg er gravid».

Hun forteller at dersom hun hadde ønsket mer kunnskap rundt det fysiske er hun usikker på hvor hun skulle tatt kontakt, men at man prøver å jobbe riktig. Før hadde de melkegrav der de kunne justere gulvet ut ifra høyden på den som jobbet, men det holdt ikke. Nå har de installert melkerobot, noe som var et tiltak med tanke på den fysiske arbeidsbelastningen og tida.

«Bondens nettverk er et prosjekt i Innlandet på Ringsaker som er et tilbud for bønder. Der er det koblet sammen flere instanser som arbeider rundt bonden og bonden selv. Det virker som et bra opplegg retta mot det psykiske».

Videre forteller hun at hun tok kontakt med landbrukskontoret i fjor da de mangla folk. Han ene av de som skulle jobba på gården er fra utlandet, men har jobba på gården i mange år og kjenner gården. Landbrukskontoret sa da at det var vanskelig på grunn av covid-19, så hun måtte bare finne noen andre også lære de opp. Men det er ikke bare å lære opp noen nye, det tar tid. Heldigvis er hun vant til å jobbe mye, og de har også besteforeldre i nærheten som kunne hjelpe til med barnet. Uten de hadde det ikke funka.

«For at arbeidsdagen på gården skal fungere bra er det for meg viktig med at samdrifta fungerer som den skal. Det fører til at vi er flere som kan være med å ta avgjørelser og dele på ansvaret. Det vil også si at vi kan drøfte ting med hverandre for å lettere komme frem til riktige avgjørelser. Det er også en veldig stor fordel at samboeren min også er fra gård og driver sin egen gård. At han har forståelse for at noen ganger skjer det uventa ting og at jeg ikke alltid kommer inn til middag klokka 16

presis er veldig viktig. Hadde det skjedd noe uventa i fjøset på slutten av dagen og jeg hadde visst at samboeren min satt inne og venta og ble sur når jeg kom for sent hadde det vært verre».

For at hun skal ha det bra i hverdagen er det viktig at økonomien er på plass. At man har råd til å ha med seg noen slik at man kan ta noen dager fri og reise bort for å koble av. Hun sier at i fjor når de ikke fikk inn de to arbeiderne hadde de tre dager fri hele året. Det er ikke bra for noen, men sånn er det når man har dyr. De må ha mat, og det må stelles.

«Vi har brukt rådgivere en del. Vi syntes i alle fall det var viktig å ta de med i starten da man tar over. Det er mye nytt som skal læres på en gang selv om man i de aller fleste tilfeller har jobbet på gården før også. Ofte er jo den som sier ifra seg gården med i starten, men det kunne vi ikke her på grunn av sykdom og da var rådgiverne ekstra gode å ha. Rådgiveren fra Tine er her mellom fire og fem ganger i året. Yngre er nok også flinkere til å bruke rådgivere enn eldre. Rådgivere er ofte spesialisert på ett området, mens bønder skal kunne litt om alt. Da kan det være veldig greit å få hjelp av rådgiver på at man tar de rette valga».

På spørsmålet om hvem hun hadde tatt kontakt med dersom ting ikke var helt bra er hun litt usikker. Men trekker først frem venner og familie. Venninne rundt henne pleier å være flinke til å ringe hverandre dersom det er noe eller bar for å prate. Hun ville kanskje først brukt de før man bruker for eksempel NLR og Tine. De har sine fagfelt, men psykisk helse er ikke direkte noe de har. De har ikke HMS avtale. Noe av grunnen til det er at det er så mye å sette seg inn i når man tar over en gård at det tar noen år før man har oversikt over alle tilbud rundt.

«Viktig å bygge ett nettverk rundt seg så man ikke graver seg ned».

Dersom hun hadde tatt kontakt med en rådgiver fordi hun følte hun trang hjelp så tror hun at det hadde hjulpet å komme seg litt unna gården. Enten at det var noen som kunne jobbe, eller at de hjalp noen å finne noen som kunne jobbe. Det tar tid å lære opp noen selv om man vet at det skal skrapes, gis fôr og flis.

«Jeg tror det er lurt å ha noen med seg i fjøset når man er frisk og kanskje egentlig ikke trenger noe hjelp. Da er de ferdig opplært dersom det kommer noe mer akutt og de kan trå til med å jobbe. De trenger jo ikke være med hele tiden for å lære og kunne ta over, men at det er noen som er med litt jevnt slik at de kan det viktigste».

Skulle det dukket opp en krise på gården er hun ikke helt sikker på at landbrukets instanser hadde stilt nok opp. Hun føler at man må sikre seg selv. Det handler også litt om at det hjelper ikke at det kommer en rådgiver. Rådgiveren kan ikke ta seg direkte av jobben som må gjøres. De er spesialisert på produksjonen, men vet allikevel ikke hvordan rutinene på de ulike bestemte gården er. Igjen trekker hun frem fjorårets problemstilling da de manglet arbeidere og hun ba om hjelp til å få de inn, men fikk beskjed om at det var ikke lett, og at hun måtte finne noen andre.

«Jeg er usikker på hvor mye tabu det er rundt psykisk helse. Tror også det er veldig ulikt både med tanke på kjønn og alder. Hvis vi ser på det med økonomi så tror jeg alle bønder, til en viss grad, går på en smell i løpet av karrieren. Men det er kanskje de yngre og damene som er flinkere til å prate sammen om det. Jeg sitter også som leder i et bondelag og det er jo de som aldri møter opp som man bli bekymra for, men jeg har ikke alltid tid og mulighet til å følge det opp».

Når vi snakker om HMS-tjenesten så syntes hun det er vanskelig å si hva man har behov for psykisk. Nå som hun er gravid blir hun uansett fulgt opp tett fordi nesten «alt» hun gjør er potensielt farlig med tanke på gasser, stoffer, tunge løft og fostervann fra kuene. Når man blir eldre tror hun det er lurt med sjekk på det fysiske fra for eksempel bedriftshelsetjeneste med tanke på lunger, syn og hørsel. Hun forteller også at før de fikk robot hadde de mye betennelse i armene etter melkinga.

«Jeg er usikker på om det trengs flere eller egne instanser som arbeider med forebygging av uhelse hos bonden både fysisk og psykisk. Her oppe har vi jo det som heter Bondens nettverk og der er det med både landbrukssjef fra kommunen, veterinær og andre som jobber rundt bonden. Det er folk man naturlig prater med fra før. Det er kanskje lettere å ringe en du kjenner og vet hvem er fra før enn å ringe en ny person for å prate om din psykiske helse som du kanskje ikke kjenner... Jeg tror også noe av nøkkelen her er et sosiale nettverk. Venner som kanskje da fanger opp hvis man oppfører seg annerledes eller viker fra sine vanlige rutiner på stell, våronn eller liknende. Det kan også være lettere dersom agendaen for ett besøk er noe annet også kommer man bare inn på temaet mer naturlig. Bønder kan kanskje da fort tenke at; skal dere sjekke meg og passe enda mer på meg? Man får ikke nødvendigvis betalt for

alle tingene det kommer eksterne folk og sjekker at må være på plass. Da blir det mindre tid til å gjøre de tinga man faktisk får betalt for».

4.7 BONDE 7

Bonde nummer sju er en mann på 42 år som driver med smågrisproduksjon og korn.

«Bevisstheten min rundt psykisk helse er at jeg prøver å tenke over det. Prøver å ha faste arbeidstider på vanlige arbeidsdager og det er viktig å fylle på med andre sosiale impulser og aktivitet. Og det er viktig å følge opp ungene».

På spørsmålet om hvem han hadde tatt kontakt med dersom han ønska mer kunnskap rundt helsa svarer han at det er nok venner som man da kan finne på ting med. Det er også lettere å ta kontakt med folk man prater med til vanlig enn fremmede. Han nevner også HMS-tjenesten til NLR men sier at den kommer lengre ned på lista.

«Det som er viktig for meg for å ha det bra i hverdagen er at drifts på gården er god og at det er i flyt og balanse. Økonomisk og at dyra er friske. Det er også viktig at man mestrer det man holder på med og at det kollegiale er på plass så man ikke går for mye alene. De eldre har ikke den arbeidsmengden som vi bønder har nå så derfor kan det hende at de er flinkere til å prate med hverandre og ta en kaffekopp enn vi som er bønder nå».

For å ta vare på familielivet trekker han igjen inn det med å prøve å ha vanlige arbeidsdager så langt det lar seg gjøre. Og at man prøver å ta seg fri og reise litt bort innimellom, men at det er vanskelig å få til. Det kan også hende at man ikke orker å reise eller finne på ting når man først har fri. Han forteller også at kona er veldig viktig med tanke på at de må samarbeide om alt som skal skje med barna og aktiviteter også. Funker ikke familien så funker ikke drifta heller. Også er man avhengig av at man har folk som kan jobbe og som man stoler på slik at man slipper å gå å bekymre seg når man er borte. Han forteller at dersom man ikke kan stole på den som jobber så kan man like gjerne jobbe selv.

«Det bunner ut i en god drift. At det er god økonomi, ting går bra og at man kan slappe av i hodet og være til stede med familien. Man må kunne leve med at man ser ti tusen ting man skulle og burde ha gjort når man ser ut vinduet på en måte uten at det plager en».

På spørsmålet om hva en rådgiver kan gjøre for å lette på hverdagen er det at rådgiveren kan være med på å gjøre han til en bedre bonde. Også er det sann at når man først har brukt en rådgiver og snakket med de så er det lettere å ta kontakt med de senere. Han sier at han er veldig opp og ned på hvor mye han bruker rådgiver, men at det er viktig for han å vite at han har en å ringe til dersom det er noe. Han trekker også frem at en rådgiver kan også være en god nabo. I alle fall med tanke på produksjonen utendørs.

«Dersom jeg hadde hatt noen utfordringer med helsen tror jeg at jeg hadde ringt fastlegen. Hadde det vært snakk om økonomi hadde det falt seg mest naturlig å ringe banken fordi det er de som kan hjelpe deg med det, ikke en rådgiver eller nabo. Men er det hodet det er noe galt med så er det nok fastlege. Nortura er også et alternativ dersom det ikke har gått for langt siden det er de som kan hjelpe med produksjonen og resultatene. Også hadde jeg håpa at de nærmeste som familie og venner hadde sett det på meg dersom jeg ikke hadde hatt det noe bra. Altså et nettverk rundt som fanger opp».

Dersom han hadde tatt kontakt med noen for hjelp tror han han hadde trengt at de prata med han og at de fant ut en årsak til hvorfor ting ble som de ble dersom det er mulig. Det kunne også hjulpet om de var med å lage en plan for å få ting opp å gå igjen. Er det drifta som hadde gått dårlig hadde det også måtte kommet en rådgiver som kunne hjulpet til. Han trekker også her frem avløseren som en viktig del med tanke på at de også kan plukke opp til å se dersom bonden forandrer seg mer enn normalt.

«Jeg er heldig og har mange rundt meg som forhåpentligvis hadde plukke det opp dersom det var noe, men det er det ikke alle som har. Det er jo fordel med å ha kone og barn som man ser hver dag. De har mye å si for at hverdagen går rundt og at man har det bra. Det er et samarbeid som skal funke med hele familien».

Dersom det hadde oppstått en krise av noe slag forteller han at det kommer an på hvordan type krise det er som hadde lagt grunnlaget for hva han tror han hadde trengt av hjelp. Men uansett at det er viktig at banken og forsikringa er i orden og at det er kanskje noe man trenger hjelp til dersom man blir veldig påvirket av det som er årsaken til krisa. Dersom man ikke klarer å jobbe er man avhengig av å få hjelp. Har man avløser fra før er det veldig bra, men den personen klarer seg ikke alene, så man må uansett ha inn en som kan erstatte den

personen som er borte. Han tror også at naboer hadde stilt opp, i alle fall på kort sikt. Naboskap og samarbeid er viktig å landbruket og det er nok viktigere enn man tenker over i hverdagen.

«Jeg føler meg trygg på at landbrukets instanser hadde hjulpet til dersom det hadde oppstått en krise. I alle fall de lokale som eventuelt mølle og landbrukstjenester. Det er jo ikke noe grunn for at de ikke skal det. Nortura måtte jo også tatt kontakt fordi dette får ringvirkninger med tanke på de man leverer smågris til for eksempel. Også er det igjen den økonomiske biten som må på plass med en gang. Det er en grunn til at man betaler såpass mye i forsikring hvert år».

Når vi prater om dette med skam rundt psykisk helse sier han at det er et vanskelig spørsmål, men at han tror det er litt skambelagt. Det er prestisje å være bonde i ulike miljøer. Alt skal på en måte være bra hele tiden. De rundt kan jo se resultatene dine, i alle fall når dyra er ute og hvis man har produksjon på jorder.

«Det er nok slik at de som bruker HMS tjenesten mest er de som er mest fornøyd med den også. Jeg tenker at de er jo der og positive til næringa også. Men jeg syntes personlig det har vært litt for lite relevant. Kanskje ikke fått så god kjemi med de som er på besøk. De de har å tilby er nok bra, men føler kanskje ikke helt det er noe poeng at de kommer å viser meg en video av noen som velter i traktor. Jeg kommer ikke på noe konkret jeg tenker at de burde inneholde, men kanskje ha litt mer info i nyhetsbrevet som gjelder HMS og ikke så mye reklame for vaskere og andre ting».

På det siste spørsmålet om det er behov for egne instanser så forteller han at slik det er nå så blir det færre og større gårder og flere gårder har jord som blir leid bord. Det blir ikke noe mindre slitsomt å være bonde og derfor blir det nok viktig at de som er igjen får all den støtta og hjelpa de kan få. Men er viktig at det er noen som faget sitt og samtidig kjenner til hva det vil si å være gårdbruker. Han nevner også at kommunikasjon og positivitet er viktig.

«Tror det er viktig at bønder løfter hodet litt og får av seg fjøsklæra og reiser litt bort fra gården. Det er nok vanskelig å få folk til å møte opp på ting rundt, jeg er ikke noe flink til det selv, men jeg er heldig og har mange rundt meg så jeg går ikke bare i fjøset hele dagen. Naboskap er igjen viktig både økonomisk og som en felles arena. Vinner man tilliten til bonden er nok mye gjort».

4.8 BONDE 8

Bonde nummer åtte er en mann på 41 år som driver med ammeku og storfekjøtt.

«Bevisstheten min rundt min helse ja, godt spørsmål. I en travel hverdag er det viktig å sove og spise. Det er liksom de enkle tinga som du kan gjøre for at du kan hente deg inn igjen. Det er viktig å prøve å ha rutiner. Men hvor bevisst jeg er på det er jeg usikker på. Man må liksom gjøre de tinga man må og jeg prøver også å være flink til å bruke tid på familien og følge opp fritidsaktiviteter også. Man må også ta seg tid til litt annet. Det er alltid masse man kunne og burde ha gjort».

På spørsmålet om hvem han skulle tatt kontakt med dersom han ønsket mer kunnskap så kommer vi fram til svaret ja, men nei. Det er fordi han forteller at han er medlem av NLR sin HMS-tjeneste, men han forteller at han føler de har en del å gå på. Det er enkelt å skaffe seg veiledning på produksjonen, men vanskelig på de tinga som man ikke kan måle på det samme.

«Det som er viktig for en bra arbeidshverdag er søvn og mat. Ta seg tid til andre ting og være med venner og familie. Det er viktig å prioritere oppgavene. Det finnes alltid en unnskyldning for å enten utsette litt eller mye. Det er også alltid noe å gjøre. Det er også viktig å komme seg ut alene. Alenetid er en mangelvare.

For å ta vare på familielivet tror han det er viktig å prøve å ha normale arbeidstider. Han forteller også av erfaring at det er viktig å informere familien om at nå skal jeg gjøre dette og blir borte så og så lenge. Da er det også lettere for de rundt å forholde seg til og dersom samboer har forståelse for hvordan livet på en gård er så hjelper det også veldig. At det er forståelse for at det ikke er en åtte til fire jobb. Han forteller også at det er viktig å ha noen rutiner som for eksempel å prøve å komme hjem fast og spise middag. Det er alltid sesong for noe så man må prioritere begge veger.

«Dersom jeg skulle tatt kontakt med noen fordi ting ikke var helt bra så er det jo igjen den HMS-tjenesten som er der og kan trekke i tråder for å skaffe deg hjelp. Men tror det hadde vært mest naturlig for meg å ta kontakt med fastlegen. Syntes ikke det er noe oppegående hjelp for det i landbruket direkte».

Han forteller at dersom han hadde tatt kontakt fordi han trang hjelp tror han det er de daglige gjøremåla han trenger hjelp til å gjøre. Landbrukstjenester i fylket er ikke oppe å går så skal

man ha hjelp må man eventuelt over i nabofylket. Er det noe som drar ut over tid eller man ikke er med i det hele tatt så trenger man også noen som kan hjelpe til med administreringa.

«Jeg tenker at det viktigste dersom det hadde skjedd en krise er at forsikringer er i orden og at man kanskje har noen som tar seg av det administrative og papirmølla som kan oppstå. Regningene kommer selv om man må slakte hele besetningen eller fjøset brenner ned».

Når vi snakker om han føler seg trygg på at landbrukets instanser hadde hjulpet han svarer han at han er litt usikker og at det kommer an på hva som skjer og hvilke instans det er snakk om. Hvor ofte man prater med folk og hvordan kjemien er påvirker veldig. Han sier han heller hadde ringt Nortura for å få hjelp enn de som driver med HMS. Han forteller også at han ikke visste han kunne få besøk av HMS rådgiver hvert år dersom han hadde ønske om det. Håper at folk rundt hadde merka det før det hadde gått for langt. Nevner også at det er viktig at de som kommer har kunnskap både om landbruk og mental helse.

«For at HMS-tjenesten skulle vært bedre mener han et de skulle vært mer på og oftere på besøk. De er veldig opptatte av sikkerhet og det fysiske som er lett å måle og å se. Føler heller ikke at jeg får så mye ut av de testene som bedriftshelsetjenesten gjennomfører. Det må videreutvikles hele systemet. Hun som var her sist stod bare ca en time på gårdsplassen og fylte ut et skjema og kikket litt i den ene permen. Hun ville ikke være med inn i fjøset en gang».

Han tror også det er behov for egne instanser som arbeider med forebygging av uhelse i landbruket. Både fysisk og psykisk. Men alt er et spørsmål om penger. Mange ser kanskje ikke behovet før de selv står i det og trenger hjelp. Da er det lurt å allerede ha ett nettverk. Enten burde HMS-tjenesten legges ned og noe annet bygges opp eller så burde HMS-tjenesten videreutvikles. Han forteller at han i hovedsak er medlem fordi han kjenner hu dama, men at han ikke føler han får noe ut av det. Dersom det hadde kommet et bedre tilbud hadde han heller ønsket å benytte seg av det. Som flere andre har gjort trekker også han frem at de burde bruke mer tid ute hos bonden enn inne på et kontor og lage filmer. Det blir også færre og færre bønder og de har dårlig tid så det er kanskje ikke like mye tid for bøndene til å bruke på dette heller.

4.9 RÅDGIVER HMS

«Bevisstheten er jo ganske stor. Det er et tema som vi tar opp ute på HMS rådgivning hos de som har avtalen. Vi prater også om det ut ifra ønskene de har. Vi tar det også opp på HMS-kurs og trygg bonde/bondens nettverk kurs. Psykisk helse er et tema og det å fange det opp tidlig fra riktig aktør.».

På spørsmålet rundt hvordan man går frem forteller hun at hun starter med å spørre om hvordan det står til på et generelt grunnlag. Det er for å starte samtalen med et åpent spørsmål. Det er en nettside som heter godtbondevett.no, der kan man finne fem råd til bedre psykisk helse som man også kan få som kjøleskapsmagnet. Den har de ofte med for å kunne snakke litt rundt det som står på den.

«Man merker ganske fort om folk har lyst til å snakke om temaet eller ikke. Merker man at de ikke har så lyst så prater man kanskje litt mer rundt temaet eller prater om det som om det skulle handla om naboen. Da hender det at de åpner seg opp litt mer etter hvert.».

Videre snakker vi om forebyggende arbeid rundt bondens helse. Hun forteller at det er med hele veien, men det er viktig at rådgiverne ikke fremstår som hobby-psykologer. De kan heller være samtalepartnere og være med å koordinere hjelp. De har også mulighet til å sette bonden i kontakt med bedriftshelsetjeneste. Hun forteller videre at ofte er det nok for bonden å luften tankene de har i hodet. Det kan også hende at hun som rådgiver gir tilbud om å ta det videre til mer egnet fagpersonell dersom bonden ønsker.

«HMS avtalen inneholder mye, men det hender at enkelte ikke er klar over hvor mye den faktisk inneholder. Vi har en evigvarende jobb om å formidle dette slik at bonden tar i bruk tilbudet og får best mulig utbytte.».

På spørsmålet rundt om det er nok fokus på helsa til bonden i næringa svarer hun at det er et tema på alle HMS besøk hos bedriftshelsetjenesten. De prøver å finne ut på forhånd hva bonden ønsker å prate om. Slik at de kan komme forberedt. Men det er viktig med noen generelle personlige egenskaper for å jobbe med det. Når det kommer til bondens fysiske helse forteller hun at der er de avhengige av å bruke bedriftshelsetjenesten fordi de har det som fagfelt.

«Ergonomi, støv og støy er tema på HMS besøk. Men man rekker ikke innom alle temaene på hvert besøk da det blir for omfattende».

Hva hun som rådgiver kan gjøre for å arbeide forebyggende svarer hun at hun tror det er viktig å stille de riktige spørsmålene slik at de finner ut hvor skoen trykker for bonden. De må også følge med på hva som skjer rundt bonden. Sånn som situasjonen er nå kan man si det handler om gjødsel og strømpriser. Da kan de legge opp samtalen og produsere aktuelle fagartikler rundt dette.

«De som er i landbruket ser også utfordringene her, men kanskje ikke de rundt. Så lenge det er mat i butikken så er det nok ikke alle rundt som tenker over det. Kanskje husker de det litt, men det blir nok fort borte. Det er viktig å få kunnskapen ut til den vanlige mannen i gata. Positive tiltak som info-filmer der man forteller hvordan og hvorfor».

Trygg bonde prosjektet er et prosjekt nå i Innlandet som er satt i gang for å gjøre noe positivt for bønder i det området. Det er også slik at NLR i hele landet har et kursopplegg for alle rådgivere som skal ta for seg HMS slik at alle skal ha en grunnleggende kompetanse. Kurset kan alle rådgivere møte opp på.

«Jeg tror ikke det er behov for egne instanser som arbeider med bondens psykiske og fysiske helse. Tror vi allerede har et apparat for det, men det må spres utad. Hver kommune skal også ha lignende tilbud, men det fungerer nok varierende. Det er tøft å være bonde i dag og de trenger et apparat rundt seg».

Hun sier hun tror det tverrfaglige er veldig viktig. I prosjektet trygg bonde blir også kommunal helsetjeneste dratt inn. Hun håper det er et prosjekt som blir i hele landet på sikt.

4.10 FÔRRÅDGIVER

«Man tenker over bondens psykiske helses når man er rundt på besøk. Det hender også man får høre av andre rådgivere eller naboer noen steder at det kanskje er litt viktig å følge med ett sted på grunn av dødsfall eller skilsmisser og liknende. Man blander seg ikke direkte inn, men følger kanskje litt ekstra med».

På spørsmålet rundt hvordan hun går frem for å høre hvordan det står til med bonden sier hun at hun starter med det vanlige rundt fôring, og hvordan det står til med produksjonen og

eventuelle investeringsplaner fremover. Man stiller ikke direkte spørsmål om den psykiske helse, men ofte så åpner de seg mer og mer opp utover i besøket. Hun forteller også at i periodene det har vært mye negativ omtale i media om bønder så har det ringt flere som trenger å luften hodet litt. Det har ført til at hun noen ganger har følt hun må leke litt hobby-psykolog. Ofte har de bare trengt at noen lytter til det de sier og bekrefter at de er enig.

«Det var ikke noe fokus på kunnskap rundt forebygging eller arbeid direkte rundt bondens helse i utdanning eller av sjefen i ansettelsen. Det kunne nok vært nyttig med litt mer. De tenker nok over det litt indirekte at de som blir ansatt må kunne tilpasse seg ulike mennesker og være menneskekjennere, men virker ikke som det er det viktigste».

Videre snakker vi om hun ser på bondens helse som hennes jobb med tanke på at det ikke er hennes fagområde. Til det sier hun at det kommer litt an på. Det handler litt om hvor ille omfanget av utfordringen er, eller hva det er. Hun sier at dersom bonden er litt demotivert så lar det seg ganske greit løse, men hadde bonden sagt han var i kjelleren hadde hun vært usikker på hva hun skulle gjort.

«Jeg tror at det jeg kan gjøre innenfor forebygging er å være på. Ha god kundekontakt og følge med på resultater og motivere de. Jeg tror også at det er bra dersom jeg hjelper de å få resultater. Det vil jo kanskje styrke motivasjon og økonomi. Og det kan forebygge stress på de områdene i alle fall. Jeg prøver også å påvirke positivt til at de involverer neste generasjon dersom de har noen som skal ta over. Da blir de kanskje ikke like ensomme i jobben og de som skal ta over får et godt grunnlag. En annen ting er at jeg kan finne på å søke opp bonden på Facebook eller google før jeg besøker de første gang. Det er ikke for å stalke, men da kan jeg komme litt forberedt».

Firmaet holder til på ulike steder i landet. På spørsmål om hva de gjør for bøndene i området rundt svarer hun at det hender at de har fagmøter med mat på mølla for bøndene. Da er det mat og faglig påfyll. Etter våronna og høstonna er det ofte noe sosialt for å feire at det er gjennomført. Det er både for rådgivere og bønder.

«Hmm ja. Det varierer nok veldig fra fylke til fylket hvor flinke folk er til det. Det kunne kanskje vært en del av mattilsynet for eksempel. Så man ikke nødvendigvis oppretter noe nytt, men bruker det som er. Eller bondelaget. Men er nok lurt dersom

noen har ansvar for å jobbe med dette. En annen ting jeg har tenkt på er at sektorer som mattilsynet skal jo jobbe med bonden og ikke imot. Holdningen til mattilsynet kan virke negativt og da blir det en ond sirkel. Bønder kan nok til tider føle at ingen stoler på de og alle skal sjekke og analysere de».

4.11 RÅDGIVER TINE

«Dette med bondens psykiske helse har jeg med meg hele tiden. Så vil si jeg har stor bevissthet der. Siden jeg har økonomi som mitt fagfelt så bruker jeg mye tid på å planlegge med bønder både ut ifra økonomi, men også hele bildet på drifta. På mennesker som vurderer å utvide gården må man også tenke på den psykiske belastningen med tanke på både økonomi og arbeidsmengde. Det er ikke alle som håndterer det stresset. Noen kan ha et veldig stramt budsjett, men klare det bedre enn noen som har et større budsjett. Det er veldig personavhengig. Som rådgiver kan jeg heller ikke si at noen ikke får lov til å investere, men jeg prøver å stille åpne spørsmål som får de til å reflektere og selv ta avgjørelsen».

Han forteller at han ikke har noen spesiell trening eller utdanning i å drive med forebyggende arbeid eller tenke direkte over det, men det er mer erfaringsbasert. Han mener det er viktig nå og at det kommer til å bli mer viktig fremover. Forebyggende arbeid er lite synlig, og det er kanskje ikke før problemet er der at rådgivere ser det.

«Selv om hovedfaget mitt er økonomi så blir også bondens helse en del av arbeidshverdagen min. Vi er flere rådgivere på samme bonde. En god produksjon fører til en god økonomi og en god økonomi er med på å gi god produksjon. Vi kan derfor samarbeide og fylle inn for hverandre. Går det dårlig med bondens psykiske helse er det viktig at vi er flere på saken. Jeg tror også det er viktig at rådgiverne vet at de ikke er psykologer og heller setter bonden videre. Det er viktig å ha litt tverrfaglig fokus».

Som rådgiver forteller han at han tror det er viktig han er åpen og prøver å se hele bildet på drifta. Det er også viktig å kikke litt etter ting, og tørre å stille spørsmål til bonden. Årsaker til at man kan starte å mistenke noe er kanskje dersom det er en bonde man kjenner godt også ser man at noe er annerledes enn det pleier å være. Det kan være enten med bonden personlig, eller økonomi og resultater på drifta.

«Det Tine gjør for våre bønder er at vi prøver å være tett på bonden slik at de skal føle at rådgiverne bryr seg. Det er viktig at bonden føler at rådgiveren er der for å hjelpe de og ikke for å ta de Jeg tror det kan være lurt med egne instanser som arbeider med bondens helse. Det kan være noen både bonden kan kontakte, men også noen som vi rådgivere kan spille på dersom vi trenger mer kunnskap eller hjelp. Psykisk helse er nok også litt tabu så det er viktig å ufarliggjøre det og gjøre det mer hverdagslig».

På spørsmålet om det er noe han tenker er viktig som jeg ikke har spurt om forteller han at det er også viktig å tenke på hvordan det påvirker rådgiverens som kommer til en bonde som kanskje sliter psykisk. Dersom rådgiveren også går i kjelleren av det eller har en litt svakere psyke så er det ikke så mye til hjelp.

4.12 RÅDGIVER NORTURA

«Bevisstheten min økte etter jeg var på kurs for rådgivere. Det ligger såklart også i bakhodet dersom man mistenker at det er noe hos en bonde. Når man kommer på et besøk så starter man å spørre om andre ting og mer generelle ting rundt drifta. Det bygger tillit også åpner kanskje bonden seg mer opp etter hvert. Du får ikke gitt råd til en bonde som ikke har tillit til deg og du får ikke tillit dersom du ikke kjenner bonden».

Hun forteller at den kunnskapen hun har rundt forebygging kommer fra kurs som Nortura har kjørt. Det har handlet om hvordan rådgivere skal stille åpne spørsmål, og hva man skal se etter som en indikator på at bonden kanskje ikke har det så bra. Hun sier det også er viktig å se på dyra. Hun har vært med på å ringe for eksempel HMS-tjenesten til NLR for å få hjelp av dem enten til å få veiledning til å hjelpe bønder, eller at hun har henvist bonden videre til HMS. Dersom hun ønsker å henvise de videre pleier hun å spørre bonden om det er greit først. Hun mener også det er viktig å ta tak i det så tidlig som mulig og å oppdage det så tidlig som mulig.

«Som rådgiver så kommer jeg ikke igjennom med mine endringsforslag til drifta dersom jeg ikke har tillit fra bonden og kjenner de. Så sånn sett er det også en del av min jobb å tenke på bonden og ikke bare produksjonen. Jeg tror også det er viktig at jeg er en samtalepartner for bonden. Det kan man skaffe på flere måter, men ofte så blir det at man forteller litt om seg selv også så de føler de kjenner meg litt også. Så

det blir tillit begge veger til en viss grad. Jeg føler at en stor del av min jobb handler om å prate med bonden om det hverdagens opp og nedturer».

På spørsmålet rundt hva Nortura gjør for bøndene i området er det at de prøver å skape et nettverk for bøndene både på det faglige og sosiale. Man oppfordrer også til aktivitet i alle kretser og har faglige møter på teams. Bussturer og grillturer er også andre ting det har vært. Det gjør de for at bonden skal føle en større tilknytning til Nortura og andre bønder i området rundt. De har også i gangene inne på fabrikken plakater der det står noe sånn som; «lev livet som du er så glad i». Der er det bilder av aktivitet, god mat og hverdagslivet som er viktig. Det går jo ikke direkte på bøndene, men at de rundt bøndene får påminnelser kan føre til at de minner bøndene på det også.

«Tror at det er HMS-tjenesten gjør en god jobb. De har fokus på sikkerhet og kjører sikkerhetskurs på det som trengs. Bønder kan reise på det. Det er viktig at alle tegner den avtalen. Det er et bra opplegg, men for få som bruker det. HMS-tjenesten skaper gode nettverk og tar vare på sikkerheten. Vet ikke om det er behov for flere nye instanser, men kanskje videreutvikle det som er og gi mer ressurser til det. Tror bøndene føler det er nok å forholde seg til, men de ønsker å vite hvem de har å forholde seg til. Mental helse kommer ut ifra ulykke eller endinger i samlivet. Det er en påkjennelse dersom det er innbrudd eller det skjer noe. Man tar med seg erfaringer fra en bonde til en annen. Viktigere å videreutvikle det som er enn å starte noe nytt».

På spørsmålet om det er andre ting som er viktig å huske på forteller hun at det er viktig å huske at det også kan gå negativt utover psyken til rådgiveren dersom det blir for mye eller det kommer opp veldig triste ting. Kanskje kjenner de også de som det har skjedd noe med.

4.13 LANDBRUKSTJENESTER

«Hvordan bevissthet vi har rundt bondens psykiske helse er vanskelig å svare på, men vi prøver å ha det i fokus. Vi er på kurs to ganger i året med Norsk Landbrukstjenester og da er HMS et tema».

Hun forteller at dersom det har gått litt i ball for bonden så kommer de inn med sine avløserer. De oppfordrer også avløserne til å følge med og si ifra dersom de får mistanke om at ikke alt er som det skal. At de tar en kaffekopp med bonden og ser på det rutinemessige arbeidet.

«Nei, det er ikke egne kurs for avløsere med tanke på hva de kan se etter eller hva de da kan gjøre, men det er viktig å se etter om bonden holder seg til vanlig rutiner. Og dersom de reagerer urasjonelt på noe kan det være at alt ikke er som det skal. I alle fall hvis det skjer over en lengre periode og går vekk fra sitt normale mønster».

På spørsmålet om hvordan hun tror landbruks tjenester spiller inn på forebyggende arbeid for bondens psykiske helse sier hun at hun føler og tror de er veldig viktig. Det er fordi det er hos de tilskuddet til avløsere ligger så bonden kan skaffe seg hjelp og fri. Noe bøndene sier selv er viktig. Det er enkeltmessige tiltak, og politisk med tanke på en velferdsordning.

«Ja, jeg syntes egentlig folk er flinke til å bruke oss. Noen sier de ikke har råd til det, men det blir jo feil med tanke på at det er penger de kan hente hos oss som er øremerka til avløsere så bonden kan ta fri. Så her er det kanskje en holdningsendring som må til».

For at bonden skal få fri må han også ha noen som kan komme og jobbe for seg, ikke bare penger som kan dekke det. Hun forteller at det er vanskelig å få tak i avløsere om dagen. De som kommer fra utlandet tar tid å få inn og studenter som jobber reiser ofte hjem i helger, ferier og da det kanskje egentlig er mest behov for det. Det er nok ulike grunner til at det er vanskelig å få avløsere. Noen bønder smører matpakke til avløserne sine hver dag, mens andre innviterer de ikke inn på kjøkkenet en gang.

«Bønder er ulike på samme måte som alle andre. Noen bønder ser på avløsere som tjenere og bruker de kanskje mer til det de selv syntes er kjedelig, mens andre bønder bruker avløserne som sparringspartner og spiller hverandre gode i stedet. Når jeg startet å jobbe her så hadde jeg ingen erfaring i landbruket fra før og noe av det jeg ble mest overraska over er alt det ansvaret som ligger på skuldrene til dere avløsere. Alt fra fødsel til riktig fôring. Status på avløsere burde vært høyere».

Bønder blir også oppfordra til å inkludere avløserne i drifta. Ikke at de skal få lov til alt, men at man skaper tillit mellom bonde og avløser. Det er viktig at bonden er god og snill å betale rimelig.

«Usikker på om man trenger egne instanser, noen vil invitere inn og si ja og andre vil ikke ha noe med eksterne å gjøre. Skal det være noen så er det i alle fall viktig at det er noen som har tverrfaglig kunnskap. At det er noen som forstår landbruk og helsa».

Jeg forteller at bondelaget er vanskelig å få kontakt med med tanke på dette temaet. Hun forteller da at de også sliter veldig med å få tak i de. Syntes det er rart at de ikke vil ha mer kontakt med Landbrukstjenester med tanke på at de gir bøndene en tjeneste bøndene trenger.

«Det er viktig at folk bruker oss for at vi skal kunne trene opp avløsere og følge med i tiden på folk og kunnskap. Man må gi de en grunnjobb for å få gode avløsere senere. Det er også slik at vi i landbrukstjenester er lovpålagt å gi hjelp i 14 dager dersom det skjer noe med bonden som at han brenner ett ben eller blir alvorlig syk».

5 DISKUSJON

5.1 HVORDAN KAN MAN ARBEIDE FOREBYGGENDE FOR BØNDERS PSYKISKE HELSE?

Bonde nummer 1 (2022) sier blant annet at: «*Det er viktig med struktur i hverdagen for at jeg skal fungere optimalt. At jeg vet hva som skjer i den grad det er mulig. Og at jeg går i pluss økonomisk*». Arbeidsplassen til et menneske påvirker hverdagen i stor grad. Den kan påvirke negativt eller positivt (Holte, 2019). Bonde nummer 7 (2022) påpeker også viktigheten av struktur og rutiner i hverdagen ved at han svarer: «*Det som er viktig for meg for å ha det bra i hverdagen er at drifta på gården er god og at det er i flyt og balanse. Økonomisk og at dyra er friske*». Vi kan da se at bøndene også legger vekt på de tingene som blir tatt opp i teorien med tanke på hva som er viktig på en arbeidsplass.

Bønder er heldige med tanke på at de på den ene siden har veldig kontroll over egen arbeidshverdag med tanke på at de er sin egen sjef. På den andre siden har bønder veldig lite kontroll over faktorer som vær og politikk, som i stor grad spiller inn på resultatet økonomisk og produksjonsmessig. Derfor er denne kontrollen både en beskyttende faktor mot psykisk uhelse, men også en risikofaktor med tanke på å utvikle psykisk uhelse (Holte, 2019).

Stress og overarbeiding er to andre risikofaktorer for å utvikle psykisk uhelse (Holte, 2019). Bonde nummer 2 (2022) sier følgende «*Dersom det blir mye stress og man skyver alt man burde gjort foran seg eller bare gjør det halvveis, er det også en negativ spiral*». Bonde nummer 5 trekker frem at de for noen år siden fikk melkerobot, og at det var med på å gi dem en ny frihet. Det gjorde også slik at arbeidsmengden og den dårlige samvittigheten ble litt mindre.

Som teorien viser, er det viktig for alle mennesker å ha et sosialt nettverk. Hele 8/8 bønder trekker frem viktigheten av å ha et nettverk rundt seg. Prosjektet mental helse blant unge bønder var et pilotprosjekt som førte til at prosjektet «bondens nettverk» ble oppstartet i Ringsaker (Norsk Landbruksrådgiving, u.å). På bakgrunn av det kan vi si at det er tatt tak i

denne siden ved forebyggende arbeid i landbruket i Ringsaker. Det er viktig for alle mennesker å ha noen å ringe dersom det skjer noe. Har man det, vil det kunne være en beskyttelsesfaktor mot å utvikle psykisk uhelse (Dalgard, 2006, s.6).

Å føle på mestring i hverdagen og å håndtere utforutsette hendelser er en beskyttelsesfaktor mot psykiske utfordringer, og her har bønder en fordel (Holte, 2019). Det er fordi de jobber som så mye på en gang. De gjør alt fra veterinærarbeid til regnskapsførere. Bonde nummer 3 (2022) påpeker dette ved å si at *«selv om man starter dagen med en liste med hva man skal gjøre i løpet av dagen har man ofte fått gjort det viktigste av den lista når dagen er over. Og tusen andre ting»*. Bønder blir på bakgrunn av dette sett på som løsningsorienterte og Helsedirektoratet (2022) forteller at å være løsningsorientert er med på å beskytte mot psykisk uhelse.

Bonde nummer 5 (2022) sier *«Mannen min og jeg driver sammen, noe jeg tror er en styrke»*. I tillegg til å ha ett nettverk er det også viktig å ha noen tett på seg som familie og venner. Personer man kan spille på i hverdagen for å få den til å rundt er enda en beskyttelsesfaktor (Dalgard, 2006, s.6). Bonde nummer 7 (2022) sier også at *«Det er jo fordel med å ha kone og barn som man ser hver dag. De har mye å si for at hverdagen går rundt, og at man har det bra. Det er et samarbeid som skal funke med hele familien»*. Som Dalgard (2006, s.6) også påpeker er det en beskyttelsesfaktor i seg selv å ha noen å dele hverdagen med. Uavhengig av om den andre parten er med og jobber på gården.

Det å slippe å bekymre seg for å få hjelp dersom det skjer en ulykke er også en beskyttende faktor mot å utvikle psykisk uhelse. Bonde 3 (2022) forteller at hun føler seg trygg på at landbrukets instanser hadde hjulpet til dersom det hadde skjedd noe. Bonde 6 (2022) sier derimot at hun ikke er helt sikker på at det hadde vært noen instanser der dersom det hadde oppstått en krise. Hun føler hun måtte ha gjort mye selv. Dette viser at det er et stort spenn i hvor trygge bønder føler seg med tanke på å få hjelp ved en ulykke eller andre kriser. Derfor er det kanskje viktig å standardisere tilbudene noe mer og være flinkere til å informere bøndene om hva som finnes av tilbud. Under intervjuet med landbruketstjenester kom det frem at de er lovpålagt å hjelpe til i 14 dager dersom det skjer noe. Men det virket ikke som om noen av bøndene var klar over det under intervjuet.

Rapporten *Helse, Miljø og Sikkerhet i landbruket* (2009) viser at bønder er en gruppe som statistisk sett har bedre helse enn andre arbeidsgrupper når man ser på befolkningen. Hvorfor er det slik når vi vet at det å være bonde er et av verdens farligste yrker? Bonde nummer 3 (2022) sier at «Som bonde kan jeg sykemelde meg, men jeg må allikevel gjøre jobben. Jeg kan ikke bare legge meg på sofaen og ikke ta ansvar». Bonde nummer 5 (2022) sa: «Du skal være ganske frisk for å orke å være syk». Når man er bonde og selvstendig næringsdrivende så er det ikke alltid det har noe for seg å reise til legen og si at man er syk. Man kan få antibiotika eller liknende, men det er ikke noe mer enn det. Dyra må stelles og de må ha mat. Uansett - det kan være en mulig forklaring på at statistikken sier at de er lite syke, men at det er en del større skader. Vanlig sykdom blir ofte ikke meldt ifra, men når det er ulykker og skader som må behandles blir det automatisk meldt ifra.

5.2 HVILKEN ROLLE SPILLER RÅDGIVERNE I DET FOREBYGGENDE ARBEIDET?

Ingen av de 8 bøndene som ble intervjuet svarte at det er HMS-rådgiveren de tar kontakt med dersom det er noe. Enda HMS-tjenesten er der får å kunne hjelpe dem. Bonde nummer 3 (2022) forteller at det trolig ikke er en HMS-rådgiver hun hadde tatt kontakt med dersom det var noe. Det er fordi det ikke er en person hun har kontakt med til vanlig. Bonde nummer 8 forteller at han er medlem av NLR sin HMS-tjeneste, men han mener de har en del å gå på. Det er enklere å skaffe seg veiledning på produksjonen, enn de tinga som ikke er like enkle å måle. Som psykisk helse.

Alle bøndene trekker heller frem produksjonsrådgiver, venner, familie, fastlege og bank på spørsmålet om hvem de hadde tatt kontakt med dersom det var noe som var en utfordring psykisk.

HMS-rådgiveren som ble intervjuet (2022) sa «HMS avtalen inneholder mye, men det hender at enkelte ikke er klar over hvor mye den faktisk inneholder. Vi har en evigvarende jobb om å formidle dette slik at bonden tar i bruk tilbudet og får best mulig utbytte». At bønder ikke bruker avtalen fullt ut kan være en forklaring på at de ikke er fornøyd med den også. Men på den andre siden er det flere bønder som har vært medlem før, men valgt å si opp på grunn av at de følte utbyttet ikke var godt nok.

Jank (2020) forteller at tillit er veldig viktig når det er snakk om å arbeide mellom pasient og behandler. Og dette kan man på en måte trekke over til landbruket på forholdet mellom bonde

og rådgiver. Dersom man skal bygge tillit til noen er det viktig med mer kontinuerlig kontakt enn hvert tredje år. Bonde nummer 1 (2022), sier *«For meg er det viktig å ha noen å prate med for å forebygge, og ta vare på, min psykiske helse. Det er også viktig at det er noen jeg er trygg på, stoler på og har prata med før»*. Bonde nummer 4 forteller at dersom hun skulle tatt kontakt med noen fordi hun trang hjelp hadde det vært en hun følte seg trygg på og kjente fra før. Bonde 7 (2022) sa *«Vinner man tilliten til bonden er nok mye gjort»*.

At bonden ikke har nok kontakt med HMS-rådgiveren til å bygge opp kjemi og tillit kan være noe av årsaken til at bønder ikke tar kontakt med HMS-tjenesten. Fordi de føler at de ikke kjenner dem godt nok og ikke har bygget opp tillit. Rådgiveren fra Nortura fortalte *«Som rådgiver så kommer jeg ikke igjennom med mine endringsforslag til drifta dersom jeg ikke har tillit fra bonden og kjenner de. Sånn sett er det også min jobb å tenke på bonden og ikke bare produksjonen»*. Bøndene trekker også frem viktigheten av tverrfaglig kunnskap hos rådgivere.

Fôrrådgiveren som jeg intervjuet (2022) fortalte at når det var mye om dyremishandling i media, ringte hun en ekstra runde rundt, og det var også bønder som ringte henne. Det handlet om at de ble bekymret over at ting ble fremstilt på den måten på TV. Selv om det var sant i enkelte tilfeller betyr det ikke at alle gjorde det. Holte (2012) trekker også frem i teorien sin at det er viktig for mennesker å føle annerkjennelse for den jobben de gjør. Både av de på jobb, men også de rundt. Dersom de ikke gjør det, kan det være en risikofaktor for å utvikle psykiske utfordringer.

«Den andre tingen jeg vil trekke frem er fri. Man trenger å koble av». Det sa bonde 2 under intervjuet (2022). Bonde nummer 7 påpeker at *«Tror det er viktig at bønder løfter hodet litt og får av seg fjøsklæra og reiser litt bort fra gården»*. For at bønder skal kunne ta seg fri og koble av må de ha noen andre som jobber for seg imens. Da må man enten skaffe egne folk privat eller så kan man ta kontakt med landbruketstjenester.

Under intervjuet med landbruketstjenester kom det frem at det er vanskelig å skaffe avløsere for tiden. Enten så er det ingen som har lyst, eller så er det kanskje studenter som reiser bort i ferier og helger da det er mest behov for det. Det er viktig å ta seg fri og koble av litt som en beskyttelsesfaktor mot psykisk uhelse (Holte, 2012).

Alle de fire rådgiverne som ble intervjuet påpekte viktigheten av psykisk helse og det er et godt utgangspunkt at de er klar over det. Samtidig som flere påpekte også at de følte de ikke hadde nok kunnskap på det fagområdet.

Holte (2012) viser til ti prinsipper man kan bruke for å jobbe forebyggende mot psykisk uhelse. Punkt en omhandler mental kapital og punkt ti omhandler kunnskap. Det vil si at det er viktig med kunnskap på dette området. Både til rådgivere, men også til bøndene selv slik at de kan gjøre det de kan for å jobbe forebyggende for seg selv.

Som teorien viser og intervjuene bekrefter er det mange måter å jobbe forebyggende på. Det viser også hvor viktig det er å jobbe forebyggende med tanke på at jobben som bonde inneholder flere risikofaktorer for å utvikle psykisk uhelse.

6 KONKLUSJON

Problemstillingen min i denne oppgaven var som følgende;

Hvordan kan man arbeide forebyggende for bønders psykiske helse, og hvilken rolle spiller rådgiverne?

Med bakgrunn i intervju, teori og drøfting kan vi konkludere med at:

Hvordan kan man arbeide forebyggende for bønders psykiske helse?

- Det finnes flere måter å arbeide forbyggende på. Alle bønder er forskjellige, og derfor er det viktig at det tilpasses så godt det lar seg gjøre. Ett tilbud vil ikke dekke alle.
- Det som går igjen mest er behovet og viktigheten av sosialt nettverk og en trygghet
- Rutiner og struktur i hverdagen er viktig, og mer kunnskap om helse

Hvilken rolle spiller rådgiverne?

- HMS-rådgiveren spiller liten rolle på forebyggende helsearbeid med tanke på bondens psykiske helse. Tilbudet burde kanskje videreutvikles.
- Produksjonsrådgiverne spiller en større rolle enn kanskje de tenker over selv. Viktig å bygge på med tverrfaglig kunnskap og bygge tillit

Det er viktig at det blir mer fokus på dette fremover, og at man forsker mer på det slik at man vet hva det er behov for. Neste vår skal jeg skrive en bachelor i folkehelse. Der er planen å finne konkrete tilbud som bønder selv ønsker for å arbeide forebyggende. Deretter skal jeg ta en mastergrad, der planen er å teste ut disse tiltakene i virkeligheten ved å gjennomføre en intervensjonsstudie. Forhåpentligvis med RCT.

Håper resultatet av disse oppgavene vil føre til mer fokus på fagområdet, og at flere forstår viktigheten av forebyggende helsearbeid i landbruket. Vi trenger alle at det er noen som kan produsere maten vår.

7 LITTERATURLISTE

Arbeidstilsynet (u.å.). *Bedriftshelsetjeneste*. Arbeidstilsynet.

<https://www.arbeidstilsynet.no/hms/roller-i-hms-arbeidet/bht/>

Barstad, A., & Løwe, T. (2009). Livskvalitet og sosial integrasjon i landbruket. Levekår i landbruket 1995-2004: Livsformer og rammebetingelser i endring. Statistiske analyser 108/2009. Oslo: Statistic Norway.

Barstad, A. & Elstad, I. J. (2008, 31 oktober). *Sosiologiske perspektiver på psykiske plager*.

Idunn.no <https://www.idunn.no/doi/full/10.18261/ISSN1504-3010-2008-03-02>

Bartnes, L. P. & Hoff, K. (u.å) *Det handler om å dele det gode bondevettet*.

Godtbondevett.no <https://godtbondevett.no/om-prosjektet/>

Braut, S.,G. (2022, 16 februar). *Helse*. Store Norske Leksikon. <https://sml.snl.no/helse>

Bårnes, H. U. og T. Riise (2006). Lavt forbruk av medisiner blant bønder. I *Tidsskrift for Den norske legeförening* 4 (126): 432-434.

C. Stenbakken. 2014. *Stressmestring*.

<https://www.lhl.no/gardermoen/hjerteloftet/livsstilsendring/stressmestring/>

Dahlum, S. (2021, 9. mars). *Validitet*. Store Norske Leksikon. Hentet 30.05.2021 fra:

<https://snl.no/validitet>

Dalgard, O.S & medarbeidere ved divisjon for psykisk helse. (2006). *Sosiale risikofaktorer, psykisk helse og forebyggende arbeid*. Folkehelseinstituttet.

<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2009-og-eldre/rapport-20062--pdf-fil.pdf>

Dalgard, S. O., Mathisen, S. K., Nord, E., Ose, S., Rognerud, M. & Aarø, E. L. (2016, 12.

april) *Bedre føre var...* Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/publ/2011/bedre-fore-var---psykisk-helse-hels/>

Federl, M. (2019, 19. februar) *Å vurdere troverdighet*. Nasjonal Digital Læringsarena. Hentet

30.05.2021 fra: <https://ndla.no/nb/subject:1:8bbcfddb-2edc-4fc0-b8a4-f342514b9f20/topic:3:195257/topic:3:196011/topic:2:196014/resource:9c39c3f4-40e6-4f57-aa15-7fbf3f3017dc>

- Follo, G., Aas, O., Almås, R., Holte, K.A., Kjestveit, K., Logstein, B. & Storstad, O.(2016). *Ikke en bonde å miste – om ulykker og arbeidsvern i landbruket*. Ruralis Rapport 3/2016. St. Olavs. <https://ruralis.no/2016/08/26/ikke-en-bonde-a-miste-lansering-av-popularisert-rapport/>
- Fraser, C. E., K. B. Smith, F. Judd, J. S. Humphreys, L.J. Fragar og A. Henderson (2005): «Farming and mental health problems and mental illness”. *I International Journal of Social Psychiatry* 51 (4): 340 – 349.
- Fraser, C. E., Smith, K. B., Judd, F., Humphreys, J. S., Frager, L. J., & Henderson, A. (2005). Farming and mental health problems and mental illness. *International Journal of Social Psychiatry*, 51, 340–349.
- Graff-Iversen, S., R. Selmer, M. Sørensen og S. Skurtveit (2007): «Occupation Physical Activity, Overweight, and Mortality: A follow-up Study of 47 405 Norwegian Woman and Men. *“I Research Quaterly for Exercise and Sports* 78 (3)”.
- Grønmo, S. (2020, 3. November) *Kvalitativ metode*. Store Norske Leksikon. https://snl.no/kvalitativ_metode
- Gundersen, T. (2017, 12. september). *Fysisk og psykisk helse må sees i sammenheng*. Psykisk helse.no <https://psykiskhelse.no/nyheter/fysisk-og-psykisk-helse-m%C3%A5-sees-i-sammenheng>
- Helsedirektoratet (2019, 5 desember). *Fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse*. Helsenorge.no <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/fem-rad-for-sterkere-psykisk-helse/#%E2%80%8Bhva-er-livskvalitet>
- Helsedirektoratet (2022, 4 mars) *Hva er psykisk helse*. Helsenorge.no https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/hva-er-psykisk-helse/?fbclid=IwAR1YRO8Bn5PLjvJhO2ZSwLPkVp0F6iCH6tVSk0iKgtqBNlIgEQ_yq0PjA1bY

- Helsedirektoratet. (2018, 30 august) *Sosiale ulikheter påvirker helse – tiltak og råd.*
<https://www.helsedirektoratet.no/tema/sosial-ulikhet-i-helse/sosial-ulikhet-pavirker-helse-tiltak-og-rad>
- Helsedirektoratet. (2021, 11. oktober). *Psykisk helse og livskvalitet.* Regjeringen.no
<https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/innsikt/psykisk-helse-og-livskvalitet/id2544452/>
- Holte, A. (2012, 5 juli) *Ti prinsipper for forebygging av psykiske lidelser.*
Psykologtidsskriftet.no
<https://psykologtidsskriftet.no/oppsummert/2012/07/ti-prinsipper-forebygging-av-psykiske-lidelser>
- Holte, A. (2020, 12 juni). *Gjeld øker risikoen for psykiske helseplager – en usystematisk oversikt.* Psykologisk.no
<https://psykologisk.no/2020/06/gjeld-oket-risikoen-for-psykiske-helseplager-en-usystematisk-oversikt/>.
- Holte, A. (2020, 7 august) *Gjeldsrådgivning for psykiske helseproblemer kan være ekstremt lønnsomt – en usystematisk oversikt.* Psykologisk.no
<https://psykologisk.no/2020/08/gjeldsrådgivning-for-psykiske-helseproblemer-kan-vaere-ekstremt-lonnsomt-en-usystematisk-oversikt/>
- Holte, A. (2019, 11 september) *Hvordan skaper vi en arbeidsplass som forebygger depresjon?* Psykologisk.no
<https://psykologisk.no/2019/09/arbeidsplassen-som-depresjonsforebyggende-arena/>
- Hounscome, B., Edwards, R. T., Hounscome, N., & Edwards-Jones, G. (2012). *Psychological morbidity of farmers and non-farming population: Results from a UK survey.* Community Mental Health Journal, 48(4), 503–510.
- Jank, Ø. (2020, 19. juni) *Hva er betydningen av tillit?* Dagensmedisin.
<https://www.dagensmedisin.no/artikler/2020/06/19/hva-er-betydningen-av-tillit/>

Logstein, B. & Almaas, E. H. (2019, 16 januar) *Mental helse blant unge bønder*. Rapport 11/2019.

https://ruralis.no/wp-content/uploads/2020/01/rapport-11_19-mental-helse-blant-unge-bnder-rapport--b--logstein-og-h-e--almaas.pdf

Lunde, S., E. (u.å.) *God helse – langt mer enn fravær av sykdom*. Helse i Norge.

Melberg, K. (2001). *Farming, stress and psychological well-being*. RF-report 2001/213. Stavanger.

Melberg, K. (2003): *Landbruket som livsform; gårdbrukerparets levekår og livskvalitet*. Dr.politi-avhandling. Stavanger: Rogalandsforskning/Universitetet i Bergen.

Meld. St. 47 (2008-3009) *Samhandlingsreformen: samhandlingsreformen – rett behandling – på rett sted – til rett tid*. Helse- og omsorgsdepartementet.

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-47-2008-2009-/id567201/>

Molander, P. (2018, 10 januar). *Fem råd for et godt arbeidsmiljø*. Stami.

<https://stami.no/5-rad-for-et-godt-arbeidsmiljo/>

N.N. (2017, 6. August) *Dagseminar om Bondens helse*. Statsforvalteren.

<https://www.statsforvalteren.no/nb/Nord-Trondelag/Landbruk-og-mat/Nyheter-fra-Landbruk-og-mat/Dagseminar-om-Bondens-helse/>

Bondelaget. (u.å.) *Mat og produksjon*. Bondelaget.

<https://www.bondelaget.no/bondelaget-mener/mat-og-produksjon/>

Bondelaget. U.Å. *Helse, miljø og sikkerhet (HMS)*, Norges Bondelag.

Malterud, K. (2002, 20. oktober). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning – forutsetninger, muligheter og begrensninger*. Tidsskriftet.

<https://tidsskriftet.no/2002/10/tema-forskningsmetoder/kvalitative-metoder-i-medisinsk-forskning-forutsetninger-muligheter>

Mæland, G., J. 2009. *Hva er helse?* Universitetsforlaget. Oslo.

Norsk Landbruksrådgivning. (u.å.) *En systematisk arbeidsmetode for å forebygge psykisk uhelse i landbruket*. Innlandet.nlr.no

<https://innlandet.nlr.no/tryggbonde/bondens-nettverk>

Norsk Landbruksrådgivning. (u.å.). *Prosjekt Trygg Bonde*. Innlandet.nlr.no

<https://innlandet.nlr.no/tryggbonde>

Norsk Landbruksrådgivning. (u.å.) *Bonden er gårdens viktigste ressurs*. Hms.nlr.no

<https://hms.nlr.no/hms-avtale>

Norsk Landbruksrådgivning. (u.å.) *Våre tjenester*

<https://www.nlr.no/vare-tjenester>

N.N (2022. 5. februar) *Hva er forskjellen mellom validitet og reliabilitet?* Utforsksinnet.

<https://utforsksinnet.no/hva-er-forskjellen-mellom-validitet-og-reliabilitet/>

Regier, D.A., Farmer, M.E., Rae, D.S., Locke B.Z., Keith, S.J. Judd, L.L. and Goodwin, F.K. (1990). *Comorbidity and mental disorders with alcohol and other drug abuse*. Results from the Epidemiological Catchment Area (ECA) study. *JAMA*, 264, 2511-2518

Reneflot. A., Aarø. E. L., Aase. A., Reichborn – Kjennerud. T., Tambs. K. & Øverland. S. (Januar, 2018) *Psykisk helse i Norge* Folkehelseinstituttet.

https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge_2018.pdf

Sanne, B., A. Mykletun, B. E. Moen, A. A. Dahl og G. S. Tell (2004): «Farmers are at risk for anxiety and depression; the Hordaland Health Study”. *I Occupational Medicine* 54 (2): 92-100.

Schancke. V. A. (2010. 8.mars) *Hva er forebygging?* Forebygging.no

<https://www.forebygging.no/Kunnskapsoppsummeringer/1999---2005/Forebygging---fra-forskning-til-praksis/Hva-er-forebygging/>

Skirbekk. S. (2021. 10 februar) *Sosial ulikhet*. Store Norske Leksikon.

https://snl.no/sosial_ulikhet_-_sosial_lagdeling

Skjetne, I. & Haugan, V. (2020, 11. februar). *Helsefremmende og forebyggende arbeid*.

NDLA.no

<https://ndla.no/nb/subject:1:2cbe8089-7d7b-407f-8f04-fbfdc116abc1/topic:2:183730/topic:2:4013/resource:1:4018>

Sosemplan (U.å). *Fysisk og psykisk helse*. Sosemplan.

<https://sosemplan.no/modeller-og-verktoy/laering-for-livet/treningsprogram/8-klasse/fysisk-og-psykisk-helse/>

Stami. (U.Å) *Hva er psykososialt arbeidsmiljø?* Stami.no

<https://stami.no/hva-er-arbeidsmiljo/hva-er-psykososialt-arbeidsmiljo/>

Storstad, O., Logstein, B., Almås, R., Spissøy, A. & Johnsen T.P. (2009, desember) *Helse, miljø og sikkerhet i landbruket*. Rapport 11/09. Ruralis.

https://ruralis.brage.unit.no/ruralis-xmllui/bitstream/handle/11250/2367927/Rapport%2B11_09%2BHelse%252C%2Bmilj%25C3%25B8%2Bog%2Bsikkerhet%2B-%2BO.%2BStorstad%252C%2BB.%2BLogstein%252C%2BR.%2BAIm%25C3%25A5s%252C%2BA.%2BSpiss%25C3%25B8y%2Bog%2BT.-P.%2BJohnsen%2B%2B.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Svartdal, F. (2020, 3. april) *Reabilitet*. Store Norske Leksikon. Hentet 30.05.2021 fra:

<https://snl.no/reliabilitet>

Svartdal, F. (2021, 25 august) *Albert Bandura*. Store Norske Leksikon.

https://snl.no/Albert_Bandura

Saarni, S. I., Saarni, E. S., & Saarni, H. (2008). *Quality of life, work ability, and self employment: A population survey of entrepreneurs, farmers, and salary earners*. Occupational and Environmental Medicine, 65(2), 98–103.

<https://doi.org/10.1136/oem.2007.033423>

Utdanning. (u.å.) *Landbruksrådgiver*. Utdanning.no.

<https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/landbruksradgiver>

Yazd. D. S., Wheeler. A. S. & Zuo. (2019, 28 november). *Key Risk Factors Affecting Farmers Mental Health: A Systematic Review*. International Journal of Environmental Research and Public Health. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/23/4849>

8 VEDLEGG

8.1 VEDLEGG 1 – GODKJENNELSE FRA NSD

Vurdering

 Skriv ut

Referansenummer

800568

Prosjekttittel

Bønder og psykisk helse

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskolen i Innlandet / Fakultet for anvendt økologi, landbruksfag og bioteknologi / Institutt for jordbruksfag

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

James Thomas Cottis, thomas.cottis@inn.no, tlf: 90559796

Type prosjekt

Studentprosjekt, bachelorstudium

Kontaktinformasjon, student

Anette Dølen, anette_dolen@outlook.com, tlf: 40611340

Prosjektperiode

01.02.2022 - 01.06.2022

Vurdering (1)

09.02.2022 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg 09.02.2022, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 01.08.2022.

8.2 VEDLEGG 2 –

INFORMASJONSSKRIV TIL INTERVJUPERSONER

Vil du delta i bacheloroppgava mi?

Forebygging av dårlig psykisk helse i landbruket

Formål

Formålet med oppgaven er å finne ut mer om hvordan rådgivere i landbruket kan arbeide for å forebygge psykiske utfordringer hos bønder. For å finne ut av det mener jeg det er viktig å intervjuer både bønder og rådgivere og derfor har jeg tatt kontakt med deg. Årsaken til at jeg ønsker å jobbe med dette temaet i min bacheloroppgave er at jeg, personlig, syntes det er lite fokus på dette området i landbruket.

Du vil ikke få spørsmål som går direkte på deg og din psykiske helse, men mer hva du tenker rundt temaet! Det blir åpne spørsmål og ingen svar er feil 😊

Problemsstillingen er:

«Hvordan kan rådgivere i landbruket arbeide for å forebygge dårlig psykisk helse hos bønder»

Bacheloroppgaven skal i utgangspunktet ikke brukes til undervisning. Men den kan bli lagt ut på nettsiden til høgskolen dersom jeg får karakter A.

Hvem er ansvarlig for oppgaven?

Jeg, Anette, er student ved Høgskolen i Innlandet – campus Blæstad og er ansvarlig. Som veileder har jeg James Thomas Cottis som er lektor ved Høgskolen i Innlandet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Jeg har laget en intervjuguide på forhånd med noen spørsmål som intervjuet gjennomføres ut ifra. Intervjuet tar max 30 minutter. Intervjuet blir tatt opp og det slettes senest to mnd etter at oppgaven er levert. Det er frivillig å delta, noe som vil si at du kan trekke seg når du vil, frem til oppgaven leveres 1. juni. I oppgaven blir du også anonymisert. Det er kun meg og veileder som har tilgang til intervjuene og personopplysningene.

Det er jeg, Anette Dølen, som skal behandle intervjuet i etterkant. Du som intervjuobjekt vil ikke kunne gjenkjennes ut ifra min oppgave i etterkant. Det er kun kjønn, navn og produksjon det vil stå i teksten. Dersom det er ønskelig sender jeg også gjerne oppgaven til deg før den leveres så du kan lese over det som er skrevet fra intervjuene.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Anette Dølen har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende



- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Ta gjerne kontakt dersom du lurer på noe rundt oppgaven eller intervjuet.

Med vennlig hilsen

James Thomas Cottis
(Forsker/veileder)

Anette Dølen
(Student)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [*sett inn tittel*], og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju for å gi henne opplysninger til oppgaven
- at opptak av intervjuet lagres frem til to mnd etter bacheloroppgaven er levert

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

8.3 VEDLEGG 3 - INTERVJUGUIDE BØNDER

Intervjuguide – Bønder

Av: Anette Dølen

1. Hvordan er din bevissthet om hvordan du skal ivareta deg selv og din psykiske helse i hverdagen din?
2. Vet du hvem, og hvor du kan ta kontakt dersom du ønsker mer kunnskap eller hjelp?
3. Hva er viktig for deg i hverdagen din med tanke på at du skal ha det bra med deg selv?
4. Hvordan tar du vare på deg selv og eventuelt familielivet i arbeidshverdagen din?
5. Hva kan en rådgiver gjøre for deg for å hjelpe deg i arbeidshverdagen din?
6. Hvilken rådgiver hadde det vært mest naturlig for deg å kontakte dersom du kjenner at du ikke har det så bra med deg selv?
7. Hva kan en rådgiver gjøre/hva ønsker du at en rådgiver skal gjøre dersom du hadde tatt kontakt og fortalt at du hadde det litt vanskelig og tøft om dagen? Forklar gjerne hvorfor.
8. Dersom det skulle skje en krise – enten i livet ditt privat eller med tanke på dyra (brann, skilsmisse, død, langvarig sykdom eller liknende) hva tror du at du hadde trengt for å [takle](#) dette?
9. Føler du deg trygg på at landbrukets «instanser» kunne hjelpet deg dersom det hadde dukket opp en krise?
10. Mange føler på en skam dersom de begynner å slite psykisk og vil ikke at noen skal vite om det – hva er dine tanker rundt det?
11. Hva burde HMS tjenesten inneholdt for 2500 kr i året?
12. Tenker du at det er behov for egne instanser som jobber kun med å forebygge psykiske og fysiske utfordringer i landbruket? Hvorfor ja eller hvorfor nei.

8.4 VEDLEGG 4 - INTERVJUGUIDE FOR RÅDGIVERE

Intervjuguide – Rådgivere

Av: Anette Dølen

1. Hvordan er din bevissthet rundt psykisk helse hos bonden?
2. Hvordan går du fram for å finne ut hvordan bonden har det med seg selv og hverdagen?
3. Hvilken kunnskap har du når det kommer til å forebygge psykiske utfordringer hos bønder?
4. Ser du på det som en del av din jobb å også ha fokus på bonden, og hvordan bonden har det?
5. Hva mener du at du kan gjøre som forebyggende arbeid for å forebygge psykiske problemer hos en bonde?
6. Hva gjør dere som rådgivere (tine, landbruksrådgivning, mølle) for at gårdbrukere i ditt område skal trives og ha det bra med seg selv i arbeidshverdagen?
7. Tenker du at det er behov for egne instanser som jobber kun med å forebygge psykiske og fysiske utfordringer i landbruket? Hvorfor ja eller hvorfor nei.