



**Norsk
Landbruksrådgiving**

Rapport forprosjekt

Psykisk helse i landbruket

Forebygging og beredskap

Samarbeidspartnere:

Psykolog Trond Løkling

Nasjonalt fagkompetansesenter for landbrukshelse



Norsk Landbruksrådgiving Innlandet (NLR Innlandet)

- 3 800 medlemmer i Innlandet (1140 med HMS-avtale),
- 24 000 medlemmer i hele landet (10 000 med HMS-avtale)
- 45 ansatte med kompetanse på blant annet:
- Dyrking av grovfôr, korn, potet grønnsaker, frukt, bær, samt bygg-rådgiving, økonomi og HMS
- Presisjonslandbruk, klima, drenering, vatning, avrenning, jord, psykisk helse, mm
- Samarbeider med 9 andre regioner, felleskontor på Ås

Om HMS arbeidet: Det drives HMS-rådgiving gjennom rutinemessige HMS-besøk på gårdene, helseoppfølging hos bedriftshelsetjeneste, kursing og andre faglige tilbud som gjør hverdagen tryggere. Psykisk helse er tema på alle HMS-besøk som våre rådgivere gjennomfører og på alle HMS-kurs. HMS-rådgiverne har fokus på bonden og hvordan han/hun har det. NLR tilbyr kurs i mestring, "Bonde i stress og krise".

NLR har et eget tilbud om krisebistand som gjelder alle som tar kontakt, uavhengig av om de har HMS avtale og er medlemmer av NLR eller ikke. Det er aktuelt å søke slik bistand for de som havner i ulike typer kriser og ulykker, eller når belastningen blir for stor på andre måter. HMS-rådgiverne kan hjelpe til med praktiske problemer og være en koordinator mellom bonden og andre instanser. I en del tilfeller er det også aktuelt å snakke med en av bedriftshelsetjenestene vi samarbeider med. NLR Innlandet har avtale med flere godkjente bedriftshelsetjenester i regionen.

Nasjonalt fagkompetansesenter for landbrukshelse

Nasjonalt fagkompetansesenter for landbrukshelse er et femårig prosjekt, lokalisert ved Arbeidsmedisinsk avdeling, St. Olavs Hospital. Fagkompetansesenteret er finansiert av Landbruksdirektoratet, midler over jordbruksavtalen og Norsk Landbruksrådgiving. Brit Logstein er prosjektleder. Fagkompetansesenteret har tilgang til bred kompetanse innenfor arbeidshelse og arbeidsmedisin relevant for bønder og ansatte i landbruket, og ønsker samtidig å bidra til økt nasjonal og regional forskning og utredning på temaet landbrukshelse, og å utgjøre et naturlig bindeledd mellom ulike fag- og landbruksmiljø nasjonalt som har interesse for helse og livskvalitet i landbruket.

Ruralis- Institutt for rural og regionalforskning

Ruralis er en privat forskningsstiftelse og har sitt hovedkontor i Trondheim. Ruralis er et av de ledende fagmiljøene i Europa innen tverrfaglige rurale studier, med et omfattende internasjonalt og nasjonalt samarbeid, lokalisert i Trondheim. Overordnet kan Ruralis dele sin forskningsaktivitet inn i fire hovedtema. Disse er 1) Lokalsamfunn, bygdeliv og kultur, 2) Ressursforvaltning, utmark, miljø og landskap, 3) Kommunal- og regionalutvikling, 4) Samhandling bygd og by, sentrum og periferi. Ruralis har mye forskningsaktivitet rundt tema knyttet til bønder og andre sysselsatte i landbruket, inkludert psykisk helse og ulykker i landbruket.

Psykolog Trond Løkling

Løkling har i mange år bistått bønder og samarbeidsparter (bla. Tine og Nortura) gjennom sin jobb i ulike bedriftshelsetjenester som har hatt en samarbeidsavtale med Landbrukets HMS/NLR. Både i kliniske tiltak og i opplæringstiltak. Han har bistått som faglig hovedressurs for Norges Bondelag og Norsk Bonde - og Småbrukarlag i prosjektet "Bonde i stress og krise", samt kursrekken "Bonde i med og motgang". Han har bistått i utarbeidelsen av nettsiden godtbondedett.no i samarbeid med Rådet for Psykisk helse. Han har også skrevet avisartikkel om Bønder og psykisk helse, samt deltatt på flere radioprogram om tema.

Forord

I forprosjektet *Psykisk helse i landbruket*, har formålet vært:

1. Å øke kunnskapen om hvilke faktorer som har betydning for bønders psykiske helse,
2. Kartlegge kjennetegn ved nasjonale og regionale tiltak og prosjekt som effektivt bidrar til bedre psykisk helse blant bønder,
3. Presentere konkrete anbefalinger om videre tiltak for å fremme god psykisk helse og hindre psykisk uhelse blant norske bønder.

Norsk Landbruksrådgiving Innlandet (NLR Innlandet) har hatt hovedansvaret for oppdraget, med Ruralis og psykolog Trond Løkling som underleverandører. Ruralis har gjennomført analyse av kvantitative data fra en tidligere undersøkelse om psykisk helse i landbruket i Innlandet og skrevet kunnskapsoppsummeringen. NLR Innlandet har kartlagt tidligere tiltak og prosjekter, og samlet kunnskap om fagmiljøer med kompetanse om psykisk helse. Trond Løkling har særlig bistått i arbeidet med risikovurdering, behovsanalyse og prioriteringsmatrise. I tillegg er forsker Brit Logstein, ved Ruralis, også leder for Nasjonalt kompetansesenter for landbrukshelse (St. Olavs Hospital), og dette senteret har bistått i analyse og kvalitetssikring. Alle har bidratt i analysen og anbefalinger til videre arbeid.

Vi vil takke alle informantene for at de tok seg tid til å dele sine erfaringer med oss. Vi vil også takke alle ressurspersoner og fagpersoner, som tok seg tid til å bistå i ressursgruppemøte og som på andre måter har gitt oss innspill i arbeid.

Kartleggingen, analysen og utarbeidelse av rapporteringen er gjennomført av: forskerne Brit Logstein, Aina Winsvold og Henrik Eli Almaas ved Ruralis. Trond Løkling, psykolog. Rådgiver Magnhild Strand, fagleder HMS Linn Thorud og daglig leder/prosjektleder Signe Opsahl fra Norsk Landbruksrådgiver Innlandet.

Takk til Innlandet fylkeskommune og Fylkesmann i Innlandet for oppdraget!

Blæstad januar 2020

Signe Opsahl
Daglig leder

Norsk Landbruksrådgiving Innlandet

Innhold

SAMMENDRAG.....	5
1. SPØRREUNDERSØKELSE I OPPLAND OG HEDMARK	7
1.1 HVA HAR BETYDNING FOR BØNDERS PSYKISKE HELSE	7
2. KUNNSKAPSOPPSUMMERING AV FORSKNING	10
2.1 HVA ER ASSOSIERT MED MENTAL HELSE HOS NORSKE BØNDER?.....	10
2.1.1 Individuelle forhold.....	11
2.1.2 Gårdskonteksten.....	13
2.1.3 Faktorer utenfor den umiddelbare gårdskonteksten	14
2.2 OPPSUMMERING.....	16
3. ERFARINGER FRA TIDLIGERE TILTAK OG PROSJEKTER.....	17
3.1 REGIONALE OG LOKALE TILTAK OG PROSJEKTER.....	17
3.2 NASJONALE TILTAK OG PROSJEKTER	19
3.3 HVA KJENNETEGNER DE GODE TILTAKENE OG PROSJEKTENE?.....	20
4. OPPSUMMERING OG VISUALISERING AV ANALYSER	23
4.1 PRIORITERINGSMATRISSE	24
5. KONKLUSJON	26
6. ANBEFALING TIL VIDERE ARBEID (HOVEDPROSJEKT).....	27
6.1 “BONDENS NETTVERK” UTVIKLES I FLERE KOMMUNER/REGIONER.....	27
6.2 UTVIKLE EN MANUAL/VEILEDER.....	28
6.3 OPPLÆRING OG KURS.....	28
6.4 LOVER, FORSKRIFTER OG PRAKSIS GJENNOMGÅS.....	29
6.5 FØLGEVALUERING OG EVALUERING AV BONDENS NETTVERK I NORD-ØSTERDAL	29
6.6 GODTBONDEVETT.NO	30

VEDLEGG

Aktører med ansvar for/kompetanse på psykisk helse i landbruket

Referanser

Sammendrag

Forprosjektet startet med en *kunnskapsoppsummering* innen temaet landbruk og psykisk helse (**kapittel 1**), og ny analyse av utvalgte data fra en tidligere spørreundersøkelse blant bønder i Innlandet; *Trender i norsk landbruk 2018, Hedmark og Oppland* (**kapittel 2**). Kunnskapsoppsummeringen og analysen viser at det er behov for å styrke arbeidet med forebygging av psykisk uhelse blant bønder og andre sysselsatte i landbruket. Videre var viktige funn at tilgang på sosialt nettverk, ferie og fritid, gode arbeidsforhold og forutsigbare økonomiske forhold, er faktorer som bidrar til en god psykisk helse. Til slutt fant man i spørreskjemaundersøkelsen at kvinnelige bønder hadde en noe dårligere psykisk helse enn sine mannlige kollegaer.

I forprosjektet har vi kartlagt 12 pågående og nylig avsluttede tiltak og prosjekter som har hatt til hensikt å forebygge og sikre beredskap for psykisk helse i landbruket (**kapittel 3**). Hensikten har vært å studere suksesskriterier og hva som eventuelt hindrer at målene i prosjektene nås. Dette er funn som gir viktige innspill om hvordan tiltak og prosjekter bør organiseres og gjennomføres. Gode tiltak og prosjekt er her definert som prosjekt som evner å forebygge psykisk uhelse, og som kan ha en relativt langvarig videreføring ut over en definert prosjektperiode. Flere av prosjektene understreker viktigheten av at bonden føler seg trygg. En bonde som er trygg i sin situasjon i hverdagen, har større ressurser til å møte uventede hendelser og kriser, enn en som er utrygg.

Et viktig suksesskriterium er *god forankring* hos deltakende aktører. Hva som innenfor en gitt kontekst innebærer en god forankring vil variere. Det kan være i det offentlige, hos politikere og administrasjon, eller i større organisasjoner, men også hos viktige ildsjeler eller mindre organisasjoner som har stor interesse og kunnskap, og som gjør andre oppmerksom på behovet.

Et annet viktig suksesskriterium er *kompetanseheving og økt bevissthet* om psykisk helse både blant de som arbeider i landbruket, og hos aktører i nettverket rundt dem. Aktørene i nettverket blir bedre i stand til å fange opp vansker, som kan lede til psykisk uhelse. Dette virker å ha vært en viktig og riktig satsing for å styrke nettverket rundt bonden. Noen av de tidligere tiltakene har også utviklet informasjonsmaterieell, som er tilgjengeliggjort på internett, slik at alle lett kan få tilgang til relevant informasjon og råd. Andre tiltak har omhandlet kompetanseøkning gjennom foredrag og samlinger der psykisk helse settes på dagsorden. Eksempel på aktører er interesseorganisasjoner, faglag, Mattilsynet, NLR, Innovasjon Norge, landbrukskontor, leverandører, meierier, slakterier, regnskapskontor, mv. I tillegg er det viktig å knytte kontakter og informere om andre aktører i samfunnet som arbeider med psykisk helse, offentlig helsevesen, private psykologer, nettsteder, mv.

Et tredje viktig suksesskriterium er at *noen gjøres ansvarlig for å fortsette arbeidet* når prosjektet avsluttes. Flere av tiltakene peker på at det bør legges en langsiktig plan sammen med aktører som har psykisk helse i landbruket som en del av sitt formål og ansvar. Det fremstår som viktig at tematikken gjennom informasjonsarbeid og opplæring får en fast plass i «årshjulene» og budsjettene til de ulike aktører som har mulighet til å påvirke den psykiske helsen til bonden positivt. Dette for å sikre at oppmerksomheten rundt tematikken vedlikeholdes, og forebyggingen av uhelse får bedre betingelser gjennom å senke terskel for kontakt når den psykiske helsen svekkes og krisen nærmer seg for bonden. Ønskelig situasjon

er at alle aktører som er i kontakt med folk i landbruket, har psykisk helse som et av tema som jevnlig følges opp.

Anbefaling til videre arbeid med forebygging

Ved akutt krise, viser tidligere erfaring at systemene fungerer rimelig bra, og de aktuelle aktørene, samt enkeltpersoner, naboer og familie stiller opp. Det er også i de fleste kommuner tilgjengelige ressurser i kommunale kriseteam eller tilsvarende tilbud gjennom NLR m.fl.. Basert på dette, vil dette forprosjektet primært anbefale aktivt arbeid med forebygging og økt bevissthet, framfor å prioritere tiltak for å styrke beredskapen ytterligere ved akutte kriser.

Forprosjektets anbefalinger til videre arbeid presenterer vi til slutt (**kapittel 6**).

Kort oppsummert så har vi følgende anbefaling:

- Utvikling og etablering av skreddersydde "Bondens nettverk" i flere kommuner/regioner
- Utvikle en manual/veileder basert på allerede utarbeidet materiale og erfaringer, til nytte for andre kommuner/regioner
- Systematisk opplæring og kurs for bonden selv og for nettverket rundt bonden
- Lover, forskrifter og relevante rutiner gjennomgås
- Følgeevaluering med jevnlig statusmøter, og evaluering av Bondens Nettverk i Nord-Østerdal
- Videreutvikling av nettressursen godtbondeveit.no.

I det videre arbeidet bør alle bønder være målgruppe, men ulike dimensjoner kan tillegges vekt. Blant annet at mannlige og kvinnelige bønder kan ha ulike behov og utfordringer. Videre kan alder, arbeidsmengde på og utenfor gården, om bonden har familie, utdanning, mv. ha betydning for den psykiske helse. Det er med andre ord viktig å huske at bønder er forskjellige, med forskjellige behov, noe som må være med å påvirke det videre arbeidet med psykisk helse i landbruket.

Hovedspørsmålene vi har søkt svar på i dette forprosjektet omhandler:

- *Hvilke faktorer bidrar til psykiske plager/lidelser ifølge kunnskapsoppsummeringen og data som benyttes i dette prosjektet?*
- *Hva kjennetegner tiltak og metoder som kan fungere godt for å øke beredskapen ved kriser, og forebygge psykisk uhelse i landbruket i Innlandet?*

1. Spørreundersøkelse i Oppland og Hedmark

I dette kapitlet presenteres funn fra spørsmål om psykisk helse som inngikk i undersøkelsen *Trender i Norsk Landbruk 2018, Hedmark og Oppland*.

For å få kunnskap om psykisk helse blant bønder i Innlandet, har forprosjektet benyttet data fra en spørreundersøkelse i regi av Ruralis, i 2018. Det ble sendt ut et spørreskjema til et representativt utvalg av bønder. Mer info om denne undersøkelsen og overordnede funn ble publisert i rapporten *Trender i Norsk Landbruk 2018, Hedmark og Oppland*¹. I tillegg til spørsmål om blant annet gårdsstørrelse, driftsform, produksjoner, arbeidsmengde og inntekt, ble det stilt spørsmål om psykisk helse. I dette forprosjektet har vi analysert data i den hensikt å undersøke hvilke faktorer som henger sammen med psykisk helse blant bønder i denne regionen.

I studier der det foretas en kvantitativ analyse av psykisk helse, velges ofte en delvis deduktiv inngang. Det vil si at man har noen teoretiske forforståelser eller rammer for hva som har eller kan ha betydning for bønders psykiske helse. Disse utgjør også rammene for hva man konkret velger å studere. I dette prosjektet er det også en ramme at vi benyttet data som allerede er samlet inn, og hadde derfor ingen innflytelse på hvilke spørsmål som ble stilt.

1.1 Hva har betydning for bønders psykiske helse

Ut fra hva vi hadde tilgjengelig i vårt datasett og hva vi vet fra tidligere forskning, ble følgende variabler inkludert i en analyse av psykisk helse blant bønder i Innlandet: kjønn, alder, utdanningsnivå, sivilstatus, arbeidstimer, inntekt, gjeld, det å være faglig oppdatert, tilfredshet med arbeidsmiljø og arbeidsforhold, sosialt nettverk og ferie og fritid.

Psykisk helse ble målt ved hjelp av fem spørsmål.

Figur 1: Spørsmål som ble stilt om psykisk helse

47	I hvor stor grad har du vært plaget med noe av det som er nevnt nedenfor i løpet av de siste 14 dagene?			
	Ikke plaget 1	Litt plaget 2	Ganske plaget 3	Veldig plaget 4
Vært stadig redd og engstelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Følt deg anspent og urolig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Følt håpløshet når du tenker på framtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Følt deg nedfor og trist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bekymret deg mye om forskjellige ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¹ https://ruralis.no/wp-content/uploads/2018/06/trender_i_norsk_landbruk_2018_hedmark_og_oppland.pdf

Tabell 1. Multipl regressjonsanalyse. Prediksjon av mental helse fra 12 uavhengig variabler. Standardisert koeffisient (stand. koef.), T-verdi og Signifikansnivå (sig.nivå).

Variabel	Stand. koef.	T-verdi	Sig. nivå
Kjønn	0.097	0.052	0.004
Alder	-0.065	0.001	0.065
Utdanning	0.012	0.019	0.732
Sivilstatus	0.029	0.050	0.409
Arbeidstimer	0.038	0.017	0.350
Inntekt fra jord og skogbruk, i 2017	-0.028	0.008	0.501
Total husholdningsinntekt, i 2017	-0.121	0.008	0.004
Gjeld	-0.091	0.017	0.008
Faglig oppdatert	0.017	0.031	0.617
Arbeidsforhold/arbeidsmiljø	-0.092	0.104	0.015
Sosialt nettverk	-0.261	0.009	0.000
Ferie og fridager	-0.145	0.014	0.000
Konstantledd		0.181	0.000

Blant variablene vi har inkludert i analysen, har *tilfredshet med sosialt nettverk* den absolutt sterkeste påvirkningskraften på bønders psykiske helse. Den standardiserte koeffisienten i andre kolonne er -0.261. Det vil si at desto mer tilfreds en bonde er med sitt sosiale nettverk, desto bedre er hans eller hennes psykiske helse. Dette samsvarer også med hva kunnskapsoppsummeringen i kapittel 2 viser når det gjelder betydning av sosialt nettverk. Norske studier har vist at relativt mange bønder opplever at de ofte er ensomme som gårdbrukere.

Nest viktigst er *tilfredshet med ferie og fritid*. Den standardiserte koeffisienten er -0.145. Det vil si at desto mer tilfreds bønder er med at de har frihet til å ta fri når de har behov for å gjøre noe annet, desto bedre er deres psykiske helse. Det samsvarer også med funn fra forskningslitteraturen om hvordan høyt arbeidspress bidrar til en psykisk uhelse, da høy tilfredshet med fritid er den motsatte situasjonen.

Som den tredje sterkeste faktoren, er *husholdningens totale inntekt*. Den standardiserte koeffisienten er -0.121. Det vil si at med en økende inntekt for husholdningen totalt sett, så bedres også den psykiske helsen. Kontrollert for inntekt totalt sett, fant vi at inntekt fra gårdsdrift ikke henger sterkt sammen med bondens psykiske helse. Dette viser at det er nyttig å forstå og ta innover seg husholdningens totale økonomiske situasjon, for å kunne vite noe om hvordan gårdsinntekt kan bidra til psykisk uhelse.

Kjønn er også en faktor som har betydning for bønders psykiske helse. Blant bønder i denne regionen, finner vi at kvinnelige bønder i gjennomsnitt har en dårligere psykiske helse enn sine mannlige kollegaer. Den standardiserte koeffisienten er 0.097. Som det påpekes i kunnskapsoppsummeringen i kapittel 2, så er dette noe man ofte ser i spørreundersøkelser om psykiske helse; kvinner rapporterer oftere enn menn om psykiske utfordringer. Selv om det er vanskelig å vite om denne kjønnsforskjellen skyldes en høyere tilbøyelighet til å oppgi at man

har det vanskelig eller om det er faktiske forskjeller i psykisk helse, så er det viktig å være klar over at det kan være en kjønnsdimensjon når det gjelder psykisk helse blant bønder i Innlandet, og at dette er viktig å tenke på i utforming av tiltak.

Til slutt finner vi at både *gjeld* og *tilfredshet med arbeidsmiljø/arbeidsforhold* er assosiert med psykisk helse blant bønder i Innlandet. De standardiserte koeffisientene er henholdsvis 0.091 og -0.092.

Materiale har avdekket disse områder som særskilt viktige for den psykiske helsen:

- *Tilfredshet med sosialt nettverk*
- *Tilfredshet med mulighet for ferie og fritid*
- *Familiens samlede økonomi - og gjeld*
- *Kjønn, kvinner rapporterer om dårligere psykisk helse*
- *Tilfredshet med arbeidsmiljø/arbeidsforhold*

2. Kunnskapsoppsummering av forskning

I landbruket har det vært store strukturelle endringer de siste tiårene. Rasjonaliseringsprosesser har ført til et langt lavere antall bønder, større gårder, mindre marginer mellom gårdsinntekter og kostnader, samt økt markedsorientering. I dag er cirka 2 prosent av den norske befolkningen sysselsatt i landbruket ².

Både norsk og internasjonal forskning viser at bønder ser ut til å ha en dårligere mental helse og dårligere livskvalitet enn andre yrkesgrupper. Videre har det også blitt dokumentert at bønder i de senere årene har fått lavere mentalt velvære og lavere selvfølelse enn for et par tiår tilbake, samt at norske bønder har en høyere selvmordsrate enn andre yrkesgrupper (Torske 2017; Logstein 2020).

2.1 Hva er assosiert med mental helse hos norske bønder?

Innenfor forskning på mental helse og bønder, blir det pekt på en rekke forhold som kan ha betydning for mental helse, eller som er assosiert med mental helse. Med dette mener vi at det er faktorer som vi ser kan ha en sammenheng med bønders mentale helse, men uten at vi klarer å avdekke en nøyaktig årsakssammenheng eller hvorfor det er en assosiasjon.

Når det gjelder ulike faktorer, så menes det faktorer på ulike nivå eller arena i bønders liv, inkludert personlige kjennetegn. I denne korte kunnskapsoppsummeringen vil vi først presentere funn fra forskning som handler om individuelle forhold som alder, kjønn, utdanningsnivå. Deretter vil vi se på gårdskonteksten og presentere funn om hvilke forhold på gårdsnivået som viser seg å være assosiert med mental helse, som arbeidsmengde på gårdsbruket og utenfor, arbeidskrav, bønders opplevelse av uavhengighet, og økonomiske bekymringer. Til slutt vil vi kort oppsummere funn fra forskning knyttet til hvordan mental helse også kan være assosiert med forhold utenfor den umiddelbare gårdskonteksten, som sosial kontakt med andre og bønders opplevelse av å bli verdsatt av samfunnet for øvrig.

For å kunne vurdere årsaker til at bønder har fått dårligere mental helse de senere årene er det nødvendig å se på om det kan være endrede sosiale strukturer som innvirker (Pearlin 1989). Eksempler på sosiale strukturer inkluderer blant annet økonomisk status (definert av vedkommende inntektsnivå), rom for uavhengighet og autonomi, samt sosial tilhørighet. Hvordan en bonde opplever hendelser er avhengig av disse faktorene og selve opplevelsen av stress er avhengig av hvorvidt bonden mestrer kravene en bestemt begivenhet eller langsiktig eksponering krever (Lobley, Gillian, Reed, Winter & Little 2004). Fra et sosiologisk perspektiv behøver ikke nødvendigvis en bestemt hendelse forbundet med stress utgjøre en trussel for mental helse for alle mennesker under alle omstendigheter. Hvordan en hendelse påvirker avhenger av de sosiale omstendighetene rundt, de sosiale nettverkene man befinner seg innenfor, og betydningen som hendelsen knyttes til. Videre vil de individuelle faktorene

² <https://www.ssb.no/statbank/table/09174/tableViewLayout1/>

som kjønn, alder, livshistorie og lignende påvirke hvordan man opplever situasjonen (Pearlin 1989).

For å kunne si noe om bønder i Innlandet, så vektlegger vi å presentere funn fra forskning som vi forventer fullt eller til en viss grad gjelder for bønder i denne regionen.

2.1.1 Individuelle forhold

Alder

At bønder skårer lavere på mentalt velvære og selvfølelse enn tidligere har, som nevnt, flere årsaker. Hvis man ser på de individuelle forholdene så er alder noe som kan være assosiert med bønders mentale helse. I en studie av HUNT-data fra Trøndelag fant Torske at forskjellen i nivået av depresjonssymptomer mellom bønder og gjennomsnittsbefolkningen økte med økende alder (Torske 2016). Samtidig fant Logstein (2016) i sin studie at flere unge bønder er bekymret for økonomi og tidspress, kontrollert for faktisk inntekt og arbeidsmengde, sammenlignet med eldre bønder. Det samsvarer også med forskning gjort i andre land (Deary med flere, 1997; Firth med flere, 2007).

Melberg (2001) fant i sin studie at ensomhet er den faktoren som har mest negativ innvirkning på bøndenes mentale helse. Barstad og Løwe (2009) konstaterer at sosiale relasjoner er viktige for norske bøndenes helserelaterte livskvalitet.

I Norge er det mange mindre gårdsbruk der bonden ofte jobber alene hele dagene. Tidligere var det vanligere at flere familiemedlemmer var involvert i gårdsdriften. Norske studier viser at bønder har lidd mer av ensomhet de siste tiårene enn de gjorde tidligere (Barstad & Løwe, 2009; Fjeldavli & Bjørkhaug 2002). I internasjonal forskning har det blitt foreslått at det kan være noen personlige årsaker til at man velger å være bonde, blant annet at man i større grad skulle trives med å være 'alene'. Dette blir tilbakevist av Logstein (2020) som viser til at svært mange i Norge blir bønder fordi de, på grunn av odelsloven, har arvet gården og ønsker å drive den videre.

En femtedel av de unge bøndene i Norge føler seg ensomme i dag, og ikke minst frykter de for ensomhet i fremtiden i og med at stadig flere gårder i bygdene legges ned. Mange unge bønder er vant til et aktivt sosialt liv fra skole og utdanning, og kan frykte den ensomme tilværelsen som kan følge med når man flytter tilbake til 'bygda' (Logstein 2020).

Logstein peker også på at 27 prosent av unge bønder i dag jobber alene og har ofte lange dager. I tillegg har mange bekymringer knyttet til økonomi, og omtrent halvparten sier at de er bekymret for negative endringer i markedet, politikken og avlingssvikt (ibid.)

En annen faktor som kan påvirke den mentale helsen i ung alder er følelsen av et meget stort ansvar. Undersøkelser har vist at unge bønder opplever at de får mye ansvar. Oppstartsfasen kan være langt mer krevende enn forventet, og man er ofte nødt til å tenke stort for å 'satse'. Å drive gårdsbruk i dag krever ofte store investeringer, og gjeldsbyrden av nødvendige investeringer kan fort føles tyngende. Det gjør også at unge kan føle seg mer låst og sårbare. Ikke minst i en tid der det skjer raske markedsmessige og politiske endringer.

Kjønn

Forskning på psykisk helse generelt viser at kvinner noe oftere enn menn rapporterte om symptomer på psykisk uhelse. Dette gjelder også for bønder, men det er ingen entydige funn. En norsk studie fant at kvinnelige bønder hadde flere angstsymptomer enn mannlige bønder, men samtidig færre depresjonssymptomer (Sanne et al 2004), mens Logstein (2016) fant i sin studie ingen forskjell mellom kvinnelige og mannlige bønder, hverken angående gårdsrelaterte bekymringer eller psykisk helse. En annen norsk studie fant at mannlige bønder rapporterte en sterkere følelse av 'psykisk velvære' enn sine koner, der alle var involvert i gårdsarbeid (Melberg 2003). Selv om noen studier viser en kjønnsforskjell, så er det vanskelig å vite om dette skyldes at kvinner har en større tilbøyelighet til å rapportere om slike plager, eller om det er reelle forskjeller i psykiske helse. Kvinner som jobber i manuelle yrker som landbruk, skogbruk og fiskerier skårer høyere på psykisk stress enn i andre yrkesgrupper. Noen studier finner at kvinnelige bønder tenderer til å oppleve økonomiske og driftsmessige bekymringer, landbruksbyråkrati og lange arbeidsdager mer stressende enn mannlige bønder gjør (Deary et al 1997; Firth et al 2007).

Utdanningsnivå

I studier der man ser på sammenheng mellom psykisk helse og utdanningsnivå finner man generelt, i hele samfunnet, at de med lavere utdanning har større psykiske plager. Dette betyr at vi blant personer med lavere utdanning finner at forholdsmessig flere personer har større psykiske plager, enn blant personer med høyere utdanning. . Samtidig har studier vist at utdanning hadde klareste sammenheng med psykiske plager hos kvinner, mens inntektsnivået betydde mest for omfanget av psykiske plager hos menn (Næss et al 2007). I en undersøkelse gjennomført blant unge bønder, så fant Logstein og Almaas (2019) at det å være godt faglig oppdatert bidrar til en god mental helse, sammenlignet med de som ikke opplever at de er godt faglig oppdatert. Unge bønder har det bedre mentalt dersom de får tilgang til stadig ny kunnskap, både fra andre bønder, gjennom internett og eksempelvis landbruksrådgivere.

Barrierer mot å søke hjelp

Om lag halvparten av befolkningen i hele samfunnet vil en eller flere ganger i løpet av livet oppleve psykiske utfordringer³. Studier viser at bønder i mindre grad enn andre grupper søker hjelp når de har psykiske utfordringer, og de legges sjeldnere inn for psykiatriske og alkoholrelaterte lidelser. Dette kan indikere at bønder har bedre psykisk helse, men det kan også bero på at bønder finner det stigmatiserende å søke profesjonell hjelp. Judd med flere (2006) identifiserte tre faktorer som kan påvirke bøndenes beslutning om å søke profesjonell hjelp for psykiske problemer. For det første at man heller foretrekker å søke hjelp fra venner og familie, for det andre; skepsis mot instanser innen psykisk helsevern og opplevelsen av stigma knyttet til å benytte slike tjenester, og at det er begrenset tilgang til profesjonell hjelp.. En annen mulig årsak er at det kan være vanskelig å dra ifra gårdsdrift og eventuelt dyr som ofte trenger kontinuerlig oppfølging.

Antatte årsaker til høyere selvmordstall blant bønder (i noen studier) har blitt foreslått nettopp å være et slikt stigma rundt det å søke hjelp hvis man har psykiske problemer. En studie fra England viste at bøndene som hadde tatt selvmord i liten grad hadde vært i kontakt med helsetjenester før selvmordet. Det siste besøket hos fastlegen hadde som regel vært av fysiske

³ <https://www.psykologforeningen.no/publikum/fakta-om-psykiske-lidelser>

grunner, psykiske utfordringer var kun nevnt i 27 prosent av tilfellene (Malmberg 1999; Booth 2000). Dette kan ifølge Torske (2017) tyde på at helsetjenestene ikke møter bøndernes kultur eller behov i helserelaterte spørsmål.

Det er en reel fare for at tegn på depresjon, som søvnløshet og/eller tretthet, ofte behandles symptomatisk uten at man ser det helhetlige perspektivet, der man kanskje burde ha diagnostisert med depresjon eller andre psykiske diagnoser. I en norsk studie der man sammenlignet bønder med generell yrkesaktiv befolkning, hadde bønder lavt bruk av reseptbelagte medisiner (Barnes og Riise 2006).

2.1.2 Gårdskonteksten

Studier viser at mange bønder trives med å være bonde og med alt det gårdslivet innebærer i en bred forstand. Samtidig viser en EU-rapport at de som arbeidet innenfor landbrukssektoren i EU-landene var minst fornøyd med arbeidsforholdene av alle yrkesgruppene i undersøkelsen (Parent-Thirion med flere, 2007).

Bønder har i dag liten kontroll over den landbrukspolitikken som føres, samtidig som den førende politikken har stor påvirkning på gårdsøkonomien, og kan være avgjørende for hva bonden kan produsere. Torske (2017) referer til en meta-analyse som viser at usikkerhet rundt jobbsituasjonen generelt har en negativ effekt på psykisk helse (Sverke med flere, 2002), og konstaterer at nettopp opplevelsen av tap av kontroll kan ha negativ innflytelse på bøndernes psykiske helse. Høyere krav til effektivitet og inntjening kan føre til økt stress. Kjente risikofaktorer for både stress og arbeidsulykker er blant annet tidspress og høye arbeidskrav (Kallioniemi, Simola, Kaseva, & Kymäläinen 2016), høye arbeidsmengder (Parry, Barnes, Lindsey, & Taylor 2005), samt bekymringer om å opprettholde en balanse mellom arbeid og familie (Fraser et al. 2005). Bekymringer over tidsklemme kan i seg selv være en stressfaktor som igjen kan bli en risikofaktor for psykisk uhelse (Logstein 2016).

Samtidig så finner vi i en studie fra Storbritannia (Parry med flere., 2005) at bøndene ofte oppfattet stor arbeidsmengde og press som en naturlig del av arbeidet med å være bonde, og ikke som faktorer som gjorde dem mer sårbare for psykisk uhelse. Dette antyder at det ikke er arbeidsmengden i seg selv som er avgjørende for hvordan man opplever situasjonen, men at det muligens kan være kontroll over sin egen arbeidssituasjon som er avgjørende. Stort arbeidspress uten at man har kontroll over situasjonen er altså meget belastende. Price and Evans (2009) betoner at forskning på bønders mentale helse må ta hensyn til de mer dyptliggende strukturelle og perseptuelle faktorene i bøndernes liv.

Ifølge en rapport fra Statistisk sentralbyrå (Vågan 2002) er norske bønder spesielt misfornøyd med inntektene fra gårdsdriften, og misnøyen økte mellom 1995 og 2002. Andelen tilfredse med inntekten fra bruket ble halvert på få år. Flere studier viser at økonomiske bekymringer står for en betydelig del av stressfaktorene for bøndene (Fraser med flere., 2005; Simkin, Hawton, Fagg, & Malmberg 1998; Swisher, Elder, Lorenz, & Conger 1998). I 2002 hadde 61 prosent av bønder en jobb utenfor gården, hovedsakelig av økonomiske årsaker (Løwe 2003; Løwe 2004), og 84 prosent av husholdningene hadde flere inntektskilder utenfor gården (Løwe 2004). I norske studier har involvering i arbeid utenfor gården en positiv effekt på bøndernes trivsel sammenlignet med de som ikke hadde arbeid utenfor gården (Haugen & Blekesaune 2005; Knudsen & Melberg 1999). Deltidbønder jobber flere timer enn bønder på heltid,

samtidig rapporterer bønder som jobber heltid på gården en lavere livskvalitet enn de som er deltidbønder (Løwe 2003). Det kan være flere årsaker til det, men det å ha en jobb utenfor gården kan øke livskvaliteten, muligens gjennom sosiale kontakter og flere jobbmuligheter. Samtidig er det nærliggende å tro at økte inntekter fører til færre bekymringer for den økonomiske situasjonen på gården (ibid.). Ikke overraskende har bønder med høye næringsinntekter betydelig bedre psykisk helse enn bønder med lave næringsinntekter.

For å motvirke psykisk uhelse blant bønder peker Van der Ploeg (2008) på fire viktige faktorer som kan bidra til å øke mestringsfølelsen, og minske usikkerheten hos bøndene. Den første faktoren er å legge til rette for økt fleksibilitet, der bonden i samhandling med omverdenen får muligheter til å manøvrere ressursene på gården etter opplevde behov. Dette kan gjelde både bruk av landareal, bygninger, kunnskap og avlinger (Van der Ploeg 2008: 25). En annen faktor er at bøndene opplever kontroll over egne ressurser, inkludert sin egen arbeidskraft. Den tredje faktoren relaterer til mulighetene bøndene har til å samarbeide og forhandle for å forsvare sine individuelle interesser og fremtidsplaner. Den fjerde avgjørende faktoren er autonomi, det vil si fellesnevneren for de tre første faktorene. En 'konstant streben etter autonomi' er ifølge Van der Ploeg (2008: 32) det essensielle for bonden (Logstein 2020). Så lenge bøndene opplevde autonomi og en følelse av uavhengighet så kunne dette motvirke psykisk stress og plager (Logstein 2016b).

Logstein peker på at dette støtter tidligere funn i forskningen om at «gårdsautonomi» og følelsen av uavhengighet er en del av bondens identitet. Det kan også være uavhengig av de faktiske mulighetene til å ha en spesifikk produksjon (Stock & Forney 2014). Stock og Forney (2014) betoner at (følelsen av) autonomi er et verktøy som kan bidra til at bøndene opplever at betydelige utfordringer og begrensninger faktisk kan overvinnes, ved å finne strategier som overvinner utfordringen. Eksempler på slike strategier kan være å åpne opp for alternative markeder for sine gårdsprodukter, finne inntektskilder utenfor gården, og internalisere ressursene (Schneider & Niederle 2010). Oppfatningen av selv å bestemme hva slags arbeid man skal engasjere seg i, i motsetning til vanlig lønnsarbeid, er nært knyttet til bøndenes stolthet over å være bonde (Dessein & Nevens, 2007), og har blitt funnet å være viktig for bøndenes mentale velvære og arbeidsglede (Helliwell, Layard, & Sachs, 2012). Logstein finner i sin studie at opplevelsen av kontroll og uavhengighet også har en buffereffekt mot den negative effekten av høye arbeidskrav (Logstein 2016b).

2.1.3 Faktorer utenfor den umiddelbare gårdskonteksten

Forskning viser at høy grad av autonomi har en positiv effekt på bønders psykiske helse, samtidig har den 'norske landbruksmodellen' stadig blitt mer regulert og påvirket av politiske styringssystemer (Almås 2016). Ikke minst har de store matvarekjedene i stor grad økt sin forhandlingsstyrke, noe som har ført til at bøndenes makt har blitt svekket (Bjørkhaug med flere. 2017). Videre har reduserte tollsatser og krav om stadig mer rasjonalisering og effektivitet for å tilfredsstille forbrukernes krav til billigere mat påvirket bøndene i stor grad.

Den psykiske helsen er avhengig av hvilken gruppe man identifiserer seg med, og som tidligere nevnt har nyere forskning funnet ut at bønder (som en sosial gruppe) i økende grad opplever å ha mistet sin sosiale status og anerkjennelse i samfunnet (Shortall, 2014; Barstad & Løwe, 2009). I en belgisk studie fant Dessein og Neven (2007) at lavere forståelse og tillit til bøndenes arbeid både fra samfunnets og myndighetenes sin side påvirket yrkesstoltheten, ikke minst kunne bøndene føle seg urettferdig behandlet i mange situasjoner. Logstein (2020) peker på at denne nedgangen i bøndenes følelse av egenverd og stolthet har blitt foreslått som

en delvis forklaring på de økende psykiske utfordringene, og økningene i selvmordsrate blant australske bønder (Bryant & Garnham, 2015).

Det å føle seg høyt verdsatt som bonde i et større samfunnsperspektiv er forbundet med bedre psykisk helse blant bønder generelt. En studie viste at det å føle seg verdsatt var en faktor som var like viktig for alle typer bønder (Logstein 2020). Det har vært en økning i bøndenes opplevelse av at de befinner seg i en yrkesgruppe med lavere sosial status enn andre yrkesgrupper (Rønningen med flere. 2012). Rye (2002) fant at norske bønders opplevelse av å tilhøre en lavinntektsgruppe reduserte bøndenes livskvalitet mer enn den lave inntekten i seg selv. Rivera med flere. (2018) fant ut at de fleste bønder vurderte stoltheten over å være bonde og kjærligheten til gården / gårdslivet like viktig som inntekten.

I forskningen finner man at dyre- og husdyrprodusenter har en dårligere psykisk helse enn andre grupper av bønder (Torske 2017 referer til Sanne et al 2004; Thomas et al 2003; Kolstrup 2013). Dyrehold er regulert, og det er også mindre fleksibilitet knyttet til denne formen for gårdsdrift. Samtidig viste en norsk studie at det var ikke noen vesentlig forskjell mellom melkebønder og grønnsaks- og potetbønder i hvor uavhengige de følte seg / hvor stor autonomi de hadde. Dette på tross av at melkeproduksjon og flere kjøttproduksjoner er underlagt en høy grad av regulering mens potet og grønnsaksproduksjon er mindre regulert (Almås & Brobakk 2012).

Bønder ser på arbeidet sitt som meget betydningsfullt for samfunnet, både på grunn av maten de produserer og fordi de tar vare på jorden på flere ulike måter (Torske 2017; Lovelock 2012; Marcom 2016). Logstein (2020) referer til studier som viser at bønder kan ha en tendens til å betrakte sin rolle som en plikt for det felles beste, snarere enn å fokusere på å tjene sine egne økonomiske interesser (eks Vesala & Vesala 2010). Deres rolle som bønder og matprodusenter har hatt en sterk innvirkning på deres selvfølelse og stolthet. Når mennesker utfører arbeid som er anerkjent av andre, fungerer selve arbeidet som en kilde til selvtillit og positiv selvfølelse (Sayer 2011).

Klimaendringer gjør seg mer gjeldende og det er usikkert hvordan fremtidens vær vil bli og hvordan dette vil påvirke oss alle. Ikke minst vil klimaendringer kunne ha stor innvirkning på bøndenes avlinger og inntjening. Usikkerhet over lang tid, blant annet med en reel bekymring over hvordan været i fremtiden vil påvirke økonomien og driftsformen kan skape høy grad av psykisk stress. En enkelt hendelse, som for eksempel tørkesommeren 2018, kan også føre til akutt psykisk stress. Logstein (2020) finner i sin avhandling at det å ofte være bekymret for været var assosiert med en dårligere mental helse, sammenlignet med bønder som aldri eller sjelden hadde denne bekymringen. Andelen som ofte er bekymret for været med tanke på avlingsskade og avlingssvikt økte fra 1982 til 2012, og har antageligvis økt enda mer i de senere årene der Norge har opplevd mer ekstremvær. Dette tilsier at bøndene bør kunne stole på at de unngår økonomisk ruin dersom avlingene slår helt feil et år. Tiltak som både sikrer bonden og den norske selvforsyningen vil kunne minske det psykiske stresset rundt klimaendringene.

Logstein fant i sin avhandling (2020) at bøndene, uavhengig av produksjonsform, hadde lik oppfatning av å være verdsatt av samfunnet. Videre var denne følelsen av å bli verdsatt av samfunnet nært knyttet til bønders psykiske helse. Det indikerer at for å forstå bøndenes psykiske helse, er det nødvendig å ta i bruk et bredt perspektiv, og det er ikke tilstrekkelig å bare ta hensyn til faktorer i bøndenes umiddelbare arbeidsmiljø.

2.2 Oppsummering

Landbruket har gjennomgått store endringer i løpet av de siste tiårene, og i Norge har bøndenes psykiske helse blitt dårligere i denne perioden. Bøndene rapporterte i 2012 at de opplevde en høyere arbeidsmengde, var hyppigere bekymret for den økonomiske situasjonen, og var oftere bekymret for avlingssvikt pga av været / klimaendringer, enn hva bønder rapporterte i 1982. Årsaken til at bøndene rapporterer dårligere psykisk helse de senere årene har blitt vurdert å være nettopp høyere arbeidsmengder, økende arbeidspress, og større bekymring for økonomien på gården (Logstein 2020). Samlet sett viser forskningen at høy arbeidsmengde, både på og utenfor gården, kombinert med lav gårdsinntekt predikerer dårlig psykisk helse. Videre at stress, lav følelse av autonomi / uavhengighet, og få nære venner også er dårlige odds for psykisk helse. På den andre siden kan en sterk følelse av uavhengighet / autonomi motvirke disse negative virkningene.

Ensomhet og stor gjeldsbyrde kan påvirke den psykiske helsen negativt, både for de yngre og eldre bøndene. De eldre bøndene rapporterer om høyere grad av ensomhet samtidig som de bekymrer seg mindre over driften enn de yngre. Unge bønder opplever i dag at det er et stort økonomisk ansvar å ta over en gård, ofte må det gjøres investeringer som øker sårbarheten for markedsmessige, klimamessige og politiske endringer.

Både den internasjonale og nasjonale forskningen viser at lav grad av uavhengighet og autonomi samt få nære venner gir større risiko for psykisk uhelse. Videre har en sterk følelse av uavhengighet en beskyttende virkning mot belastningen av høyt arbeidspress. Grad av autonomi varierer mellom type gårdsbruk og produksjonsformer. Samtidig viser studier at følelsen av uavhengighet ser ut til å være nærmere knyttet til bøndenes identitet enn til grad av den faktiske uavhengigheten til det enkelte gårdsbruk. Interessant er at mens arbeidsmengden påvirket den psykiske helsen så ble ikke ekstra arbeid utenfor gården vurdert som en stressfaktor. I norske studier har involvering i arbeid utenfor gården en positiv effekt på bøndenes trivsel og psykiske helse. En mulig forklaring kan være at gårdsarbeid og annen type arbeid representerer to forskjellige ting, og ikke ble oppfattet som en direkte fortsettelse av hverandre. En annen plausibel forklaring er at bøndene øker sitt inntektsgrunnlag, og det gir færre økonomiske bekymringer.

En viktig konklusjon er at bøndenes oppfatning av å bli verdsatt av samfunnet er viktig for deres mentale helse. En forklaring på hvorfor bøndenes mentale helse var dårligere i 2012 enn i 1982 vurderes derfor delvis å være endringene som skjedde i bøndenes sosiale stilling.

3. Erfaringer fra tidligere tiltak og prosjekter

I dette kapitlet har vi beskrevet data og erfaringer fra sju lokale/ regionale og fem nasjonale prosjekter. Vi har tatt med oss de rapporterte erfaringer, organisering, kursmateriell, brosjyrer, håndbøker mv..

3.1 Regionale og lokale tiltak og prosjekter

Tabell 2.

	Hovedinnhold i prosjektet og resultater
<p>1. Dyretragedier i Nord-Trøndelag: Forebygging og oppfølging, metodeutvikling og samhandling</p> <p>Nord-Trøndelag Bondelag, Mattilsynet</p>	<p>Regelmessige møter mellom kommunene og Mattilsynet på lokalt nivå og mellom kjøttbransjen, meieriselskap, fôrvareleverandører, NLR-HMS, faglag og Mattilsynet på fylkesnivå.</p> <p>Formål å hindre dyretragedier.</p> <p>Rutiner for felles møteplattform. Mattilsynet har tatt ansvar for å kalle inn.</p> <p>Resultater: Mattilsynet har innført rutinene fra prosjektet i hele Region Midt.</p> <p>Mattilsynet vil lansere dette for hele landet, med tittel «Sammen for dyra».</p>
<p>2. Kontaktgruppe for landbruket i Brønnøy og Sømna</p> <p>Kommunene, NLR-HMS og Mattilsynet</p>	<p>Har regelmessige møter mellom kommunene, Mattilsynet og NLR-HMS.</p> <p>Formål å bistå enkeltbønder som trenger hjelp, gjerne i en tidlig fase. Har utarbeida ei håndbok for arbeidet i gruppa.</p> <p>Resultater: Erfarte at det er behov for denne typen oppfølgingsgrupper. Folk trenger noen ansikter som de kjenner og som de kan ta kontakt med om bekymringer. Kontaktgruppa møtes fortsatt ca. 1 gang i året, men det er litt vanskelig med kontinuiteten. Kommunene har fått andre prioriteringer og det har skjedd endringer i Mattilsynet. Det er m.a. utfordringer med taushetsplikten.</p>
<p>3. Til for bonden (etablering av vakttelefon), Jær-regionen</p> <p>NLR Rogaland, lokal BHT</p>	<p>Oppretta døgnåpen vakttelefon for bønder som sliter psykisk. Utarbeida kvalitetshåndbok til bruk for vaktene.</p> <p>Resultater: Fikk mye oppmerksomhet om psykisk helse. Det har blitt mer legitimt å ta opp vanskelige saker i næringa. Telefontjenesten vart veldig ressurskrevende, og det var få som ringte. De som trenger hjelp blir henvist til NLR-HMS krisehjelp i dag.</p>

<p>4. Mø talast i Valdres</p> <p>Kommunal helsetjeneste</p>	<p>Ville skape en kultur for å ta opp og snakke om psykiske vansker. Laga en film. Ønsket å etablere kontakt mellom landbruksnæringa og helsetjenestene.</p> <p>Resultater: Klarte å skape møteplasser og sette psykisk helse i landbruket på dagordenen. Fikk gode tilbakemeldinger på temamøter og fagdag. Lyktes ikke med å skape oppfølging gjennom landbrukskontora og psykisk helsetjeneste i kommunene som syntes de hadde nok annet å gjøre. Filmen skapte stort engasjement, men deler av innholdet gjorde at faginstanser ikke ville bruke den.</p>
<p>5. Bondens nettverk, Nord-Østerdal</p> <p>Kommunene, NLR-HMS</p>	<p>Det er etablert et nettverk mellom aktuelle aktører som kan bistå bonden ved spesielle utfordringer eller kriser. Det er laget en beredskapsplakat med oversikt over aktuelle kontaktpersoner en kan ringe når en trenger hjelp. Kommunene er sentrale i nettverket som har mange aktører. Bondens nettverk er politisk forankret i kommunestyrene.</p> <p>Resultater: Opplever at de i stor grad klarer å følge opp saker som kommer opp. Har 7 års erfaring, det har vært erfaringsutveksling, og noe ulik praksis i kommunene. Kommunene tar ansvaret for vedlikehold og oppfølging av nettverket. Styrken ved et stort nettverk er at de har mange aktuelle instanser å koble bonden til videre. Ingen saker er like, og det er personavhengig hvem folk har tillit til. Langsiktig arbeid på systemnivå, i organisasjonene og på personnivå er viktig for de gode resultatene.</p>
<p>6. Bondens nettverk i Ringsaker</p> <p>Kommunalt landbrukskontor</p>	<p>Har etablert nettverk der kommunens landbrukskontor, veterinærvakta, faglaga og psykisk helse i kommunen er med. Har sendt ut beredskapsplakat til alle bønder der det er oppgitt hvem en kan ringe når en trenger bistand.</p> <p>Resultater: Plakat og kjøleskapsmagnet ble sendt ut i desember 2019. Har fått mange positive tilbakemeldinger. Har allerede vært noen som ringer, blant annet naboer som forteller om bekymringer og at de vil gjøre seg et ærend sjøl og ta en nabopratt.</p>
<p>7. Sprek og glad bonde, Nord-Trøndelag</p> <p>Lokalt utviklingsselskap</p>	<p>Har invitert til kurs der deltakerne trener og kommer i bedre form, opplever gruppetilhørighet og får faglig påfyll.</p> <p>Resultater: Målinger viser at deltakerne har kommet i bedre form. En evaluering viser at både fysikk og psyke har blitt bedre. Deltakerne mener det er motiverende å trene sammen med andre og at det har vært en positiv psykososial virkning.</p>

Alle de lokale og regionale prosjektene har større eller mindre innslag av informasjonsarbeid og skoloring retta både mot folk i landbruksnæringa og mot folk som arbeider nær bonden.

3.2 Nasjonale tiltak og prosjekter

Tabell 3.

	Hovedinnhold i prosjektet
<p>8. Godtbondevett.no - ei nettside om psykisk helse i landbruket</p> <p>Norges Bondelag m. fl.</p>	<p>Et bredt samarbeid mellom mange landbruksorganisasjoner og Mental Helse Ungdom. Nettsida blir jevnlig oppdatert og har tips og råd om hvordan ta vare på den psykiske helsa, tips om hvordan en kan hjelpe andre som sliter, henvisning til nyttige sider og mange filmsnutter med intervju om psykisk helse.</p> <p>Resultater: Det var stor interesse da godtbondevett.no blei lansert. Erfarte at det raskt kom etterlysninger dersom sida var nede. Har ikke noe konkret statistikk for bruken av sida. NLR-HMS sier at de bruker sida mye. Det kreves stadig ressurser for å følge den opp og gjenta ting.</p>
<p>9. Tryggere sammen, et kurs- og møteopplegg</p> <p>Norges Bondelag</p>	<p>Et kursopplegg for fire samlinger der en tar opp beredskap i forhold til ulykker og kriser og der medmenneskelighet og psykisk helse er en av kurssamlingene. Kursopplegget er utvikla av Norges Bondelag og ligger åpent på nettet.</p> <p>Resultater: Har blitt kjørt mange kurs rundt i lokallaga. Medmenneske/psykisk helse har vært en av de mest brukte delene av kurset. Kursopplegget ligger fritt tilgjengelig på nettet. Det er billig og enkelt å gjennomføre. Kan bruke fagfolk fra lokale beredskapsetater og fra NLR-HMS.</p>
<p>10. Sentral dyreverngruppe</p> <p>Norges Bondelag</p>	<p>Mattilsynet, NLR-HMS, varemottakere, husdyrorganisasjoner, fôrleverandører, Matmerk, Veterinærforeningen, Bondelaget og Bonde- og Småbrukarlaget møtes en gang årlig. Vil strukturere arbeidet med psykisk helse og dyrevelferd.</p> <p>Resultater: Mattilsynet sier at dyreverngruppa har bidratt til at de har gått mer systematisk inn på hvordan de jobber med å unngå at saker kommer igjen. Det må skje varig forbedring eller avvikling. Organisasjonene sier at forumet er nyttig og møter opp.</p>
<p>11. Unge bønders psykiske helse</p> <p>Mental Helse Ungdom</p>	<p>Har vært drevet av Mental Helse Ungdom og har mange underprosjekter. Har vært opptatt av å informere om psykisk helse på vanlige arenaer der folk i landbruket treffes og å samarbeide med landbruksorganisasjonene. Samarbeid om kurs med Bygdeungdomslaget. Lager kursmateriell sammen med Tine og Nortura om hvordan ansatte skal handtere krisesituasjoner.</p>

	Resultater: Det viktigste de har oppnådd er å sette psykisk helse på dagsordenen i mange landbruksorganisasjoner og landbruksmiljøer. Økt bevissthet om unge bønders psykiske helse.
12. Trygghet og helse i landbruket Tidl. Landbrukets HMS-tjeneste, nå LNR-HMS	Hadde møteserier i alle fylker i landet. Kom inn på eksisterende møter og informerte om HMS i landbruket. 3-4 møter var spesifikt om psykisk helse. Har hatt innlegg rundt på alle årlige kurs for regnskapsførere. Mener det er viktig å skolere veiledningsapparatet til bonden slik at disse kan fange opp signaler og skaffe hjelp til bønder som sliter. En møteserie som sprang ut av dette var «Bonde i medgang og motgang». Resultater: HMS kom høyere opp på dagsordenen og blei en viktig del av KSL.

3.3 Hva kjennetegner de gode tiltakene og prosjektene?

Mange av tiltakene og prosjektene vi har kartlagt handler om å bygge opp kunnskap og spre informasjon om psykisk helse i landbruket. Målsettinga med disse er å gjøre det lettere å ta opp problemer og søke hjelp, både for den som sliter, og for personer som ser at noen andre trenger hjelp. Bonden og folk i landbruksmiljøet lærer hva som kan forebygge psykisk uhelse, lærer å være obs på faresignaler om noe ikke er bra, og kan gjøre tiltak for å rette på dette.

En annen type tiltak/prosjekter er å bygge opp beredskapsgrupper og nettverk som kan fange opp bønder som sliter på et tidlig tidspunkt for å tilby hjelp, og som kan handtere oppståtte kriser på en god og profesjonell måte. Disse gruppene har i en del tilfeller hatt dyrevelferd som utgangspunkt.

Flere av informantene vi har snakka med understreker at det er viktig å skolere nettverket rundt bonden. Det er ofte disse som er de første som kan oppdage at noen sliter. De bør få opplæring i hvordan de skal opptre og hvem de kan henvise videre til.

Mange av prosjektene har lyktes godt med å skape mer åpenhet og å øke kunnskapen om psykisk helse.

Her vil vi se nærmere på hva som kjennetegner vellykkede tiltak og prosjekter.

Tabell 4. Beskriver kjennetegn på innhold og prosess i tiltakene

Kjennetegn på <u>innhold</u> i tiltakene	Beskrivelse og eksempler
Nettressurser og informasjon om psykisk helse, promotere dette i	Flere tiltak har brukt betydelige ressurser på utvikling av nettbaserte informasjonstiltak og brosjyrer av primærforebyggende art.

landbruksmiljøet og lokalpresse	<p><u>Godtbondevett.no</u> er eksempel på ei side som stadig blir oppdatert og er et bredt samarbeidsprosjekt.</p> <p><u>Bondens nettverk</u> lager beredskapsplakater som skal være tilgjengelig på nett og der bønder ferdes.</p>
<p>Kompetanseøkning /opplæring og kursing</p> <p>Informasjon/foredrag/seminarer på arrangement der bønder samles.</p>	<p>Kursopplegg: Bonde i stress og krise, kurs i mestring som tilbys av NLR-HMS <u>Tryggere sammen</u>, et kursopplegg som ligger på nettet hos Norges Bondelag</p> <p><u>Unge bønders psykiske helse</u> og <u>Trygghet og helse i landbruket</u> har hatt svært vellykka møteopplegg.</p> <p>De har også drevet kursing av veiledningsapparatet og bondens hjelpere</p>
<p>Kontaktgruppe eller nettverk for bønder som sliter psykisk eller er sykemeldte.</p>	<p>Flere av tiltakene har etablert ei kontaktgruppe eller et nettverk som har i oppgave å fange opp og hjelpe bønder som sliter. Det har blitt laga retningslinjer/håndbok som beskriver gruppenes handlerom, og medlemmene i gruppene/nettverkene har blitt kursa i hvordan de skal opptre og hvordan de kan henwise videre.</p> <p>Det har vært et forebyggende perspektiv, der gruppene aktiverer seg ved mottatte bekymringsmeldinger eller avvik. Gruppene skal også kunne mobilisere aktuelle ressurser i en krisesituasjon.</p> <p>Gode eksempler på slikt arbeid er <u>Dyretredier i Nord-Trøndelag</u>, <u>Kontaktgruppe for landbruket i Brønnøy og Sømna</u>, <u>Bondens nettverk i Nord-Østerdal</u> og <u>Bondens nettverk i Ringsaker</u>.</p>
<p>Etablere rutiner og styrke samarbeidsflater med viktige aktører rundt bonden i forebyggingsøyemed</p>	<p>Viktig at arbeidet ikke blir avhengig av enkeltpersoner (ildsjeler), men integreres i eksisterende systemer (lokale helseressurser og naturlig støttespillere rundt bonden etc). Taushetsplikten er et moment som kan skape utfordringer.</p> <p>Kontaktgruppene og nettverka over har jobba med disse spørsmåla. <u>Dyretredier i Nord-Trøndelag</u> og <u>Kontaktgruppe for landbruket i Brønnøy og Sømna</u> har utarbeida rutiner/håndbok</p>
<p>Kjennetegn ved <u>prosess</u> i tidligere tiltak</p>	<p>Beskrivelse av «suksesskriterier»</p>
<p>Forankring</p>	<p>Det er viktig at prosjektene er godt forankra både i landbruksmiljøet og helsefaglig. Få med seg personer og miljøer som har god kompetanse på området.</p>

	<p>Noen kommuner mener at politisk forankring er viktig (Nord-Østerdal, Brønnøy og Sømna), for å sikre at arbeidet kan blir prioritert i en travel hverdag på landbrukskontoret.</p> <p>Prosjektene bør ha både sentral og lokal forankring i faglaga i landbruket og i landbrukssamvirket.</p>
Midler/finansiering	<p>Fylkesmannen (UT midler) Kommuner Lokalt næringsliv, samvirkeorganisasjoner Sentrale BU midler Stiftelsen DAM (tidligere Extrastiftelsen) Gjensidige stiftelsen Jordbruksavtalen Egeninnsats fra aktørene i prosjektene</p>
Målgruppe/omfang	<p>Lokallag og bonden selv er målgruppe. Dette gjelder alle prosjektene, og særlig <u>Mø talast i Valdres, Sprek og glad bonde, Unge bønders psykiske helse og Trygghet og helse i landbruket.</u></p> <p>Nettverket rundt bonden er målgruppe: Mattilsynet, husdyrorganisasjoner, økonomiske rådgivere, varemottakere og innsatsvareleverandører. Mange av prosjektene, særlig <u>Dyretragedier i Nord-Trøndelag, Trygghet og helse i landbruket.</u></p>
Ressurspersoner/samarbeidspartnere	<p>NLR-HMS, landbrukskontor, kommunale helseressurser, Mental helse, Ruralis, samvirkeorganisasjoner, Mattilsynet, Matmerk, Norges Bondelag, Norsk Bonde- og Småbrukarlag, Norges Bygdeungdomslag</p>
Målsetninger	<p>Forhindre dyretragedier (Dyretragedier i <u>Nord-Trøndelag</u>)</p> <p>Senke terskel for å snakke om psykiske vansker (mange av prosjektene)</p> <p>Etablere kontaktpunkt som vurderer bekymringer fra aktører rundt bondegården. (Dyretragedier i <u>Nord-Trøndelag, Kontaktgruppe for Brønnøy og Sømna</u>)</p> <p>Etablere rutiner og samarbeidsforhold som ikke er avhengig av enkeltpersoner/ildsjeler for å bli videreført. (Dyretragedier i <u>Nord-Trøndelag, Bondens nettverk i Nord-Østerdal, Bondens nettverk i Ringsaker</u>)</p> <p>Styrke samarbeid mellom relevante aktører rundt bonden. (<u>Nord-Trøndelag, Brønnøy og Sømna, Nord-Østerdal, Ringsaker</u>)</p>

4. Oppsummering og visualisering av analyser

Prosjektet har benyttet risikovurdering som metode for å sette de innhentede data inn i et system som bidrar til mer oversikt. Dette skal sikre et best mulig beslutningsgrunnlag for anbefaling til videre arbeid. Kunnskapsoppsummeringen og kartleggingen av tidligere tiltak har sammen bidratt til underlaget som risikovurderingen har tatt utgangspunkt i.

Med tilnærmingen i gap analyse har denne rapporten også via innhentede data forsøkt å beskrive en *nåsituasjon*, og basert på den pekt ut *tiltaksforslag*. Videre har rapporten indirekte pekt på hvilke *hindringer* som vil kunne ligge i veien for å lykkes i det videre arbeidet. Herunder svak forankring, liten økonomi, uklar målgruppe, utydelig målsetning og snever involvering, eller liten bruk av ressurser og samarbeidspartnere rundt bonden (se tabell 4). Når det gjelder det siste punktet i en gap analyse som omhandler *ønsket situasjon*, har prosjektgruppen foreslått et hovedpunkt omhandlende “Trygg bonde”. “Trygg bonde” forstår vi som en situasjon der nevnte risikofaktorer er redusert og det er etablert et stabilt system med et godt nettverk rundt bonden.

Under følger figurer som forsøker å systematisere og oppsummere de analyser prosjektgruppen har gjort underveis i arbeidet med denne rapporten. Og som anbefalingene til slutt trenger å sees i lys av.

Tabell 6. Systematisering og risikovurdering av funn i datamateriale fra Trender i Norsk Landbruk 2018, Hedmark og Oppland.

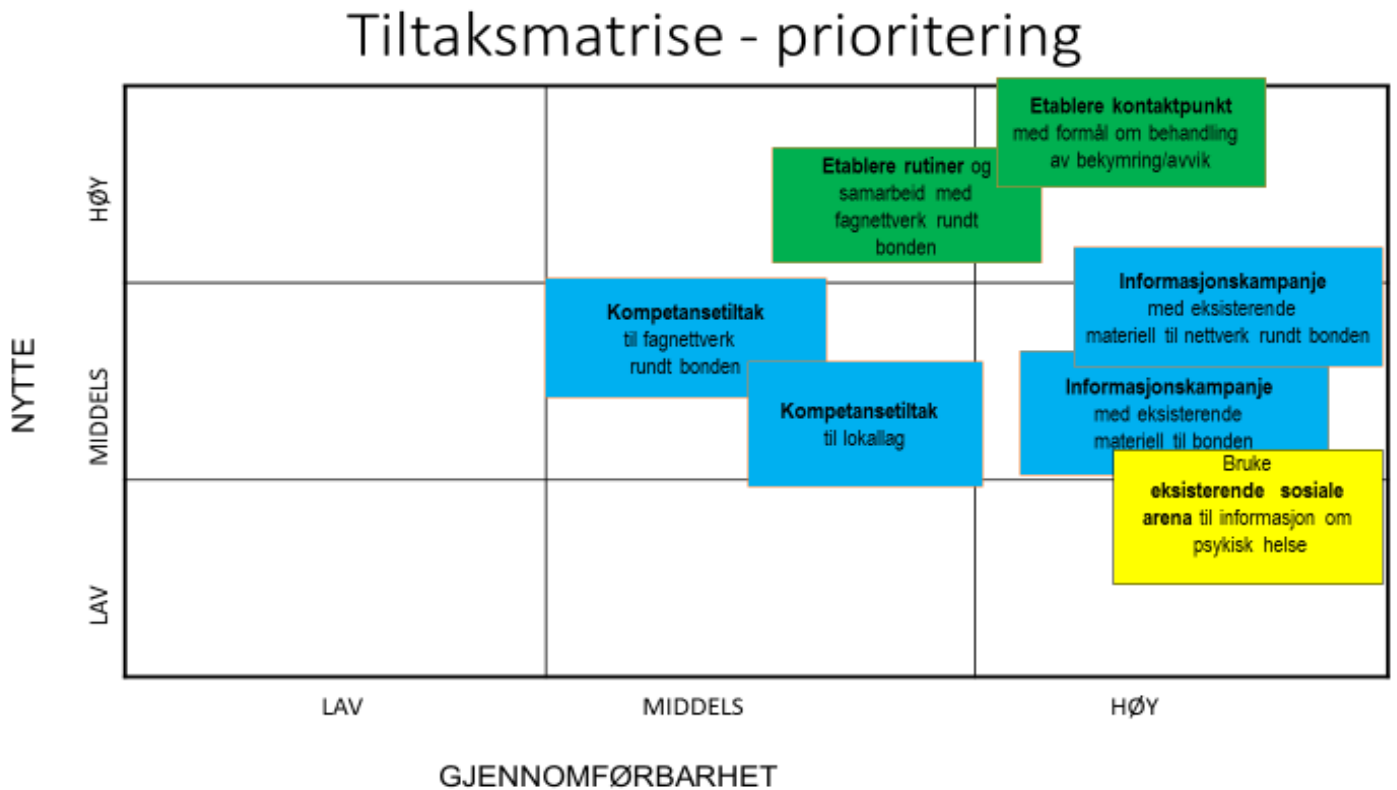
	Uønsket situasjon	Tilgjengelige tiltak	Årsaker
1	Ensomhet/ Håpløshet Mindre sosialt nettverk	Fastlege Sosiale arena i bygda? Bi – jobber	Sivilstatus Lite sosialt nettverk For få kompetansenettverk Lang avstand mellom naboer
2	Belastende arbeidsmiljø Stor arbeidsbelastning/lite fritid?	NLR rådgivning Samdrift	Stor arbeidsbelastning Dårlig arbeidsmiljø/lav trivsel
3	Dårlig økonomi / Høy gjeld	Gjeldsrådgivere Bi – jobber	Gjeld (uforutsigbar økonomi) Lite ferie
4	Bekymret Urolig / Redd	Fagrådgivere (Tine/Nortura etc.) Avløsere E – terapi	Konflikter i bygda Uklare politikk Rovdyrproblematikk

4.1 Prioriteringsmatrise

Tabell 7. Beskriver skjematisk de tiltak som kan virke positivt på risikofaktorer for psykisk uhelse.

Prioritet	Uønsket situasjon	Hendelses nr.	Risikoreducerende tiltak
Høy	Ensomhet / lavt sosialt nettverk	1	<ul style="list-style-type: none"> - Etablere rutiner og samarbeid med fagnettverk rundt bonden for å fange tidlige signaler på uhelse. - Etablere Kontaktpunkt for bonden med aktører som kan vurdere bekymringsmelding/avvik og handle i forebyggingsøyemed opp mot bonden. - Invitere lokale miljøer (eks. faglag) til selv å skape felles sosiale arena. - Nettbehandling for depresjon - E – terapi - Selvhjelp Norge
Middels	Dårlig økonomi / gjeld	3	<ul style="list-style-type: none"> - Tydeliggjøre rutiner og samhandlingsmuligheter, der det også blir viktig å klargjøre hva taushetsplikten begrenser. Når kan bank/regnskapsrådgiver varsle?
Middels	Belastende arbeidsmiljø / lav trivsel	2	<ul style="list-style-type: none"> - Sikre «beste praksis» fra NLR rådgivere og fortsette med HMS arbeid og proaktiv praksis. Koble på BHT ressurser etc om det er behov for helsepersonell. - Vurdere sosiale aktiviteter, eventuelt søke bi jobb/tilgang til andre arbeidsmiljø.
Middels	Bekymret urolig / redd	4	<ul style="list-style-type: none"> - Etablere kontaktpunkter for bonden med aktører som kan vurdere sak og handle forebyggende. - Nettbehandling for angst - Selvhjelp Norge - E – terapi
Lav	Manglende kompetanse hos yngre bønder (dog ikke funnet som risiko i innlandet)	5	<ul style="list-style-type: none"> - Gjennomført agronomutdanning/ tilbud om voksenagronom - Kurstilbud særlig rettet mot yngre bønder - Mentorordning lokalt (eldre bonde hjelper yngre bonde, og kanskje også visa versa)

Figur 2. Modell som viser tiltakene vurdert mot nytteverdi og gjennomførbarhet



Tiltaksmatrisen viser at

1. Å etablere kontaktpunkter med formål om behandling av bekymring/avvik og
2. Å etablere rutiner og samarbeid med fagnettverk rundt bonden, slik at bonden har trygge faglige og sosiale nettverk

er de mest nyttige tiltakene for å skape økt bevissthet og lavere terskel for å melde ifra om psykiske vansker. De har høy gjennomførbarhet, men det kreves en del ressurser viser erfaringene. Utfordringen er å fortsette arbeidet etter at prosjektperioden er over.

Informasjonskampanjer og kompetansehevende tiltak har også god effekt, også disse bør gjentas med jevne mellomrom.

5. Konklusjon

Tiltakene som prosjektgruppen har gjennomgått indikerer at det har blitt gjort et løft i landbruket når det gjelder arbeid med psykisk helse siste 5-10 år. Nåsituasjonen sett gjennom forskning og statistikk indikerer likevel at det fortsatt er behov for en betydelig innsats for å minimere risiko for psykisk uhelse og krise blant bønder. Særlig i lys av de konsekvenser som kan oppstå om krisen først er et faktum. Under følger noen konkrete refleksjoner knyttet til forhold som kan være med å sette en retning for tiltaksarbeid med mål om å styrke den psykiske helsen til bønder som er i risiko for psykisk uhelse.

Målgruppe: En del av de tidligere tiltak har lagt innsats i å skolere/lære opp instanser og aktører rundt bonden, slik at disse gjøres bedre i stand til å fange opp vansker bonden har som kan lede til psykisk uhelse. Dette virker å ha vært et viktig og riktig fokus for å styrke støttenettverket rundt bonden. Noen av de tidligere tiltakene har også utviklet informasjonsmateriell, som er tilgjengeliggjort på internett, slik at bønder lett kan få tilgang på relevant informasjon og råd. Andre tiltak har omhandlet kompetanseøkning gjennom foredrag og samlinger for lokallagene der psykisk helse settes på dagsorden. Prosjektgruppen mener at alle bønder bør være i målgruppen til det videre arbeidet, da vi tror dette vil kunne ha størst forebyggende effekt. Ikke minst vil effekten øke ved at flest mulig har god informasjon og kunnskap.

Avgrensning: Det virker ut fra tidligere tiltak at det ved krise er de nærmeste støttespillerne i nettverket til den ramma som aktiveres. Det er også i de fleste kommuner tilgjengelige ressurser i kommunale kriseteam eller tilsvarende tilbud gjennom NLR etc. Basert på dette, samt erfaring fra enkelte tiltak, virker det ikke effektivt å etablere en ekstra kanal for krisebistand. Særlig da behov i krise ivaretas av de allerede etablerte fora for dette. Likevel kan det være viktig å gjøre de aktuelle aktørene ved krise bedre kjent for bønder lokalt, slik at de vet om hjelpeinstanser ved krise, utover venner og familie. Og ikke minst at de nærmeste til bonden vet hvor de kan be om råd og bistand om bekymringen blir så stor at de selv føler seg makteløse.

Prosess: Det virker ut fra tidligere tiltak at prosessene har skapt engasjement og bevissthet rundt tematikken psykisk helse i landbruket. Flere av tiltakene har hatt god forankring i lokale myndigheter og også hos samarbeidsaktører rundt bonden. Dette virker å ha medvirket til effekt av tiltakene. Likevel virker det ut fra evalueringene av tiltakene at det bør legges en mer langsiktig plan med aktører som har psykisk helse i landbruket som en del av sitt formål og ansvar. Det fremstår som viktig at tematikken gjennom informasjonsarbeid og kursing får en mer kontinuerlig plass i «årshjulene» og budsjettene til de ulike aktører som har mulighet til å påvirke den psykiske helsen til bonden positivt. Dette for å sikre at oppmerksomheten rundt tematikken vedlikeholdes, og forebyggingen av uhelse får bedre betingelser gjennom å senke terskel for å ta kontakt ved behov. Tiltakene som har blitt vurdert av prosjektgruppen henviser til dette poenget som viktig for videre arbeid. Ønskelig situasjon er at det etableres rutiner og samarbeidspunkter som legges inn i allerede eksisterende kontakt med bonden med en intensjon om å holde bevisstheten oppe for slik å forebygge psykisk uhelse og avverge krisesituasjoner.

6. Anbefaling til videre arbeid (hovedprosjekt)

I dette kapitlet beskriver vi konkrete forslag til det videre arbeidet, som kan bidra til å fremme mental helse og forebygge psykisk uhelse blant norske bønder og andre sysselsatte i landbruket. Vi har primært sett for oss at et hovedprosjekt gjennomføres i Innlandet, men at det kontinuerlig knyttes kontakt og utveksles kunnskap til arbeid som pågår i andre regioner og nasjonalt. Norsk Landbruksrådgiving og faglaga er viktige for å fange opp andre prosjekter.

Disse anbefalingene er basert på innhentet data og analyse som er gjort i dette forprosjektet:

- Utvikling og etablering av skreddersydde "Bondens nettverk" i flere kommuner/regioner
- Utvikle en manual/veileder basert på allerede utarbeidet materiale og erfaringer, til nytte for andre kommuner/regioner over hele landet
- Systematisk opplæring og kurs for bonden selv og for nettverket rundt bonden
- Lover, forskrifter og relevante rutiner gjennomgås
- Følgeevaluering med jevnlig statusmøter
- Videreutvikling av nettressursen godtbondevett.no.

6.1 "Bondens Nettverk" utvikles i flere kommuner/regioner

«Bondens Nettverk» kan være ei ramme for arbeid i flere kommuner/regioner. Nettverket utvikles og skreddersys ut ifra ønsker og behov i den enkelte kommune/region. Det vil antagelig bli bedre ressursutnytting og flere til å ta ansvar for oppfølgingen hvis flere kommuner samarbeider, særlig der det er mindre kommuner og der det allerede er etablerte samarbeidsområder. Den samlede erfaringen fra Nord-Østerdal og Ringsaker benyttes, samt at elementer fra andre prosjekt trekkes inn.

Vi tror at noen elementer fra de etablerte nettverkene kan overføres mer eller mindre direkte, slik som forankring og innhold i opplæringen. Mens andre deler må skreddersys for hver region, slik som organisering, aktører som skal delta og omfanget nettverket skal ha. Videre vil implementering til fast videre drift være et viktig tema. Det er også viktig å koble nettverket til alt det bestående som hver enkelt kommune/region har innenfor landbruk og/eller forebyggende helse generelt.

Forankring i kommunene ser ut til å være viktig. Kommunene som deltar må ha en egen kontaktperson, som koordinerer aktiviteten i kommunen, internt og eksternt. Kommunene må forplikte seg til å bruke ressurser til dette arbeidet. I mange kommuner vil landbrukskontoret/næringsavdelingen være den mest aktuelle plasseringen av et slikt prosjekt. Andre steder kan kommunens helse- og psykiatritjeneste være en aktuell plassering. Vi ser det som viktig at både faglaga i landbruket og andre landbruksaktører kan spille en viktig rolle i nettverkene.

Analysens prioriteringsmatrise (figur 2) viser at det å etablere nettverk og kontaktgrupper er tiltak som har særlig stor nytte og høy gjennomførbarhet. Disse nettverkene eller gruppene skal fange opp signaler på uhelse og være et sted der bønder selv, eller personer som står nær bonden, kan ta kontakt om sin bekymring.

For å koordinere det videre arbeidet anbefales det at det engasjeres en egen prosjektleder som tar initiativ og setter i gang prosessene i kommunene og i nettverket rundt landbruket i kommunen/regionen. Prosjektleder gir nødvendig informasjon, er samtalepartner, organiserer erfaringsutveksling mellom kommuner, formidler fagkunnskap, mv.

6.2 Utvikle en manual/veileder

Det finnes allerede flere beskrivelser og veiledere for arbeid med psykisk helse. Det kan være kostnadsbesparende å samle kunnskapen i en manual/veileder. Det er viktig å gjøre detaljer om hvordan etableringen og utviklingen av nettverkene har foregått tilgjengelig for andre. Hva er det de i ettertid mener er den beste forankring, organisering, ansvarsfordeling, finansiering, implementering og prosjektledelse. Og hva var det de ikke lyktes med, og hva tror de er årsaken til dette. I forprosjektet er en del informasjon og erfaring kartlagt fra flere tiltak. Det er viktig å bygge videre på all tilgjengelig informasjon i det videre arbeidet. Men denne informasjonen kan systematiseres bedre og gjøres tilgjengelig for andre, i en type manual eller veileder. Denne manualen bør også videreutvikles underveis når mer erfaring om ulike nettverk erverves i prosjektperioden.

6.3 Opplæring og kurs

Det er allerede utviklet flere kurs og opplæringsopplegg, og det finnes en del fagpersoner som har erfaring med å forelese om tema. Det er viktig å bruke de oppleggene som allerede er utviklet.

Behov for kunnskap og ikke minst lære ord og språk for å uttrykke seg om psykisk helse og uhelse understrekes av mange av våre informanter. Derfor anbefaler vi at alle aktørene rundt bonden deltar på opplæring om hvordan de skal forholde seg til bønder de får inntrykk av at sliter. Denne type tiltak søker å gi verktøy og ferdigheter til bedre å kunne håndtere kjente risikofaktorer hva gjelder psykisk helse. Samtidig vil slike kompetansetiltak også kunne bidra til større åpenhet om psykisk helse, og gi en arena hvor det skapes en felles bevisstgjøring og mobilisering av de aktører som har en naturlig kobling til landbruket. Kartleggingen vi har gjort tyder på at dette kan bidra til bedre forebygging av psykisk uhelse, og at nettverket rundt bonden får bedre forutsetninger for å oppdage psykisk uhelse tidlig. Denne samlede innsatsen indikerer at våre undersøkelser kan bidra til at bonden får tilgjengeliggjort de rette tiltakene som kan avhjelpe en krevende situasjon. Tanken er å få til et konstruktivt møte med innspill fra de relevante aktørene. Dette vil danne en felles faglig plattform og en økt bevissthet i det faglige og administrative nettverket rundt bonden.

Det bør også tilbys kurs for bønder i kommunen/regionen. Kartleggingen i forprosjektet og erfaring prosjektgruppen har fra slike samlinger, tilsier at både kompetansen på forebygging av psykisk uhelse øker, samtidig som det skapes en sosial arena som kan bidra til økt samhold og åpenhet om tematikken. En ambisjon kan for slike samlinger være å senke terskel for å ta kontakt, enes om at slike initiativ omhandler at alle vil hverandre vel, eller utfordre lokale organisasjoner til å organisere sosiale arenaer, eksempelvis ukentlig lunsj på den lokale kafeen.

Kursene Bonden i stress og krise og Bonde i med og motgang er allerede utviklet og kan benyttes også i det videre arbeidet. Forberedelse, utvikling og kvalitetssikring av kursmateriell krever lite ressurser når det allerede finnes et godt opplegg som det er erfaring knyttet til.

6.4 Lover, forskrifter og praksis gjennomgås

Lover og forskrifter knyttet til krav om beredskap i kommunene gjennomgås, for å se om det kan foreslås endringer som i framtida vil sikre beredskapen ved kriser og bondens psykiske helse bedre. Det kan også være nyttig å se på dagens praksis, er det for eksempel lik praksis i kommunene, for når de stiller sitt kriseteam til disposisjon.

Regelverk knyttet til samarbeid mellom ulike aktører og nivå bør også gjennomgås, her er det viktig å samle kunnskap om hvilke praktiske muligheter som finnes. Personvern og andre viktige hensyn skal selvfølgelig ivaretas, men god praksis for hvordan det innenfor dagens regelverk er viktig.

6.5 Følgeevaluering og evaluering av Bondens Nettverk i Nord-Østerdal

Vi anbefaler at det avsettes midler til *følgeevaluering* som kan følge et eventuelt hovedprosjekt over lengre tid, gjerne helt fra start til evaluering. En slik evaluering bør kunne mene noe om hvilke deler av *innholdet* som har hatt positiv innvirkning på prosjektets formål (tryggere bonde), samt hvilke kjennetegn i *prosessen* som kan ha bidratt til positiv effekt (tryggere bonde).

Man vil kunne få mye informasjon om hva som må til for å forhindre psykisk sykdom og krise, og hvordan de helst bør løses, med å for eksempel foreta gode dybdeintervju av bønder som har vært i en krise. Hva var det som skjedde og som bidro til at det oppsto en krise? Hva var det bonden opplevde som viktig for at han/hun skulle komme seg ut av krisen? Hva var hindringer for at det tok så lang tid? Hva var viktige suksesskriterier for at det gikk bra?

Det å sette opp følgeevaluering i intervensjonsarbeid er viktig for å hente ut læring, både for at dette prosjektets aktører lærer, men også for å utarbeide dokumentasjon som bidrar til å berede grunnen for at andre aktører lettere kan sette opp treffsikre intervensjoner opp mot samme målgruppe.

Vi anbefaler også at det gjøres en evaluering av Bondens Nettverk i Nord-Østerdal ved oppstarten av et ev hovedprosjekt, de har sju års erfaring. Dette kan gi nyttig kunnskap til arbeidet andre steder, og gi innsikt i hvordan vedlikeholdet av nettverket bør gjøres, samt hvilke ressurser i tid og penger som må påregnes til kontinuerlig vedlikehold og utvikling av nettverket.

6.6 Godtbondevett.no

Erfaringer fra prosjektet kan benyttes til påfyll av informasjon og videreutvikling av godtbondevett.no. Manualen/veilederen som utvikles kan legges på denne siden, og det kan skrives reportasjer om hvordan ulike tiltak fungerer for målgruppene. Formålet med denne kunnskapsoverføringen kan være å vekke motivasjon og inspirasjon til andre kommuner/regioner om lignende arbeid, og for å gi bønder og deres nettverk nyttig og oppdatert informasjon.

VEDLEGG

Aktører med ansvar for/kompetanse på psykisk helse i landbruket

Tjenester spesielt for landbruket:

Norsk Landbruksrådgiving-HMS

HMS-rådgiverne drar på HMS-besøk til bønder som har HMS-avtale i NLR HMS og kan ha psykisk helse som tema. NLR-HMS har i oppdrag å tilby krisebistand til alle bønder som trenger det, uavhengig av medlemskap. Holder kurs om psykisk helse, «Bonde i stress og krise». Dette kan brukes både på samlinger for bønder og for bondens nettverk og hjelpere.

Bedriftshelsetjenestene

Har psykologer og sykepleiere med kompetanse på psykisk helse. En del av disse har jobbet mye med landbruk.

Offentlige helsetjenester

Fastlegen, eventuelt legevakta

Når noen er sjuke, er det naturlig å oppsøke fastlegen eller legevakta. Fastlegen kan henvise videre til sjukehus eller spesialister.

Kommunens psykiatritjeneste

Kommunen har fagfolk innenfor psykiatri som er vant til å hjelpe personer med psykiske problemer, og de har ofte en vaktordning. Det arrangeres gode kurs i depresjons- og belastningsmestring, oftest gjennom det kommunale helsetilbudet.

Psykologer

Alle kommuner skal ha en kommunepsykolog. Det er også aktuelt å ta kontakt med en privatpraktiserende psykolog. Kommunepsykologen kan spørres om å ha innlegg om psykisk helse på fagmøter i kurssammenheng.

Kommunalt kriseteam

Ved større kritiske hendelser vil kommunens kriseteam bli aktivert.

RVTS

Regionale ressursentre om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging er statlig finansiert og er delt i fem regioner. Dette er faglige kompetansesentre, som deltar i prosjekter, samlar, formidler og utvikler kunnskap. De driver ikke behandling.

Telefonhjelp eller hjelp via nettet

[Mental Helse](#)

har en telefon- og netttjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Du kan være anonym. Tilbudet er døgnåpent og gratis. Telefonnummer til hjelpetelefonen: 116 123. [På netttjenesten](#) kan du sende meldinger og få svar tilbake.

[Kirkens SOS](#)

tilbyr kontakt gjennom sin døgnåpne krisetelefon. Alle, uansett religiøst syn, kan ta kontakt. Telefonnummer: 815 33 300. Man kan også ta kontakt via nettjenesten [SOS-meldinger](#) eller via [SOS-chat](#). Kirkens SOS har også tilbud om kurs.

Selvhjelp.no

Selvhjelp Norge er et nasjonalt kompetansemiljø for selvorganisert selvhjelp. Selvhjelp Norge jobber på oppdrag fra Helsedirektoratet og finansieres over statsbudsjettet. De bidrar med kunnskapsformidling, nettverksarbeid, informasjonstiltak og opplæring.

E-terapi

Det finnes flere tilbud om terapi over nettet. (<https://psykologiskveiledning.com/>
<https://www.youtube.com/user/MannISNOR/videos>)

Informasjon om psykisk helse

Både myndighetene og frivillige organisasjoner er viktige ressurser i arbeidet med å spre kunnskap om psykisk helse og å tilby bistand i krevende situasjoner.

Rådet for psykisk helse

er en frittstående paraplyorganisasjon som skal være en pådriver for god psykisk helse. Du finner blant annet artikler om psykisk helse og informasjon om kurstilbud på deres [nettsider](#).

Folkehelseinstituttet

driver med helseovervåking for å følge befolkningens helsetilstand, blant annet med forskning og annen kunnskapsutvikling for å se hvordan vår helse påvirkes og hvordan den kan forbedres. FHI har egne [sider om psykisk helse](#).

Helsenorge.no

er det offentlige Norge sin helseportal. Nettstedet skal være en veiviser til helsetjenesten og informasjon om helse, sykdom, behandling og rettigheter. Helsenorge.no har [en egen side om psykisk helsehjelp](#).

Godtbondevett.no

Dette er ei nettside som blir drevet av flere organisasjoner i landbruket, og det er Norges Bondelag drifter sida.

Andre fagmiljøer som arbeider med forebygging i landbruket

Norges Bondelag og Norsk Bonde- og Småbrukarlag

De to faglaga i landbruket har engasjert seg i flere prosjekter som omhandler psykisk helse i landbruket og har personer med interesse og kompetanse for temaet både blant ansatte og tillitsvalgte. De har også kursmateriell og fagstoff.

Norges Bygdeungdomslag

Bygdeungdomslaget har hatt ei satsing der de lærer opp egne tillitsvalgte til å holde kurs om psykisk helse.

Mental Helse Ungdom

Mental helse ungdom har hatt et prosjekt om unge bønders psykiske helse der de har arbeidet med å øke kunnskapen om psykisk helse for bønder, og å gjøre det lettere å be om hjelp tidlig.

Mattilsynet

Mattilsynet deltar i mange kontaktgrupper og nettverk som skal forebygge og drive beredskapsarbeid. De arbeider med å bygge opp regelmessige kontaktmøter som de kaller inn til over hele landet, «Sammen for dyra».

Innovasjon Norge

Innovasjon Norge vil bidra til å dempe de økonomiske utfordringene knytta til investeringstiltak i landbruket.

Norske Landbruks tjenester

Har landbruksvikarer som kan stille dyra når bonden er syk.

Norsk Landbrukssamvirke

Flere samvirkeorganisasjoner har holdt kurs for ansatte og deltar i kontaktgrupper og nettverk.

Veterinærer og regnskapsførere

Flere veterinærer og regnskapsførere deltar i kontaktgrupper og nettverk.

Nasjonalt fagkompetansesenter for landbrukshelse

Nasjonalt fagkompetansesenter for landbrukshelse er et femårig prosjekt, lokalisert ved Arbeidsmedisinsk avdeling ved St. Olavs hospital i Trondheim. Fagkompetansesenteret har som målsetning å bidra til økt nasjonal forskning og utredning på temaet landbrukshelse og være et naturlig midtpunkt og bindeledd mellom ulike fag- og landbruksmiljø nasjonalt og internasjonalt.

Ruralis

Ruralis, Institutt for rural- og regionalforskning har gjennomført fleire forskningsprosjekter knyttet til bønders psykiske helse.

Psykologer

Det er noen privatpraktiserende psykologer som arbeider opp mot psykisk helse i landbruket og har god kompetanse på dette feltet.

Referanser

- Almås, Reidar (2016). *Omstart: Forslag Til Ein Ny Landbrukspolitik*. Melhus: Snøfugl forlag.
- Almås, Reidar and Jostein Brobakk (2012). Norwegian Dairy Industry: A Case of Super-Regulated Co-Operativism. Pp. 169–89 in *Rethinking Agricultural Policy Regime. Food security, Climate Change and the Future Resilience of Global Agriculture*, edited by R. Almås and H. Campbell. Bingley: Emerald, Insight. Research in Rural Sociology and Development.
- Barstad og Løwe (2009). *Livskvalitet og Sosial Integrasjon i Landbruket*. Oslo: Statistisk Sentralbyrå..
- Barnes HU og Riise T. (2006) *Low use of drugs among farmers*. Tidsskr Nor Laegeforen. 2006;126(4):432-4.
- Bjørkhaug, Hilde, Jostein Vik, og Carrol Richards (2017). "The Chicken Game: Organization and Integration in the Norwegian Agri-Food Sector." Pp. 45–69 in *Rural Change and Global. Processes*, edited by M. Miele, V. Higgins, H. Bjørhaug, and M. Truninger. Bingley: Emerald Insight. Research in Rural Sociology and Development.
- Booth N, Briscoe M, og Powell R. (2000). *Suicide in the farming community: Methods used and contact with health services*. Occup Environ Med. 2000;57(9):642-4.
- Bryant, Lia og Bridget Garnham (2014). *Economies, Ethics and Emotions: Farmer Distress within the Moral Economy of Agribusiness*. Journal of Rural Studies 34:304–12.
- Deary I.J., Willock J., og McGregor M. (1997). *Stress in farming*. Stress Med. 1997;13:131-6.
- Dessein, Joost og Frank Nevens (2007) "I'm Sad to Be Glad'. An Analysis of Farmers' pride in Flanders." Sociologia Ruralis 47(3):273–92.
- Federico G. (2005). *Feeding the World: An Economic History of Agriculture, 1800-2000*. Princeton: Princeton University Press; 2005
- Firth HM, Williams SM, og Herbison GP. (2007). *Stress in New Zealand farmers*. Stress Health. 2007;23(1):51-8.
- Fjeldavli, E., og Bjørkhaug, H. (2002). *Ensomme bønder- i klemme mellom arbeid og fritid*. In Reidar Almås, Marit S. Haugen, & J.P. Johnson (Eds.), *Bygdeforskning gjennom 20 år* (pp. 109–128). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Fraser, C. E., K. B. Smith, F. Judd, J. S. Humphreys, L. J. Frager, og A. Henderson. (2005) "Farming and Mental Health Problems and Mental Illness." International Journal of Social Psychiatry 51:340–49.
- Haugen, M. S., og Blekesaune, A. (2005). *Farm and Off-farm Work and Life Satisfaction Among Norwegian Farm Women*. Sociologia Ruralis, 45(1/2), 71–85. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9523.2005.00291.x>
- Helliwell, J., Layard, R., og Sachs, J. (2012). *World Happiness report*.
- Kallioniemi, M. K., A. Simola, J. Kaseva, og H. R. Kymäläinen (2016). *Stress and Burnout among Finnish Dairy Farmers*. Journal of Agromedicine 21(3):259–68.
- Judd F, Jackson H. og Fraser C. (2006). *Understanding suicide in Australian farmers*. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2006;41(1):1-10.
- Knudsen, K., og Melberg, K. (1999). *Livet i par: Subjektiv livskvalitet for henne og han på gården*. Sosiologisk Tidsskrift, 7, 91–112.
- Kolstrup CL, Kallioniemi M, og Lundqvist P.(2013). *International perspectives on psychosocial working conditions, mental health, and stress of dairy farm operators*. J Agromedicine. 2013;18(3):244-55.
- Lobley, Matt, Johnson Gillian, Matt Reed, Michael Winter, og Jo Little (2004) *Rural Stress Review: Final Report*. Research Report No. 7. Exeter.
- Logstein, B. (2019). *The mental health of farmers in Norway: A quantitative study of factors associated with mental health*. Doctoral theses at NTNU, 2020:15.
- Logstein B. (2016). *Farm Related Concerns and Mental Health Status among Norwegian Farmers*. J Agromedicine. 2016;21(4):316-26
- Logstein, Brit. (2016b). *Predictors of Mental Complaints among Norwegian Male Farmers*. Occupational Medicine 66:332–37.
- Logstein, B. og Almaas, H. (2019). *Mental helse blant unge bønder*. Rapopr 11/2019. Ruralis: Trondheim.

-
- Lovelock K. (2012) *The injured and diseased farmer: occupational health, embodiment and technologies of harm and care*. *Social Health Illn.* 2012;34(4):576-90.
- Løwe, T. (2004). *Bonden arbeider hardt for føden*. Samfunnsspeilet 2004/05. Statistisk Sentralbyrå :Kongsvinger/Oslo.
- Løwe T. (2003). *Lange arbeidsdager for gårdbrukeren*. Økonomiske analyser. 2003;22(6):328. Statistisk Sentralbyrå: Oslo
- Malmberg A, Simkin S, og Hawton K. (1999). *Suicide in farmers*. *Br J Psychiatry*. 1999;175:103-5.
- Marcom RT. (2016). *Emotions and Emotion Regulation Strategies of Male Farmers in North Carolina*. Raleigh: North Carolina State University.
- Melberg K. (2003). *Farming, Stress and Psychological Well-being: The Case of Norwegian Farm Spouses*. *Sociologia Ruralis*. 2003;43(1):56-76.
- Melberg, K. (2001). *Farming, stress and psychological well-being*. RF-report 2001/213. Stavanger.
- Næss Øyvind, Rognerud Marit, og Bjørn Heine Strand (2007). *Sosial ulikhet i helse En faktarapt*. Folkehelseinstituttet:2007/1
- Parent-Thirion A, Macias EF, og Hurley(2007). *Fourth European Working Conditions Survey*. Luxembourg: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.
- Parry, J., H. Barnes, R. Lindsey, og R. Taylor (2005). *Farmers, Farm Workers and Work-Related Stress. A Report for the Health and Safety Executive*. London.
- Pearlin, L. I. (1989). *The Sociological Study of Stress*. *Journal of Health and Social Behavior*, 30 (3),241–256.
- Price, L., og Evans, N. (2009) *From stress to distress: Conceptualizing the British family farming*. *Journal of Rural Studies*, 25(1), 1–11.
- Rivera, Maria, Karlheinz Knickel, Ignacio de los Rios, Amit Ashkenazy, David Qvist Pears, Tzruya Chebach, og Sandra Šūmane (2018) *Rethinking the Connections between Agricultural Change and Rural Prosperity: A Discussion of Insights Derived from Case Studies in Seven Countries*. *Journal of Rural Studies* 59:242–51.
- Rønningen, Katrina, A. Renwick, og R. Burton (2012). *Western European Approaches to an Interpretation of Multifunctional Agriculture- and Some Implications of a Possible Neo-Productivist Turn*. Sidene. 73–98 in *Rethinking Agricultural Policy Regimes: Food Security, Climate Change and the Future Resilience of Global Agriculture*, ed. R. Almås and H. Campbell. Bingley: Emerald Group Publishing.
- Rye, Johan Frederik (2002). *Hvorfor Bråker Bøndene Når de Har Det Så Bra?* Sidene 129–39 I *Bygdeforskning gjennom 20 år*, ed. R. Almås and M. S. Haugen. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Sanne B, Mykletun A, og Moen BE. (2004). *Farmers are at risk for anxiety and depression: the Hordaland Health Study*. *Occup Med (Lond)*. 2004;54(2):92-100.
- Sayer, Andrew (2011). *Habitat, Work and Contributive Justice*. *Sociology* 45(1):7–11.
- Schneider, S., og Niederle, P. A. (2010). *Resistance strategies and diversification of rural livelihoods: The construction of autonomy among Brazilian family farmers*. *Journal of Peasant Studies*, 37(2), 379–405. <https://doi.org/10.1080/03066151003595168>
- Shortall, S. (2014). *Farming, identity and well-being: Managing changing gender roles within Western European farm families*. *Anthropological Notebooks*, 20(3), 67–81.
- Simkin, S., Hawton, K., Fagg, J., og Malmberg, A. (1998). *Stress in farmers: A survey of farmers in England and Wales*. *Occupational and Environmental Medicine*, 55, 729–734. <https://doi.org/10.1136/oem.55.11.729>
- Stock, P. V., & Forney, J. (2014). *Farmer autonomy and the farming self*. *Journal of Rural Studies*. <https://doi.org/10.1016/j.jrurstud.2014.07.004>
- Switzer, G. E., Dew, M. A., og Bromet, E. J. (1999). *Issues in Mental Health Assessment*. In C. S. Aneshensel & J. C. Phelan (Eds.), *Handbook of the Sociology of Mental Health* (pp. 81–104). New York: Publisher Springer, Boston, MA. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/0-387-36223-1>
- Sverke M, Hellgren J, og Naswall K (2002). *No security: a meta-analysis and review of job insecurity and its consequences*. *J Occup Health Psychol*;7(3):242-64.
-

Thomas HV, Lewis G, og Thomas DR (2003). Mental health of British farmers. *Occup Environ Med.* 2003;60(3):181-6.

Torske, M. O. (2017) *Mental health in Norwegian farmers. The HUNT Study.* Doctoral theses at NTNU, 2017:270. https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/2465125/Magnhild%20Oust%20Torske_PhD.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Torske, Magnhild Oust, Bjørn Hilt, David Glasscock, Peter Lundqvist, og Steinar Krokstad (2016) "Anxiety and Depression Symptoms Among Farmers: The HUNT Study, Norway." *Journal of Agromedicine* 21(1):24–33.

Van der Ploeg, J. D. (2008). *The new peasantries. Struggles for autonomy and sustainability in an era of empire and globalization.* Oxon: Earthscan from Routledge.

Vesala, H. T., og Vesala, K. M. (2010). *Entrepreneurs and producers: Identities of Finnish farmers in 2001 and 2006.* *Journal of Rural Studies*, 26(1), 21–30. Vesala, Hannu T. og Kari Mikko Vesala (2010). "Entrepreneurs and Producers: Identities of Finnish Farmers in 2001 and 2006." *Journal of Rural Studies* 26(1):21–30.

Vågane, L. (2002). [Levekårsundersøkelse blant landbruksbefolkningen 2002 ; Dokumentasjonsrapport, Notater 2002/77, Statistisk sentralbyrå.](#)