

# Mental sundhed i landbruget

## Kortlægning af stressfaktorer hos landmænd

Forfatter

*Ditte Kjær Jacobsen, SEGES, Strategi & Vækst*

---

### Materiale og metode

Formålet med denne undersøgelse har været at få indsigt i, hvordan og hvilke faktorer, der medvirker til stress blandt landmænd. Der er lavet en fokusgruppe med syv konsulenter samt interviews med ti landmænd. De syv konsulenter har blandt andet en uddannelsesmæssig baggrund som bl.a. socialrådgiver, coach og ledelsesrådgiver. Der er interviewet ti selvstændige landmænd, hvoraf otte af disse i dag er aktive. Alle interviewede landmænd oplever alle, at de har eller har haft stress eller stresssymptomer. Landmændene er mellem 44 og 58 år.

Der er interviewet ti landmænd ud fra en semistruktureret interviewguide. Landmændene har selv tilmeldt sig interviewet med ønske om at hjælpe andre via egne erfaringer eller fordi de ønsker at deltage i projektets handlingsorienterede forløb.

Konsulenterne samt de interviewede landmænd er anonyme, og er derfor angivet med et nummer i analysen. (Landmand 1-10 eller konsulent 1-7).

Sidst i dette dokument kan interviewguiden til henholdsvis fokusgruppen med konsulenter samt interviewene med landmændene ses.

Der vil først analyseres på fokusgruppen med konsulenterne, dernæst vil interviewene med landmændene analyseres til sidst en opsamlende konklusion, som vil beskrive ligheder og forskelle på omtalte stressfaktorer mellem fokusgruppen og interviewene.

I denne analyse vil der udelukkende tages udgangspunkt i informanternes ord og begreber uden nærmere begrebsafklaring. Særligt i interviewene med landmændene er det uklart, om landmændene omtaler deres situation som værende tale om stress, depression eller noget helt tredje. Nogle af landmændene nævner ordet stress eller depression, mens andre omtaler det som "nedtur", "ture" eller "det" uden nærmere forklaring.

## Analyse

### Fokusgruppe med konsulenter

Nogle af konsulenterne oplever, at et stort antal henvendelser på den ene eller anden måde omhandler stress. Således fortæller en konsulent, at 70% af de henvendelser, vedkommende får, er stressrelateret (Konsulent 3). En anden fremhæver, at *"Det er typisk, at der er stress involveret i alle dem, jeg har kontakt med, hvis jeg skulle sige det til dem, så var der 25%, der vil anerkende det (...) De vil meget gerne lægge det over på noget fysisk."* (Konsulent 7). Flere påpeger, at landmændenes stresssymptomer indledningsvis kommer til udtryk som fysiske udfordringer som eksempelvis ondt i ryggen eller i en arm. Samtidig med at landmændene italesætter stresssymptomer på den ene eller anden måde, er der barrierer i forhold til at få dem videre til yderlig hjælp og behandling, bl.a. udtaler en konsulent, at det er *"Svært at få dem til læge"* (Konsulent 1) og en anden udtrykker *"Selverkendelsen er det sværeste"* (Konsulent 7).

Det er en gennemgående opfattelse blandt konsulenterne, at landmændene har mange funktioner, som de skal varetage i deres virksomhed, som kan føre til stress, det udtrykkes for eksempel på følgende måde: *"Landmænd har mange kasketter på, de har kontorarbejde, skal coache medarbejderne, leve op til krav og vilkår til virksomheden, og det de allerhelst vil, er ud på traktoren."* (Konsulent 2). Samtidig med at landmandens arbejde er bredt facetteret, er der også et paradoks i, at det som de egentlig brænder for – eksempelvis at køre traktor – kommer til at træde i baggrunden, fordi andre opgaver kommer til at fylde forholdsmæssigt meget. Ud over de faktiske og fysiske opgaver i dagligdagen, er der også forstyrrelser blandt andet i form af opringninger, hvilket illustreres i følgende citat: *"Telefonen ringer hele tiden (...), der mangler prioritering af dagen eller nærvær og tilstedeværelse, de er 100% på døgnnet rundt."* (Konsulent 2). Det ser ud til, at der ikke er struktur i landmændenes dagligdag, og derfor løber de panden mod muren, fordi de aldrig når alt det, de har planlagt for dagen.

Vækst og øget medarbejderantal er en anden stressfaktor, som flere af konsulenterne kommer omkring. Det kommer blandt andet til udtryk således: *"Landmandsuddannelsen har kun en halv dag med ledelse, landmænd er ikke uddannet til at lede, og ikke parate til at drive så store landbrug"* (Konsulent 6). Således er manglende kompetencer i forhold til lederrollen en stressfaktor, som udtrykkes. Dette nuanceres dog af konsulenternes indtryk af landmændene i forhold til kompetencerne som leder, idet der udtrykkes: *"Langt de fleste landmænd er gode ledere, men det er kravene, der er forbundet med det, som de føler, er unødvendige. Gevinsten er usynlig."* (Konsulent 7). Opfattelsen af den krævende lederrolle toppes af, at mangel på arbejdskraft også bliver italesat af flere, et eksempel herpå er følgende udtalelse: *"Der er mangel på arbejdskraft og især kvalificeret arbejdskraft"* (Konsulent 5). Altså er der udtrykt mangel på kompetencer såvel i form af hænder som ledelse.

En konsulent fortæller om en værdikonflikt hos en landmand, der for to år siden købte en grill, så han kunne grille med sin familie, men at han endnu ikke har brugt grillen. Med dette eksempel fortæller konsulenten, at det vigtigste for landmanden er familien, men at det – på den anden side - ikke er den, der prioriteres (Konsulent 2). Der synes at være opstået en konflikt mellem arbejdet på den ene side og familien på den anden. Dette udtrykkes bl.a. således: *"Ægtefæller vil ikke affinde sig på samme måde"*

som tidligere, det er svært at være kæreste, forældre, leve op til samfundets forventninger." (Konsulent 3). En anden konsulent oplever, at det især er de nyetablerede, der er i klemme mellem familie- og arbejdsliv, hvilket kommer til udtryk på følgende måde: *"Arbejde fra kl. 4-7, herefter skal han hjælpe med at få børnene i skole. Han gør det for at kompensere, så ægtefællen ikke siger, at han aldrig hjælper til, han får ikke frokost, han sover det, han når, og så hjælpe med aftensmad kl. 17."* (Konsulent 5). Et billede er tegnet af en landmand, som knokler fra tidlig morgen til sen aften, og alligevel hele tiden føler, at der er noget han skal leve op til, som synes umuligt at nå. Arbejdsliv og familieliv flyder sammen, og rollerne er ikke så klart defineret som tidligere, hvor det var helt almindeligt, at landmanden passede sin bedrift, mens ægtefællen stod for hus og børn. I dag skal der præsteres på flere parametre, hvilket også er en stressfaktor.

Med beskrivelserne af ægtefællerne til landmændene giver konsulenterne en oplevelse af, at de kan være en nøgle til at nå ind til landmændene. *"De kvinder er vores indgang til mændene, de har noget at skulle sige, og kan påvirke i den ene eller anden retning. Der er også mange jeg har, der er ægtefællestyret."* (Konsulent 7). Der ses også en tendens til, at ferie bliver opprioriteret blandt de unge landmænd, og det kan således se ud til, at de er bedre til at prioritere familielivet (Konsulent 2). Det kan tyde på, at de unge er lidt bedre til at håndtere samspil mellem arbejds- og familieliv sammenholdt med de ældre. Dette skal dog sammenholdes med, at der er et anderledes forventningspres på den unge landmand i forhold til familien, fordi der kommet flere og måske større ønsker til og fra familien.

Påstanden om, at det at være landmand ikke bare er et arbejde, men en identitet, bekræfter samtidig den indbyggede konflikt, der netop er i dilemmaet mellem på den ene side landmanden og på den anden side mennesket og familien. Samtidig synes der ikke at være nogen lige vej ud af dette dilemma. Dette udtrykkes bl.a. således: *"De er truede på deres identitet med konkurs og mink, det er en trussel på deres identitet, vi står ikke klar med en ny identitet til dem."* (Konsulent 7). Dilemmaets alvor understreges af det økonomiske aspekt, hvor det at sælge landbruget ikke er "et bare lige" salg, dette udtrykkes i følgende citat: *"Det er en stressfaktor, at de ikke kan sælge landbruget, de er fanget, generationsskifte kan ikke lade sig gøre."* (Konsulent 3). Det antyder altså, at det er en stressfaktor ikke at kunne sælge virksomheden, og det gælder for såvel den unge som ældre. På den måde er der ikke en vej ud af erhvervet, hvis man først er der, er man stavnsbundet så at sige.

Den stress som konsulenterne beskriver i forhold til landmændene, kan opfattes som meget generaliserende, samtidig er det også konsulenternes oplevelse, at der er stor forskel på de enkelte landmænd i forhold til eksempelvis alder, landbrugsform, civilstatus, prioriteter i privatlivet eller økonomiske forhold. Således udtrykkes: *"Vi møder ham ofte i alle afskygninger."* (konsulent 1). Dette understøttes også i interviewsene med landmændene, hvor vi fx møder den midaldrende landmand, hvor konen er gået fra ham, og han oplever en livskrise eller en landmand, som har været økonomisk udfordret og som egentlig får forhandlet en god aftale med banken, men efterfølgende bliver sygemeldt med stress.

De stressfaktorer der bliver beskrevet i fokusgruppen er, at man som landmand har mange kasketter på i dagligdagen som ægtefælle, forælder, direktør, driftsleder, medarbejder, administrativ medarbejder

og brandslukker. De mange kasketter fører til en ustruktureret hverdag, hvor der glemmes at prioritere, og der arbejdes efter brandslukningsmetoden. Endvidere bliver mangel på kvalificeret arbejdskraft og mangel på arbejdskraft i det hele taget nævnt som en stressfaktor. Dertil kommer, at der i forbindelse med vækst af landbrugsvirksomheden kræves ledelseskompetencer, som landmænd ikke nødvendigvis besidder. I forbindelse med strukturudvikling er der kommet stadig flere krav til erhvervet, som landmanden skal leve op til, dette anses af konsulenterne også som en stressfaktor. Grunden til, at man blev landmand, er stadig den samme, men præmisserne for at drive et landbrug er udfordret, fordi der er kommet mere og mere administrativt arbejde i form af kontroller, registrering og dokumentation, samtidig er økonomien også en stressfaktor, der bliver fremhævet. Dette medfører oplevelsen af manglende autonomi hos landmændene. Samtidig nævner flere konsulenter også manglende accept fra samfundet, som en udefrakommende stressfaktor som indirekte gør det ekstra udfordrende for landmændene. Flere af konsulenterne påpeger, at stress i landbrugserhvervet ikke er et enestående tilfælde, da man møder stress i alle brancher, erhverv og jobfunktioner. Konsulenterne sætter fokus på, at det er vigtigt, at der bliver stillet skarpt på mental sundhed i landbrugserhvervet, hvor der er en kultur, der er præget af, at man skal kunne klare alt selv, og hvor familielivet i mere eller mindre grad også hænger sammen med arbejdslivet, samtidig med, at det at være landmænd er en identitet.

### Interviews med landmænd

I det følgende beskrives de ti landmænd med respekt for den enkelte landmands fortælling. Dette synes ligeledes etisk rigtigt, da oplevelsen var, at de interviewede landmænd var meget ærlige og gjorde sig sårbare i deres tilkendegivelser. Efterfølgende vil der laves en opsamling på de stressfaktorer, som er udtrykt i de ti fortællinger.

Indledningsvist skal det nævnes, at halvdelen af de interviewede landmænd har fået ordineret antidepressiv medicin, som de i perioder har taget. Endvidere har halvdelen været i et psykologforløb. I interviewene har der været en høj grad af selverkendelse og refleksion over den situation, landmændene står eller har stået i. Landmændene er som tidligere mellem 44 år og 58 år.

#### Landmand 1

Landmanden oplever, at hans verden falder sammen, da konen går fra ham, og han skal være "fuldtidsfar" hver anden uge. *"For fem år siden valgte hun noget andet, det var der, jeg blev udfordret. (...). Alt det vi havde bygget op (...). Jeg kunne ikke rykke mig, det var som at have en betonklods om benet."* (Landmand 1). Vedkommende oplever efterfølgende en distance til gården og det tilhørende arbejde. Han var sygemeldt i en kort periode og var tæt på at sælge gården, men valgte ikke at gennemføre salget, da der ville være et for stort savn forbundet hermed. *"Jeg kunne ikke holde til at være hjemme efter, jeg blev skilt, jeg var ved at få spat af mine medarbejdere, jeg skulle møde nogle ligestillede."* (Landmand 1). Derfor vælger han at få arbejde som landbrugskonsulent ved siden af. Dette for at bevise for sin omverden, at han kunne mestre både at være far, drive en landbrugsvirksomhed og at møde nye mennesker. Da hans far dør, oplever han, at han ikke både kan være konsulent og drive en landbrugsvirksomhed. Derfor bliver han sygemeldt fra konsulentjobbet, men vender ikke tilbage igen, i den forbindelse udtaler han:

*"Det største pres var, at jeg skulle sige op, det var lidt et nederlag. Når man er landmand, bliver man større og større og vi er ikke opdraget til at skille noget fra, så det var svært at sige op". (Han vælger at flytte fra gården, og få en driftsleder ind). "Nu bor jeg i et parcelhus, og det passer mig fint, så kører jeg på arbejde, når jeg gider, de driver det uden mig, men jeg vil helst derud hver dag, jeg står for alt kontorarbejdet, jeg har fået organiseret det godt, hvis jeg skal rose mig selv."*

Landmand 1

Landmanden har oplevet flere livskriser og nogle ubalancer som grunden til sit stressforløb, men oplever, at han i dag trives med de valg, han har truffet.

### Landmand 2

Denne landmand vækster sin virksomhed meget over en årrække, men oplever stort pres på grund af stor gæld og dårlig økonomi. Der bliver lavet en fin aftale med banken, og efterfølgende oplever han, at han er kort for hovedet og får en ringen for øret, hvorfor han sygemelder sig. Om sin sygemelding udtaler han: *"Jeg skulle sygemelde mig på kommunen, det er den mest nedværdigende situation, jeg har været i."* (Landmand 2). Psykologen råder ham til at være længere tid sygemeldt, men da driftslederen siger op, bliver han nødt til at vende tilbage til arbejde.

Hans egne refleksioner over, hvad der førte til stress er: *"Økonomi, kontrol, medarbejdere og tåbelige krav om registrering, jeg kan ikke rumme det mere, før jeg blev ramt, havde jeg en pyt-knap. Den er væk, og jeg kan ikke få den genskabt, det går lige i hovedet."* (Landmand 2). Samtidig oplever han, at han aldrig kan holde helt fri: *"Der er noget samvittighedshalløj inde over, jeg kan altid gøre det lidt bedre, den lille chef på min skulder bliver ikke tavs før, knæene ikke kan mere."* (Landmand 2). Landmanden oplever, at han har ændret sig og ikke kan holde til alt det, han kunne før: *"Mit jeg og selv har ikke ændret sig, den ambitiøse xxx, ham der gerne vil vækste, have gode resultater og ingen anmærkninger, det er stadigvæk mig, jeg har bare en hjerne, der udskiller adrenalin, der giver de fysiske symptomer, så det ikke kan lade sig gøre."* (Landmand 2). Han har derfor besluttet, at han inden for en kort årrække skal sælge landbruget: *"Jeg har lyst til at bygge en drægtighedsstald, som vi mangler, men det kan jeg ikke, det er en sorg, det er ikke det, jeg vil, men det er sådan, det er."* (Landmand 2).

Denne landmand er klar over den konsekvens, det har medført at have stress, og han kan ikke længere leve op til sine egne og andres krav og standarder, som han ønsker at drive sin landbrugsvirksomhed efter. Dertil kommer, at han oplever en ustabil medarbejderstab, der gør livet for uforudsigeligt. Derfor ser han sig nødsaget til at sælge sin landbrugsvirksomhed inden for nærmeste fremtid.

### Landmand 3

Landmand 3 oplever, at *"Jeg er ikke helt den xxx, jeg plejer at være, det synes jeg ikke, i 2-3 år har jeg tænkt over, hvorfor jeg ikke er glad eller gider mit arbejde."* (Landmand 3). Han er i tvivl, hvorvidt det er stress eller ej, men oplever at være gået *"(...) lidt død i det"* (Landmand 3). Han har udearbejde i vinterhalvåret, hvor han oplever en anden rolle, som han trives i. Samtidig oplever han, at:

*"Det blev sværere at tage beslutninger, jeg blev presset hurtigere, der skulle pludselig ikke så meget til at slå mig ud af kurs. Vi får trukket meget ned over os i forhold til registreringer og ledelsesstruktur, miljø osv. Nu skal vi til at dokumentere i forhold til banken og kontroller. Også fra Arbejdstilsynet. Når vi er en lille virksomhed, har jeg mange kasketter og nogle af dem, har jeg ikke lyst til eller kan, som ikke var der, da jeg startede. Der er sket mange ting i mit liv med skilsmisse og mistanke om kræft og sådan noget, så bliver man lidt slået skakmat."*

Landmand 3

Han oplever også, at *"Det er blevet sværere på det sidste (at holde fri), fordi vi har tumlet med medarbejdere, vi har haft svært ved at finde en god mand, der ville tage ansvar."* (Landmand 3).

Denne landmand oplever ubalance i sit liv, og er i tvivl om, hvad det helt præcist drejer sig om. Samtidig oplever han tydelige tegn på stress, da han føler sig presset, en ulyst til arbejdet samtidig med, at han skal arbejde mere for at kompensere for manglende medarbejdere.

#### Landmand 4

Landmand 4 overtager sine forældres gård i et turbulent generationsskifte, som giver ham følelsen af hele tiden at skulle bevise overfor sine forældre, at han kan drive en sund landbrugsvirksomhed. Han oplever et økonomisk trængt år, som kommer til at sidde som en frygt fremadrettet. Det beskriver han på følgende måde:

*"År 2009 er en speciel milepæl, hvor vi får 1,90 kr. pr. liter mælk, vi sagde farvel til medarbejdere på grund af det, og jeg tager nok skade, uden jeg ved det, jeg arbejder hårdt, vi kommer igennem året med et underskud på 1 mio. kr., det var det værste år. Jeg følte, jeg skulle bevise noget overfor mine forældre. I 2010 står vi med et kæmpe hul, hvor pengene ikke slog til. De efterfølgende år, får vi lavet penge igen, det var en prøvelse, jeg var der bare."*

Landmand 4

Landmanden oplever, at *"Præstationen er gået forud for alt."* Han vælger at drive landbruget som planteavl, og frasælger dyrene. *"Efter vi er kommet i gang med ren planteavl, har vi lært at tjene penge, og det går bedre, end vi turde håbe, det er gået godt, fagligt og økonomisk er vi et godt sted. Vi forærer os selv en tur til Thailand, der var noget, der gik op for mig på den tur, jeg oplever en mathed efter, at vi er kommet hjem."* (Landmand 4). Han vælger at starte i et psykologforløb, hvor han får opklaret, hvorfor han blev udbrændt. Han oplever, at hans prioriteringer efterfølgende er blevet anderledes, dette bliver understreget i følgende citat: *"Jeg er blevet mere fritidsmenneske (...) jeg kunne ikke drømme om at arbejde i weekenden, familien har fået en langt større plads i mit virke, før prioriterede jeg landbruget."* (Landmand 4).

Denne landmand har efter overtagelse af slægtsgården arbejdet intensivt på at bevise for sin omverden, at han kunne drive en sund landbrugsvirksomhed. Dertil kommer et hårdt økonomisk år, som har siddet som en angst eller frygt siden for at fejle på trods af, at det er gået godt. Dette har han fået bearbejdet, og i dag har hans prioritering mellem arbejde og familie ændret sig.

#### Landmand 5

Denne landmand oplever store udfordringer med sine medarbejdere, og det gør, at tingene ikke kan hænge sammen, og han skal derfor arbejde ekstra meget. Han beskriver sin egen situation på denne måde: *"Jeg har det skidt, i perioder rimelig skidt, hvis jeg mister overblikket, så har jeg det dårligt. Føler mig udrændt, bare jeg kunne løbe fra det hele, vi skifter alt for mange medarbejdere, de er umotiveret. Jeg har fået meget rådgivning, men det flytter ikke så meget på det, jeg finder mig ikke i så meget, som jeg har gjort."* (Landmand 5). Her er der tale om udfordringer såvel i forhold til medarbejderne, som egen sindstilstand, som han beskriver som "kortluntet". Alligevel er der også et initiativ, idet han har valgt at prøve at få det på afstand, rent fysisk, hvilket bliver italesat således: *"Jeg var på ferie i sidste måned i fem dage, det er første gang i et helt år, jeg var væk, det gik ikke helt tosset, men medarbejderne er ikke erfarne men driftslederen er der, og han er ved at være tilbage, men han har også været ved at gå ned."* (Landmand 5). Samtidig er der tegn på, at landmanden er for presset, idet han påpeger: *"Jeg prøver på at tage mig sammen over for mine medarbejdere og vise overskud og lederskab, men det gør også, at jeg er udrændt, når jeg har gjort, hvad jeg kunne, og det går udover min kone."* (landmand 5). Også her viser dilemmaet mellem arbejds- og familieliv sig. *"Priser og sådan noget, kan jeg godt have med at gøre. Det er det, jeg kan gøre noget ved, jeg bliver stresset over, jeg kan sagtens forholde mig til, at det økonomisk ikke hænger sammen i et stykke tid"* (Landmand 5). Det ser ikke ud til, at landmanden lader sig stresses over økonomien, i hvert fald på kort sigt. Til gengæld oplever han andre krav som stressende. Oveni dette har han oplevet to brande på tre år, men frasagde sig i den forbindelse krisehjælp. *"(...) men der blev bægeret fyldt, når jeg kigger bagud, kan jeg mærke, det var der, bægeret blev fyldt, siden da har jeg ikke haft det vildt godt, og trykken for brystet, og ikke kunne overskue tingene, og været træt af det."* (Landmand 5).

Denne landmand oplever stresssymptomer, som kommer blandt andet på grund af ukvalificerede medarbejdere samt skift i medarbejderstaben. Stresssymptomerne kommer også på grund af alt det, som han ikke får gjort, som han burde og dårlig samvittighed overfor familien. Dertil kommer brandene. Landmanden oplever et manglende overskud, og at være udfordret som leder af sine medarbejdere. Set i bagespejlet konkluderer han, at brandene kan være medvirkende i hans manglende overskud og tydelige tegn på stress, som bekymringer, søvnløshed og trykken for brystet.

#### Landmand 6

Denne landmand har været ramt af depression af tre omgange. Han oplever det i form af fysiske symptomer, som han beskriver sådan: *"Første gang kom det som en skade i ryggen, der havde vi 1000 slagtesvin, og målsætningen var 2000, jeg kedede mig med mig selv, så jeg lejede mig selv ud til noget byggeriarbejde også, så fik jeg ondt i ryggen, og det blev ved med at hænge ved, jeg kunne ikke komme over det, så gik jeg til læge, og han sagde, det var en depression."* (Landmand 6). Landmanden vælger at sælge landbruget i 2006, og arbejder ved siden af, men går ned med depression to gange

efterfølgende, og venter nu på førtidspension. Landmanden beskriver sig selv, som arbejdsom og entreprenant, men han kan ikke leve op til det mere. Dette kommer til udtryk således: *"Jeg har altid fokuseret så meget på opgaven, at jeg har glemt mig selv."* (Landmand 6). I det hele taget oplever han det som en identitetskrise ikke at kunne leve op til egne, og måske andres, forventninger, *"Min identitet er væk, det gamle jeg er svært at sige farvel til."* (Landmand 6)

Denne landmand synes meget påvirket af sin depression, og det er derfor svært at konkludere noget ud fra, som kan peges på stressfaktorer. Hvorom alting er har han udsat sig selv for et stort arbejdspress, som kan forstærkes af, at han kan opleve et dilemma mellem at være arbejdsom og entreprenant, samtidig med at han er deprimeret, og derfor får svært ved at leve op til egne forventninger om, hvordan han er og fremstår.

### Landmand 7

Landmanden oplever rigtig dårlig økonomi og bliver i den forbindelse diagnosticeret med PTSD, fordi han har været økonomisk og arbejdsmæssigt presset over en længere periode. *"For cirka 6 år siden var jeg indlagt med noget, de troede, det var hjertet, jeg fik blackouts, jeg var i super form, men jeg sov ikke godt og arbejdede meget, jeg kørte bare videre, jeg plejer at kunne klare alt. (...) Økonomien var dårlig i 2013-2015, jeg tabte millioner, i 2015 sanerede vi, PTSD kalder de det pga. økonomien og arbejdsstress."* (Landmand 7). Langsomt får han det bedre, men oplever igen dårlige priser og nogle uheldige handler, og bliver derfor atter sygemeldt. Han udtaler i den forbindelse: *"Jeg vil ikke ud i staldene, jeg får ikke fulgt op på aftalerne og opgaverne, og jeg tænker, at det er lige meget, nu kommer der en på mandag som stedfortræder, gennem Svinerådgivningen, som kommer på timebasis, der er alt for dyrt, men jeg er nødt til det."* (Landmand 7). Han har derfor truffet den beslutning, at han vil af med dyrene inden for nærmeste fremtid. *"Hvis man først er træt, er det svært med udfordringer, og så lader man være, og det er farligt, kontroller har jeg aldrig været god til, men nu kan jeg slet ikke klare det. Jeg er blevet bedre til at bede om hjælp, jeg skal selv lykkedes igen, og så skal virksomheden lykkedes, vi har så mange hjælpemidler til rådighed, og det skal nok gå."* (Landmand 7).

Denne landmand har oplevet såvel dårlig økonomi som stort arbejdspress som stressfaktorer. Desuden har stigende krav og kontroller presset ham yderligere. Samtidig er han handlingsorienteret og fortrøstningsfuld både i forhold til virksomheden og sig selv, idet han ønsker og arbejder på, at få virksomheden til at lykkes for så at kunne sælge denne fornuftigt, han har erkendt, at han ikke mere skal være virksomhedsejer.

### Landmand 8

Til interviewet deltager et ægtepar, som i dag driver landbruget sammen. Landbruget har gennem årene vækstet meget. Manden har haft tegn på stress over længere tid, men det eskalerede, da de byggede ny stald, og står med en stor gæld. Under byggeriet oplever han en udmattelse og opgivenhed:

*"Jeg lagde mig på sofaen og ville ikke ud til byggeriet, jeg kunne ikke forholde mig til noget, jeg rejste mig op efter 4 måneder (...). Jeg ringede til landbrugscentret, og sagde jeg ikke kunne mere. Vores gennemgående rådgiver kom og hjalp med økonomien, jeg kunne ikke overskue det, så kom*



*socialkonsulenten en gang i ugen, og snakkede. Hun gav mig redskaber til, hvilke tanker man kan bruge til noget og hvilke man ikke kan. Det er en strategi, vi bruger i dag.”*

#### Landmand 8

Han oplever desuden, at det er være landmand i dag, er noget helt andet end, da han traf valget om at blive landmand i sin tid. I dag er man, som landmand, blevet en lille brik i et stort spil og er ikke længere i stand til at overskue virksomheden i sin helhed. Han udtrykker det således: *”Når jeg tænker på at være landmand i 95, det er druknet i regler, der er så mange regler, og det forsvinder man i (...), den præmis jeg blev landmand på, er ikke til stede mere, jeg passer ikke ned i kasser. Det er én ting, og det er blevet meget mere komplekst og stort, jeg har ikke selv overblikket.”* (Landmand 8). Landmandens kone, som også er en stor del af virksomheden, påpeger, at han i dag har kronisk stress, og ikke kan overskue tingene i samme grad som tidligere, og at det ligger et større pres på hende, som også i perioder føler sig stresset og udkørt.

Ud over at skulle udvide landbrugsvirksomheden oplever ægteparret også, at der er udfordringer med medarbejderne, som ofte sygemelder sig og mangel på kvalificeret medarbejder *”(...) sammenhængen skal komme fra os, ledelseskræfter er svære at finde.”* (Landmand 8).

Paradoksalt står ægteparret netop overfor at udvide, fordi den jord, de ellers har lejet, er til salg, så for at sikre harmoni i virksomheden, føler de sig nødsaget til at udvide. Vækst og øgede krav fra omverdenen i forhold til landbruget har øget kompleksiteten, og på grund af det oplever landmanden, at han ikke længere passer ind i den forståelse, som han har af landmandslivet.

#### Landmand 9

Denne landmand er udfordret på mange parametre. Først forestår en større ombygning i forbindelse med udvidelse af stalden samt en øgning i medarbejderstaben med, hvad det indebærer af udfordringer i forhold til det at være leder. Dernæst bliver han syg. Han beskriver det således:

*”Jeg får kræft, men kommer igennem det, min far dør, jeg skifter bank, og skal bygge en ny stald, hvor jeg selv påtager mig hele ansvaret, jeg indkøber selv materiale, blander beton osv. Byggeriet står på i 2,5 år, jeg arbejdede i stalden, når jeg ikke byggede, syv dage om ugen. Folk sagde, jeg ikke kunne bygge det selv, det fik jeg et kick af. Når jeg har sat mig noget for, så bliver det sådan, jeg arbejder og bliver mere og mere effektiv. (...). Under byggeriet kommer en nødlidende ejendom til salg, som jeg køber, som om jeg ikke have nok, så kommer kræften tilbage (...), men jeg kommer ovenpå fysisk. Vi tager byggeriet i brug, selvom det ikke er helt færdigt, og får flere køer, så der kan komme penge i kassen, så sker der ting, og jeg får svært ved at træffe beslutninger og ligger vågen. Jeg får ansat nogle, der skulle tage lidt over, men jeg fik ikke de rigtige. Arbejdsmæssigt har jeg kørt på højtryk, trætheden melder sig, og jeg begynder at drikke for at dulme det hele.”*

#### Landmand 9

Han er selv kommet på rette kurs dels ved at være på afvænnning og ved at få nogle redskaber til at håndtere udfordringer. Dette udtrykker han sådan: *"Problemerne var her på ejendommen, og jeg vidste ikke, hvad jeg skulle gøre. Vendepunktet var, da jeg stoppede med at drikke og fyrede driftslederen, jeg havde svært ved at sige fra og var konfliktsky. Jeg kan ikke alt længere, jeg har ikke overskud, jeg kan ikke holde til alt, jeg arbejder på halv tid af, hvad jeg gjorde engang, det er nok 50-60 timer om ugen nu."* (Landmand 9)

Denne landmand påtager sig ekstremt meget og samtidig bliver han indhentet af livets udfordringer generelt samt de udfordringer, som følger med hans erhverv. Han kompenserer ved at arbejde mere og mere, og det hele kommer til at stige ham til hovedet og derfor begynder han at drikke og forsøger på den måde at håndtere uoverskueligheden.

### Landmand 10

Landmand 10 valgte efter tre større nedture, som han kalder det, at nedlægge sin landbrugsvirksomhed for at tage et fuldtidsjob inden for en anden branche, som der ikke er det store ansvar forbundet med. Som han selv udtaler om at stoppe som selvstændig landmand: *"Jeg har taget nogle valg for at imødekomme stress, nogle ret dristige valg."* (Landmand 10). Han beskriver sin første "tur" på følgende måde: *"Jeg havde første tur i 2008 efter en nybygget stald, hvor jeg selv havde hele ansvaret, der opdagede jeg, at jeg var brændt ud, og jeg var ved at opgive. Vi gik lidt ned i dyr, og jeg tog lidt arbejde ved siden af for at få det til at køre rundt. Det var ikke mig, det gav ikke luft, så brændte jeg for det igen, og så skulle drømmen udleveres."* (Landmand 10). Herefter blev han fuldtidslandmand igen, men efter nogle år valgte han helt at afvikle. Det beskriver han sådan: *"I situationen var det en lettelse, der følte jeg ikke, at jeg kunne overskue det, det var nødvendigt (...), jeg kender en, der aldrig blev sig selv igen, og det skulle jeg ikke ud i. (...) man er mærket for livet, det hænger der, der skal ikke så meget til, hvis jeg er ude i pressede situationer, så kan jeg mærke det."* (Landmand 10). Han vil dog ikke udelukke, at han vil drive et mindre landbrug, når han bliver pensioneret.

Denne landmand oplever, at han ikke kan håndtere arbejdspresset og bliver udbrændt, når han har presset sig selv for meget, derfor har han valgt at afvikle sin landbrugsvirksomhed.

### Opsamling på de ti interviews

I disse ti personlige skildringer er det forskellige faktorer, der er mulige medvirkende årsager til de beskrevne nedture, stressperioder, depressioner eller hvad end landmændene kalder det. Det er ikke nødvendigvis én faktor alene, men summen af flere faktorer, som har ført til stress. Konsekvenserne har dog været ens for alle landmænd; nemlig at i de perioder, hvor de ikke har haft det godt, har de ikke kunnet leve op til egne og andres forventninger til det at være landmand.

De forskellige faktorer, der har ført til stress, er blandt andet en oplevelse af, at der gennem årene er kommet øgede krav til registrering, dokumentation og kontrol, som føles indgribende og truende. Flere påpeger, at de øgede krav til administration er blevet uoverskuelige og tidskrævende, og ikke den præmis, de gik ind i erhvervet til. Flere beskriver også oplevelsen af at være ramt af en eller anden form for livskrise, der så har ført til følelsen af uoverskuelighed og opgivenhed, dette har tilsammen givet udslag

i stresssymptomer. To landmænd oplever skilsmisser, som er kommet som et chok, hvor de har mistet det familieliv, som de oplevede som et anker, der kunne være et holdepunkt i tilværelsen. En anden har haft kræft tæt inde på livet og samtidig være udfordret med dødsfald i den nærmeste familie samtidig med et staldbyggeri med ansvar for hele processen – her har summen af faktorer ført til stress. Ens for flere af landmændene er den opfattelse af sig selv, som den type, der har kunnet klare alt, og det er også den forventning deres nærmeste har til dem. Dette er et narrativ, som er svært for dem at give slip på, men som samtidig presser dem uforholdsmæssigt meget. Det er et uhørt arbejdspress og arbejds-mængde, som landmændene lever eller har levet under, som for en udefra stående synes ekstrem. Derfor er en nærliggende konsekvens stress og udbrændthed.

Økonomiske forhold såsom gæld og udfordrende banksamarbejde er ligeledes skitseret som stressfaktorer, hvor vækst syntes at være den eneste udvej. Vækst har ført til behov for flere medarbejdere, som udfordrer og skaber ekstraarbejde fremfor praktisk arbejdsreduktion og hjælp til driftsledelse for ejerleder selv. Dertil skal nævnes, at flere af de interviewede landmænd oplever store udfordringer med deres medarbejderstab, som de ikke oplever som kvalificerede, og der ydermere er mangel på arbejdskraft i det hele taget. Dette gør, at landmændene selv bliver uundværlige i den daglige drift. Det medfører, at de landmænd, der har været sygemeldt, hurtigt bliver nødt til at komme tilbage for, at virksomheden kan fungere og dermed uden mulighed for nødvendig restitutionstid. Endelig ”pakker” nogle af de interviewede landmænd symptomerne ind i fysiske forklaringer, men størstedelen af landmændene sætter ord på stresstilstanden og den oplevelse, der er eller har været forbundet med den.

## Konklusion

Både konsulenter og landmænd fremhæver, at det er mange forskellige kasketter forbundet med det at være landmand og ejerleder, og med tiden bliver der stadigt flere. Dette er en væsentlig stressfaktor, da der samtidig bliver stillet højere og flere krav til landmændenes kunnen. Nogle af de tilkomne opgaver er mere registrering og dokumentation overfor både bank og myndigheder, samt ledelsesmæssige opgaver, der er blevet mere komplekse og omfattende. Følelsen for landmændene er, at det er svært at nå hele vejen rundt i virksomheden og kunne følge med udviklingen samtidig med, at der er medarbejdere, der skal ledes.

En anden lighed mellem de to analyser er landmandens oplevelse af konflikt mellem arbejde og familieliv. En landmand fremhæver, at familielivet har fået en større plads hos ham efter hans stressperiode. Samtidig med oplever en anden landmand konstant dårlig samvittighed overfor familien, fordi det kan være svært at holde fri qua de mange opgaver i virksomheden. Samtlige landmænd presses af høje krav på den ene side i forhold til virksomheden og på den anden side i forhold til familielivet. De høje krav i form af øget administration, større krav til ledelse og overblik over en tiltagende kompleksitet i virksomheden. I forhold til familielivet, hvor der efterspørges tilstedeværelse og nærvær samt deltagelse i praktiske opgaver i familien. Begge dele er noget, der kræver tid og derfor presser det landmændene til hele tiden at prioritere, at vælge til og fra, for, hvor skal tiden bruges? En prioritering, som ydermere kompliceres af landmandens forestilling om det at være landmand, om selve identiteten som landmand.

Det økonomiske aspekt bliver ligeledes italesat i begge analyser som udfordrende, hvilket tyder på at økonomien i form af høj gæld og lave afsætningspriser presser landmanden. Samtidig er det ikke den stressfaktor, som bliver udråbt som den afgørende blandt landmændene. Nok er de udfordrede af økonomien, men flere af landmændene nævner ikke økonomien som det første, derimod er det et kendt vilkår, at priserne svinger, og at det ikke er noget, de har mulighed for at påvirke væsentligt.

Konsulenterne påpeger, at der ikke er mange landmænd, der vil erkende, at de er ramt af stress, men derimod forklarer ubalancerne med noget fysisk. De interviewede landmænd er dog alle meget reflekterede i forhold til, hvilken betydning stressperioden har/har haft for deres liv, men flere påpeger også, at de i starten troede, der var noget fysisk i vejen. Nogle af landmændene har også erkendt, at noget må ændres i deres arbejdsliv, da de ikke længere er den person, de plejer at være inden stressperioden. At være landmand er for mange nemlig ikke blot et arbejde, men en identitet. Hvis det at være landmand både er et job, en livsstil og en identitet, kommer stress til at blive en trussel mod landmandens liv både som menneske og som landmand. Derfor kan det være en stor overvindelse at erkende, at man er stresset for, hvad gør man så ved det? Det kan synes uoverskueligt at finde ud af, hvad der er årsag, og hvad der er konsekvens for slet ikke at nævne muligheden for at blive rask. Hvem er man, hvis tanken og forventningen fra sig selv og andre hele tiden har været at man skulle kunne drive en virksomhed, lede medarbejdere, være familiefar og så videre, men man indhentes af stress?

Der er - som tidligere nævnt - flere ens stressfaktorer og oplevelser blandt både konsulenterne og de interviewede landmænd, men samtidig er det også et broget og blandet billede blandt de interviewede landmænd. Det er på nogle områder eksistentielle kriser, der har ført til overbelastning og udbrændthed. Erkendelsen af at der er noget galt, og hvad der er galt, foregår på så mange planer, at det synes svært at sige noget konkret og overordnet. Derimod synes stress blandt landmændene at være komplekst og individuelt, hvilket peger i retningen af, at der er behov for interventioner på forskellige planer og i flere former, og at landmanden skal mødes, der hvor vedkommende er. Én ting er sikkert, og det er at mental sundhed i landbruget er et vigtigt og aktuelt emne. Landbrugserhvervet har en kultur, der er præget af, at man skal kunne klare alt selv, og hvor familielivet i mere eller mindre grad også hænger sammen med arbejdslivet. Samtidig med er det at være landmand en identitet, der ikke bare lader sig udskifte.



*SEGES Innovation*

*Agro Food Park 15, 8200 Aarhus N*

*T: +45 8740 5000 - F: +45 8740 5010 - E: [info@seges.dk](mailto:info@seges.dk)*

Ansvar: Informationerne på denne side er af generel karakter og søger ikke at løse individuelle eller konkrete rådgivningsbehov. SEGES Innovation er således i intet tilfælde ansvarlig for tab, direkte såvel som indirekte, som brugere måtte lide ved at anvende notatets informationer.

Projekt: Mental sundhed i landbruget	Ansvarlig	DITT
	Oprettet	21-11-2021
	Side	13 af 1

**Formål:** At afdække hvilke stressfaktorer konsulenterne oplever, der ligger til grund til landmænds stress eller symptomer på stress

- I hvilket omfang møder I stressede landmand i jeres arbejde, og i hvilken grad – hvis vi kigger på stresstrappen?
- Er der en opmærksomhed på arbejdsglæde og trivsel hos landmænd?
- Er landmanden selv opmærksom på stresssymptomer? Eller hvordan kommer det til udtryk? Opsøger landmanden selv hjælp?
- Hvilken adfærd udviser den stressede landmand?
- Hvis I skal pege på de tre tydeligste faktorer, der giver stress blandt landmænd, hvad er det så?
- Hvilke faresignaler er I opmærksomme på som konsulenter? Hvordan håndterer I dem?
- Har I dialog med landmanden om stresssymptomer?
- Hvilken rolle ser I ægtefællen kan have både i forhold til udvikling af stress og løsninger?
- Hvordan oplever I landmandens balance mellem familieliv og arbejdsliv?
- Er det bestemte typer af landmand, der udviser stress og stresssymptomer – oplever I forskel derude?

Projekt: Mental sundhed i landbruget	Ansvarlig	DITT
	Oprettet	1-12-2021
	Side	14 af 1

**Formål:** At afdække stressfaktorer hos landmænd, der har eller haft stresssymptomer eller stress.

### Spilleregler

- Baggrunden for projektet forklares
- Interviewet vil være anonymt
- Der er ingen rigtige eller forkerte svar, da interviewet tager udgangspunkt i dig
- Interviewet tager omkring 1 time

### Rammer for interviewet

Baggrundsinformation
<p>Vil du fortælle lidt om dig selv og din virksomhed?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Familieforhold</li> <li>2. Er hustru en aktiv del af virksomheden?</li> <li>3. Alder</li> <li>4. Hvilken type bedrift har du?</li> <li>5. Størrelse (Hvordan er historikken ift. vækst?)</li> <li>6. Antal medarbejdere (vækst?)</li> <li>7. Oplever du udfordringer med at finde arbejdskraft?</li> <li>8. Hvad er din rolle i virksomheden? (Hvem står for kontorarbejdet?) (Er du god til at uddelegere?)</li> <li>9. Hvordan ser din arbejdsdag ud? (arbejdsliv vs. familieliv)</li> <li>10. Hvad laver du i din fritid?</li> <li>11. Holder du ferie?</li> <li>12. Oplever du økonomiske udfordringer?</li> </ol>

Faresignaler på stress
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hvornår var der nogle alarmklokker, der ringede?</li> <li>2. Hvordan blev du opmærksom på det?</li> <li>3. Hvordan kom det til udtryk? <ul style="list-style-type: none"> <li>Fysiske symptomer? (søvn, hjertebanken, glemsomhed, træthed, hovedpine, svimmelhed)</li> <li>Psykiske symptomer? (kunne du mærke det på dit overskud, tanker, trivsel, arbejdsglæde, humør, bekymringer?)</li> </ul> </li> <li>4. Udviklede det sig over tid?</li> <li>5. Hvordan har det påvirket familielivet?</li> <li>6. Hvordan har det påvirket arbejdslivet? (medarbejdere og den daglige drift)</li> <li>7. Hvor længe har det stået for det på?</li> <li>8. Hvornår blev du bevidst om, at der var tale om stress?</li> <li>9. Hvordan får/fik du hjælp til at håndtere stressen/symptomerne?</li> <li>10. Hvad skal der til for, at du får/fik det bedre?</li> <li>11. Hvad tror du ligger til grund til dine symptomer?</li> </ol>

**Adfærdsændring (har været ramt af stress)**

1. Hvilken redskaber hjælper dig i dag til ikke at blive stressramt?
2. Er du i dag opmærksom på faresignaler?
3. Hvordan vægter du balancen mellem arbejdsliv og familieliv i dag?
4. Ser din arbejdsdag anderledes ud end førhen?
5. Hvordan vægter du arbejdsglæde og trivsel?
6. Er der noget, du i dag gør anderledes ift. arbejdet og familielivet?
7. Hvilke muligheder ser du i forhold til at håndtere din stress – handlede du det på det?  
(f.eks. ansættelse af en ekstra medarbejder, overvejede at sælge virksomheden, telefontid).
8. Hvad vil du anbefale andre at gøre?

**Afslutning**

1. Hvilke foreninger du tilknyttet? Eller DLBR-virksomhed?
2. Ønsker du at deltage i det handlingsorienterede forløb?