

Mental helse blant unge bønder



Brit Logstein
Henrik Eli Almaas

RURALIS - Institutt for rural- og regionalforskning

Universitetssenteret Dragvoll
N-7491 Trondheim

Telefon: +47 73 82 01 60
Epost: post@ruralis.no

Rapport 11/2019

Utgivelsesår: 2019

Antall sider: 49

ISSN 1503-2035

Tittel: Mental helse blant unge bønder

Forfatter: Brit Logstein og Henrik Eli Almaas

Utgiver: Ruralis – Institutt for rural- og regionalforskning

Utgiversted: Trondheim

Prosjekt: Bønder og psykisk helse

Prosjektnummer: 6374

Oppdragsgiver: Mental helse ungdom

Kort sammendrag

Denne rapporten tar utgangspunkt i en spørreundersøkelse gjennomført blant bønder under 31 år med totalt 186 besvarelser. I tillegg er det gjennomført seks intervju av rådgivere i Tine og Nortura og syv intervju av unge bønder som har vært involvert i Bondelagets mentorordning. Rapporten analyserer hvilke forhold som spiller inn på bønders mentale helse og uhelse, samt hvordan utvalgte tiltak og aktører arbeider mot bedre mental helse blant unge bønder. Datainnsamlingen ble gjennomført i perioden 2018 til 2019 og var en del av prosjektet Mental helse blant unge bønder. Spørreundersøkelsen viser at en rekke forhold som tilfredshet med arbeidsforhold og arbeidsmiljø, og graden av faglig påfyll er viktig for unge bønders mentale helse. Funnene fra spørreundersøkelsen støttes av intervjuene med unge bønder i mentorordningen. Intervju med rådgivere i Tine og Nortura viser at rådgiverne arbeider aktivt med mental helse, men at dette arbeidet begrenses av tid og praksis og kunne derfor hatt et tydeligere fokus.

Stikkord

Mental helse; Unge bønder; Landbruksrådgivning; Mentorordningen

Forord

Studien som presenteres i denne rapporten er en del av samarbeidsprosjektet «Mental helse blant unge bønder». Prosjektet ledes av Mental helse ungdom med Ruralis – Institutt for rural og regionalforskning, Norsk landbrukssamvirke, Norges Bondelag og Norges Bygdeungdomslag som samarbeidspartnere. Prosjektarbeidet varte fra januar 2018 til 31 desember 2019 og hadde som hovedmål å hjelpe å kartlegge psykisk helse blant unge bønder, utvikle og gjennomføre et mentorprogram for unge bønder, utvikle og tilby kurs i psykisk helse for unge og utvikle en nettside med informasjon om psykisk helse tilpasset unge bønder. Ambisjonen var å utvikle kostnadseffektive løsninger for samfunnet å forebygge psykiske plager blant yngre norske bønder og sørge for bedre vilkår for bonden, noe som igjen bidrar til en bærekraftig landbrukssektor.

En stor takk rettes til informantene som har samtykket til deltakelse i prosjektet, og som har bidratt med verdifull informasjon og innsikt.

Trondheim, 16.01.2020

Brit Logstein og Henrik Eli Almaas

Innholdsfortegnelse

Forord	3
Innholdsfortegnelse	5
Tabeller	6
Figurer	7
1. Ung bonde i Norge	9
1.1 Beskrivelse av prosjektet	10
1.2 Spørreskjemaundersøkelse blant unge bønder	11
3. Rådgivere i Tine og Nortura	29
3.1 Rådgivernes generelle praksis når det gjelder rådgivning ut mot bønder i Nortura og Tine	29
3.2 Hvordan de inkluderer et fokus på mental helse	31
3.3 Vi er ikke psykologer	34
4. Unge bønder og deres erfaring med Mentorordningen i Norsk Landbruksrådgivning	37
4.1 Bondens trivsel og mental helse	38
4.2 Erfaring med mentorordningen	40
5. Unge bønders erfaring og tanker om nettressursen Godtbondevett.no	43
6. Oppsummering	45
Referanseliste	47

Tabeller

Tabell 1: Beskrivelse av utvalget når det gjelder kjønn, alder, barn og utdanning. I prosent.....	12
Tabell 2: Beskrivelse av utvalget når det gjelder oppvekst, årstall for overtakelse, odelsrett og viktigste produksjon. I prosent	13
Tabell 3: Hvilken betydning har ulike faktorer for at man velger å bli bonde. I prosent	14
Tabell 4: Korrelasjon mellom alle faktorer som kan ha betydning for at man velger å bli bonde.....	14
Tabell 5: Arbeidstid på gårdsbruket, i 2017. n=146. i prosent	16
Tabell 6: Arbeidstid utenfor gården, i 2017. n= 145. I prosent	16
Tabell 7: Ektefelle/partner sin arbeidsmengde på gårdsbruket, i 2017. I prosent	16
Tabell 8: Kårfolk sin arbeidsmengde på gårdsbruket, i 2017. I prosent	17
Tabell 9: Avløsere sin arbeidsmengde på gårdsbruket, i 2017. I prosent.....	17
Tabell 10: Annen leid hjelp og arbeidsmengde på gården, i 2017. I prosent	17
Tabell 11: Hvor ofte man samarbeider med andre gårdbrukere om arbeidsoppgaver i tilknytning til gårdsdriften. n=177. I prosent	18
Tabell 12: Involvering av ektefelle/samboer. n=124. I prosent. De som ikke har partner/ektefelle, er ikke med	18
Tabell 13: Sammenhengen mellom bondens arbeidsmengde på bruket og utenfor, andres arbeidsmengde på gårdsbruket, samarbeid og partners involvering. Korrelasjoner. Signifikante korrelasjoner (*)	19
Tabell 14: Svar på spørsmålene om hvor man henter ny kunnskap. I prosent	20
Tabell 15: Svar på spørsmålet Har det i løpet av det siste året hendt at husstanden har hatt vansker med å klare de løpende utgifter til mat, transport, bolig og lignende? (n=168). I prosent	21

Tabell 16: Svar på spørsmålet Hvordan vurderer du den samlede gjelden på gårdsdrifta sett i forhold til omfanget av drifta på bruket i dag?	21
Tabell 17: Svar på spørsmålet Hvor stor var husstandens samlede netto næringsinntekt fra jord- og skogbruket i 2017? (n=164). I prosent	22
Tabell 18: Svar på spørsmålet Hvor stor andel av husstandens samlede nettoinntekt kom fra gårdsdriften i 2017? (n=164). I prosent	22
Tabell 19: Svar på påstanden Jeg føler meg ofte ensom som gårdbruker (n=157). I prosent.....	23
Tabell 20: Prediksjon av Mental helse blant unge bønder. Standard koeffisient, t-verdi og signifikansnivå (sig.nivå). n=156.....	26

Figurer

Figur 1: Vært stadig redd og engstelig (n=156)	23
Figur 2: Følt deg anspent og urolig (n=156)	24
Figur 3: Følt håpløshet når du tenker på framtiden (n=156).....	24
Figur 4: Følt deg nedfor og trist (n=156)	25
Figur 5: Bekymret deg mye om forskjellige ting (n=156)	25

1. Ung bonde i Norge

Det å arbeide som selvstendig næringsdrivende bonde assosieres ofte med stor grad av frihet og selvbestemmelse, nærhet til natur og dyr og årstidenes endringer, og fysisk og varierende arbeidsoppgaver. Sentralt i denne forestillingen står den friske og sterke bonden. I Norge i likhet med andre vestlige land, så har landbruket gjennomgått store endringer de siste 30 årene. I Norge har antallet sysselsatt i landbruket gått ned fra 135 000 til under 40 000. Videre har det skjedd en formidabel teknologisk utvikling og forbedring av produksjonsmetoder, prisene på landbruksvarer har gått ned, behovet for investeringer har økt og inntekt fra landbruket har gått ned. En undersøkelse gjennomført av Statistisk sentralbyrå (SSB), viser en nedgang i norske bønders selvrapporterte livskvalitet fra 1995 til 2002. I følge Barstad & Løwe (2009) kan dette forklares med at bønder i økende grad rapporterer at de opplever å bli marginalisert som yrkesgruppe og manglende annerkjennelse fra storsamfunnet, og at ensomhet har blitt et større problem.

For å sikre og opprettholde et bærekraftig landbruk i Norge, trengs den friske og sterke bonden. Det å jobbe i landbruket er forbundet med økt risiko for psykiske plager, og det blir hevdet at stress er et typisk trekk ved det å jobbe i landbruket ((Melberg, 2001)). Internasjonalt viser flere studier at bønder sammenlignet med andre yrkesgrupper har en høyere risiko for psykisk sykdom (Hounscome, Edwards, Hounscome, & Edwards-Jones, 2012), dårligere livskvalitet (Saarni, Saarni, & Saarni, 2008), og en høyere risiko for selvmord (Fraser et al., 2005). Norske studier viser at norske bønder sammenlignet med andre yrkesgrupper har dårligere livskvalitet (Riise, Moen, & Nortvedt, 2003), flere symptomer på depresjon (Sanne, Mykletun, Moen, Dahl, & Tell, 2004; Torske, Hilt, Glasscock, Lundqvist, & Krokstad, 2016) og flere symptomer på angst (Sanne et al., 2004).

Det er videre dokumentert at unge bønder er mer utsatt for stress i sitt yrke som bonde enn eldre bønder (Deary et al., 1997; Firth et al., 2007). I en studie av norske bønder, fant Logstein (2016) at andelen bønder med bekymringer for gårdens økonomi og bekymringer for at man ikke klarer å bli ferdig med det man har å gjøre, sank med økende alder, kontrollert for effekten av faktisk gårdsinntekt og arbeidstid. Unge mennesker som står i valget mellom å drive familiens bruk videre eller gjøre noe annet, kan ofte befinne seg i en vanskelig situasjon. Det å ta over et gårdsbruk som noen tilfeller har vært i familien i flere generasjoner, kan være knyttet til følelser som

plikt og ansvar, samtidig som mange kan kjenne på en usikkerhet om det er virkelig noe man selv ønsker for seg selv og eventuelt sin egen familie.

1.1 Beskrivelse av prosjektet

På bakgrunn av den kunnskap som finnes om mental helse blant bønder, og studier som viser at unge bønder i større grad har økonomiske bekymringer og bekymringer for at man ikke blir ferdig med alt man skal gjøre, sammenlignet med eldre bønder, så ble det etablert et prosjekt om mental helse blant unge bønder.

Prosjektet *Mental Helse blant unge bønder*, var et toårig prosjekt (2017-2019), finansiert av ExstraStiftelsen¹. Mental Helse Ungdom var prosjekteier og prosjektleder. Andre samarbeidspartnere i tillegg til Ruralis, var Norges Bondelag, Norsk Landbruksrådgivning, Nortura, Tine, Felleskjøpet Agri, Norsk Bonde- og Småbrukarlag og Norges Bygdeungdomslag.

Hensikten med prosjektet var å få en god oversikt over hva unge bønder vurderer som utfordrende i sitt yrke og hva som har betydning for deres mental helse, og utvikle og gjennomføre enkle tiltak som kan forebygge psykiske plager og fremme god psykisk helse. Unge bønder ble definert som alle bønder opp til 31 år.

Prosjektet ble delt inn i følgende aktiviteter:

- Spørreskjemaundersøkelse blant unge bønder
- Kurs om psykisk helse og landbruk, for rådgivere i TINE og Nortura.
- Kurs om psykisk helse for alle medlemmer i Norges bygdeungdomslag
- Videreutvikling av nettsiden Godtbondevett.no, som er en ressurside for bønder om hvordan ta grep om egen psykiske helse, hvordan hjelpe andre, og hvordan bidra positivt i nærmiljøet.
- Kurs om psykisk helse for alle deltakere i mentorordningen til Norsk Landbruksrådgivning *Bonde hjelper Bonde*

¹ Skiftet i 2019 navn til Stiftelsen DAM

- Lage et forum med månedlige arbeidsgruppemøter hvor tillitsvalgte fra alle organisasjonene i prosjektet jobber for bedre samhandling seg imellom, med særlig fokus på bedre samhandling med HMS-tjenesten og Mattilsynet.
- Evaluering av utvalgte tiltak

Ruralis hadde ansvaret for å gjennomføre spørreskjemaundersøkelsen og evaluere utvalgte tiltak. Fordi prosjektet endret noe innhold, avvek evalueringen fra den planlagte prosjektbeskrivelsen og den skisserte planen for evaluering.

Denne rapporten består av følgende deler: Presentasjon av resultater fra spørreundersøkelsen blant unge bønder (Kap. 2), Presentasjon av resultater fra intervju med rådgivere fra Tine og Nortura (Kap. 3), Presentasjon av resultater fra intervju med unge bønder om deres erfaring med å være med i mentordningen (Kap. 4), Presentasjon av resultat fra intervju med unge bønder om hvordan de opplever nettressursen GodtBondevett.no (Kap. 5), og til slutt en oppsummering og konklusjon (Kap. 6).

1.2 Spørreskjemaundersøkelse blant unge bønder

Et tilfeldig utvalg av 680 norske bønder under 31 år registret med epostadresse, ble trukket fra Produsentregisteret SA i desember 2017. Inklusjonskriteriet var at de var registrert som mottaker av produsenttilskudd i 2017 og at de var registrert som enkeltmannsforetak. Bønder med en driftsstørrelse på mindre enn fem dekar ble ikke inkludert. Av 680 bønder, fikk vi svar fra 145 bønder. Dette gir en svarprosent på 21. På samme periode ble det trukket et tilfeldig utvalg fra den totale populasjonen av enkeltmannsforetak med fem dekar eller mer. Dette bruttoutvalget bestod av 6 000 bønder, nettoutvalget utgjorde 33 % (n=2 007 bønder), og det var 41 bønder under 31 år. Totalt antall bønder under 31 år i denne undersøkelsen var 186 bønder.

Som vist i tabell 1, er 15 % kvinnelige bønder, og majoriteten er i aldersgruppa 27 til 31 år (51 %). Drøye halvparten (52 %) har ikke barn, og under halvparten (42%) har en landbruksfaglig utdanning. På spørsmål om hva som er viktigste produksjon på gården, så svarer 53 % husdyrproduksjon (ikke melk), 28 % svarer melk, og 12 % svarer korn (se tabell 2).

*Tabell 1: Beskrivelse av utvalget når det gjelder kjønn, alder, barn og utdanning.
I prosent*

Kjønn (n=186)	
-Andelen mannlige bønder	75 %
Alder (n=187)	
-19-25 år	16 %
-26-28 år	33 %
-27-30 år	51 %
Barn (n=187)	
-Har ikke barn	52 %
-Har barn	48 %
Høyest oppnådde utdanning (n=174)	
-Grunnskole eller tilsvarende	7 %
-Videregående skole (yrkes/landbruksfag)	55 %
-Videregående skole (allmennfag)	8 %
-Universitet/høyskole	29 %
Landbruksfaglig utdanning (n=184)	
-Ikke landbruksfaglig utdanning	58 %
-Landbruksfaglig utdanning (9 % universitet/høyskole)	42 %

Tabell 2: Beskrivelse av utvalget når det gjelder oppvekst, årstall for overtakelse, odelsrett og viktigste produksjon. I prosent

Oppvekst (n=184)	
-På samme gårdsbruk	70 %
-Annet gårdsbruk	9 %
Årstall for overtakelse av gårdsbruk (n=174)	
-1991-2011	9 %
-2012-2015	53 %
-2016-2018	39 %
Odelsrett til gårdsbruket (n=177)	
-Ja	58 %
-Nei	42 %
Den viktigste produksjonen på gården (n=163)	
-Melkeproduksjon	28 %
-Annen melkeproduksjon	53 %
-Kornproduksjon	12 %
-Annen planteproduksjon	5 %
-Skog	1 %
-Annen produksjon	2 %

Motivasjonen for å bli bonde

Et første interessant aspekt når det gjelder unge bønder, er å forstå hva som er motivasjonen til å bli bonde. I spørreskjemaet var det flere spørsmål og påstander som omhandlet dette. Som gjengitt i tabell 3, så ble bønder bedt om ta stilling til i *Hvilken betydning har ulike faktorer for at du valgte å bli bonde, fra stor betydning til ingen betydning.*

Tabell 3: Hvilken betydning har ulike faktorer for at man velger å bli bonde. I prosent

Hvor stor betydning hadde følgende forhold for at du valgte å bli gårdbruker?	Stor betydning	Noe betydning	Liten/ingen betydning
Landbruksinteresse (n=177)	80 %	18 %	3 %
Ønske om å være selvstendig (n=178)	66 %	26 %	8 %
Interesse for et liv på bygda (n=177)	82 %	14 %	4%
En plikt å drive gården videre (178)	25 %	34 %	41 %
Gårdsdriften gir gode inntektsmuligheter (n=178)	13 %	38 %	49 %
Ingen andre jobbmuligheter da jeg tok over gården (n=176)	3 %	4 %	97 %
Har ikke andre jobbmuligheter i dag (n=176)	2 %	5 %	94 %

Et viktig funn, er at landbruksinteresse, et ønske om å være selvstendig og interesse for et liv på bygda, har stor betydning. Til sammenligning, så er det et mindretall (25 %), som oppgir en plikt til å drive gården, som å ha stor betydning.

Det var videre interessant å se hvordan de ulike begrunnelsene for hvorfor man valgte å bli bonde, korrelerer med hverandre (tabell 4).

Tabell 4: Korrelasjon mellom alle faktorer som kan ha betydning for at man velger å bli bonde

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Landbruksinteresse						
2. Ønske om å være selvstendig	.265					
3. Interesse liv på bygda	.030	.025				
4. Plikt å drive videre	-.092	-.077	.117			
5. Gårdsdrift gir gode inntektsmuligheter	.110	.247	.015	.209		
6. Ingen andre jobbmuligheter ved overtakelse	-.033	.157	.097	.240	.154	
7. Ikke andre jobbmuligheter i dag	-.086	.152	-.076	.205	.035	.720

Som vist i tabell 4, så finner vi følgende:

- Unge bønder der landbruksinteresse har stor betydning, er også i sterkere grad motivert ut fra ønsket om å være selvstendig, sammenlignet med bønder der landbruksinteresse hadde mindre betydning.
- Unge bønder der ønske om å være selvstendig har stor betydning, er også i større grad motivert fordi gårdsdrift gir gode inntektsmuligheter og at man ikke hadde eller har andre jobbmuligheter, sammenlignet med bønder der ønsket om å jobbe selvstendig hadde mindre betydning.
- Unge bønder der følelsen av plikt har stor betydning, er også i større grad motivert fordi gårdsdrift gir gode inntektsmuligheter og at man ikke hadde eller har andre jobbmuligheter, sammenlignet med bønder der følelsen av plikt hadde mindre betydning.
- Unge bønder der inntektsmulighetene fra landbruk hadde stor betydning, er i større grad motivert av at det var ingen andre jobbmuligheter ved overtakelse, sammenlignet med bønder der inntektsmulighetene hadde mindre betydning.

Arbeidsmengde på gårdsbruket og utenfor gårdsbruket, og samarbeid og hjelp med andre

Det å jobbe i landbruket er forbundet med en stor arbeidsmengde og høye arbeidskrav. I en norsk studie fra 2012, så fant Logstein (2016) en forverring i bønders mentale helse med økt arbeidsmengde på og utenfor gården, og en opplevelse av høye arbeidskrav. I motsetning til faktisk arbeidsmengde, så er arbeidskrav forbundet med opplevelsen av å ha mye å gjøre, og at man blir fysisk og/eller mentalt sliten (Karasek og Theorell).

Tabell 5: Arbeidstid på gårdsbruket, i 2017. n=146. i prosent

Antall timer gårdsarbeid (n=146)	Andel (i prosent)
Deltar ikke	1
1-199 timer	4
200-849 timer	22
850-1699 timer	24
1 700-2 549 timer	27
2 550 timer eller mer	22

Tabell 6: Arbeidstid utenfor gården, i 2017. n= 145. I prosent

Antall timer arbeid utenfor gården (n=146)	Andel (i prosent)
Ingen jobb utenfor	17
1-199 timer	10
200-849 timer	9
850-1699 timer	19
1 700-2 549 timer	39
2 550 timer eller mer	7

Som gjengitt i tabell 5 og 6, så har en stor del av unge bønder en høy arbeidsmengde, både på og utenfor gårdsbruket. Når det gjelder arbeidsmengde på gårdsbruket, så er det 22 % som oppgir at de hadde 2 550 arbeidstimer eller mer, i 2017, på gårdsbruket. Dette tilsvarer 1 ½ årsverk eller mer. Det er 46 % som arbeider 1 årsverk eller mer utenfor gårdsbruket i 2017 (1700 timer eller mer).

Tabell 7: Ektefelle/partner sin arbeidsmengde på gårdsbruket, i 2017. I prosent

Antall timer gårdsarbeid (n=118)	Andel (i prosent)
Deltar ikke	20
1-199 timer	38
200-849 timer	23
850-1699 timer	4
1 700-2 549 timer	8
2 550 timer eller mer	7

Tabell 8: Kårfolk sin arbeidsmengde på gårdsbruket, i 2017. I prosent

Antall timer gårdsarbeid (n=129)	Andel (i prosent)
Deltar ikke	21
1-199 timer	30
200-849 timer	26
850-1699 timer	16
1 700-2 549 timer	5
2 550 timer eller mer	2

Tabell 9: Avløsere sin arbeidsmengde på gårdsbruket, i 2017. I prosent

Antall timer gårdsarbeid (n=123)	Andel (i prosent)
Deltar ikke	38
1-199 timer	35
200-849 timer	19
850-1699 timer	6
1 700-2 549 timer	2

Tabell 10: Annen leid hjelp og arbeidsmengde på gården, i 2017. I prosent

Antall timer gårdsarbeid (n=117)	Andel (i prosent)
Deltar ikke	35
1-199 timer	52
200-849 timer	2
850-1699 timer	0
1 700-2 549 timer	2

Unge bønder i landbruket har en relativt høy arbeidsmengde på gårdsbruket, og mange jobber også betydelig mye utenfor gårdsbruket. Blant unge bønder som jobber ett årsverk eller mer på gårdsbruket, så har drøye halvparten (54 %) av disse enten ikke jobb utenfor gårdsbruket eller jobber mindre enn et halvt årsverk utenfor gårdsbruket (ikke vist i tabell). I tabell 7, 8, 9 og 10, så ser man arbeidsmengden til ektefelle/partner, kårfolk, avløsere og annen innleid hjelp. Bare 20 % svarer at partner/ektefelle ikke deltar i arbeidet på gården.

Samarbeid og hjelp

Samarbeid mellom bønder i det norske landbruket er nokså utbredt. I spørreskjemaet blir det stilt spørsmål om hvor ofte bonden samarbeider med andre gårdbrukere, inkludert ektefelle/samboer, om arbeidsoppgaver i tilknytning til gårdsdriften. Når det gjelder spørsmålet om hvor ofte man samarbeider med andre gårdbrukere, så svarer 27 % at de aldri/så å si aldri samarbeider med andre (tabell 11). I undersøkelsen gjennomført blant øvrige bønder, finner Thanem, Fuglestad, & Vik (2018) en tilnærmet lik fordeling.

Tabell 11: Hvor ofte man samarbeider med andre gårdbrukere om arbeidsoppgaver i tilknytning til gårdsdriften. n=177. I prosent

Svar	Andel (i prosent)
Samarbeider ofte med andre gårdbrukere	18
Samarbeider av og til med andre gårdbrukere	55
Samarbeider aldri/ så å si aldri med andre gårdbrukere	27

Involvering av ektefelle/samboer blir antatt å være viktig for den norske gårdbrukeren. I et yrke der mye av arbeidstiden tilbringes alene, er det blitt antatt at en ektefelle/samboer som på ulike måter er involvert, er viktig for bondens trivsel og gjennomføringsevne. Vi har fire spørsmål som handler samboer/ektefelle sin involvering i ulike aktiviteter/sider ved gårdsdrifta: daglige beslutninger og ledelse av gårdsdrifta, praktisk arbeid i gårdsdrifta, langsiktig planlegging og investeringsbeslutninger, og føring av regnskap.

Tabell 12: Involvering av ektefelle/samboer. n=124. I prosent. De som ikke har partner/ektefelle, er ikke med

Type involvering	Ofte/alltid	Av og til	Aldri/sjelden
Daglig beslutning og ledelse av gårdsarbeid	48	25	27
Praktisk arbeid i gårdsdrifta	46	32	22
Langsiktig planlegging og investeringsbeslutninger	64	16	20
Føring av regnskap	19	16	65

For en svak majoritet, så ser vi at partner/ektefelle ofte eller alltid er involvert når det gjelder daglige beslutninger og ledelse, praktisk arbeid og langsiktig planlegging og

investeringsbeslutninger (tabell 12). For føring av regnskap, så er majoriteten ikke involvert i dette (65 %).

Videre er det interessant å undersøke sammenhengen mellom arbeidsmengde hos bruker, partner og andre, og bondens arbeidsmengde utenfor bruket. For å få et samlet mål på partners involvering, summerte vi sammen de fire spørsmålene om partners involvering. Omfanget av samarbeid med andre ble omgjort til en variabel med to verdier: Enten har man noe samarbeid med andre gårdbrukere (1), eller man har aldri noe samarbeid med andre gårdbrukere (0).

Tabell 13: Sammenhengen mellom bondens arbeidsmengde på bruket og utenfor, andres arbeidsmengde på gårdsbruket, samarbeid og partners involvering. Korrelasjoner. Signifikante korrelasjoner ()*

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Arbeidstid-bonde						
2. Arbeidstid-partner	.228*					
3. Arbeidstid-kårfolk	.041	.018				
4. Arbeidstid-avløser	.382*	.248*	.042			
5. Arbeidstid-utenfor	-.461*	-.273*	-.176	-.215*		
6. Samarbeid med andre bønder	-.119	-.110	.027	.061	.232*	
7. Partners involvering	-.046	.634*	-.043	.097	-.099	.056

Basert på korrelasjonsanalyse, så finner vi følgende:

Bønder som har en stor arbeidsmengde på gårdsbruket, har i større grad en ektefelle/samboer som har mange arbeidstimer på gårdsbruket, de benytter seg oftere av avløsere og jobber mindre utenfor gårdsbruket, sammenlignet med bønder med lav arbeidsmengde på gårdsbruket.

Ektefelle/samboer som deltar mye i gårdsarbeid, er høy involvert generelt sett (tabell 12), sammenlignet med ektefelle/samboer med lav arbeidsmengde.

Bønder som jobber mye utenfor gårdsbruket, oppgir i større grad at de samarbeider med andre gårdbrukere om gårdsrelaterte oppgaver, enn de som ikke jobber eller jobber mindre utenfor gårdsbruket.

Kompetanse og kunnskap

For å lykkes som bonde, så er opplevelsen av og faktisk mestring, nokså avgjørende for å kunne klare å løse de utfordringene som oppstår på et gårdsbruk. I spørreskjemaet har vi et spørsmål om i hvilken grad man mener at man som næringsutøver får dekket sine behov for faglig oppdatering. Av 173 unge bønder som svarer på spørsmålet, så er det 29 % som svarer 'i stor grad', 64 % svarer i 'noen grad' og 8 % svarer 'i liten grad'. Dette følger omtrent samme fordeling som hos i landbruket forøvrig (Zahl, Fuglestad, & Vik, 2018).

Videre er det også interessant å studere hva som er viktige kilder for å hente ny kunnskap, hos unge bønder. Som vist i tabell 14, så er andre bønder der man bor, viktig kilde til ny kunnskap (81 %).

Tabell 14: Svar på spørsmålene om hvor man henter ny kunnskap. I prosent

Type kilde (n=173)	Svært/ganske viktig	Litt viktig	Ikke viktig	Bruker ikke denne kilden
1. Andre bønder i nærheten av der man bor	81%	13%	4%	2%
2. Andre bønder i andre deler av landet	38%	49%	7%	5%
3. Fagtidsskrift/aviser	58%	36%	2%	2%
4. Internett	75%	24%	1%	1%
5. Rådgivere knyttet til landbrukssamvirke	57%	28%	6%	9%
6. Rådgivere i Norsk Landbruksrådgivning	54%	26%	3%	16%
7. Leverandører av teknisk utstyr/maskin	40%	47%	8%	6%
8. Andre kilder	42%	44%	3%	11%

Økonomi

Økonomi har vist seg å ha betydning for bønders mental helse. I en norsk studie av norske bønder fra 2012, Logstein (2016) fant at lav gårdsinntekt henger sammen med en dårligere mental helse, sammenlignet med høy arbeidsinntekt, mediert via en økning i økonomiske bekymringer. Et interessant funn, var at yngre bønder var oftere bekymret for økonomien på gårdsbruket, kontrollert for faktisk gårdsinntekt, sammenlignet med eldre bønder. Til slutt viste samme artikkel at hos bønder der gårdsinntekten utgjør en lav andel av den totale husholdningsinntekten, så hadde

gårdsinntekten mindre betydning for den mentale helsen, sammenlignet med hos bønder der gårdsinntekten utgjør en stor andel av den totale husholdningsinntekten.

Et første spørsmål som var interessant å studere når det gjaldt økonomiske forhold, var i hvilken grad de faktisk opplever utfordringer med å klare løpende utgifter.

Tabell 15: Svar på spørsmålet Har det i løpet av det siste året hendt at husstanden har hatt vansker med å klare de løpende utgifter til mat, transport, bolig og lignende? (n=168). I prosent

Svaralternativ	Andel (i prosent)
Ja, ofte	3
Ja, av og til	12
Ja, en sjelden gang	23
Nei, aldri	63

I spørreundersøkelsen hos bønder for øvrig, så var det til sammen 8 % som svarte *Ja, ofte* eller *Ja, av og til*, og 81 % svarte *Nei, aldri* (Zahl et al., 2018). Hvis man da sammenligner disse to studiene, så er det en noe større andel av unge bønder som ofte har vansker med å klare løpende utgifter, sammenlignet med bønder for øvrig (15 %). En åpenbar forklaringen for dette, er at unge bønder sammenlignet med de som er eldre, i større grad befinner seg i en etableringsfase med barn og partner, og har derfor flere utgifter.

Et annet, tilnærmet spørsmål, er vurdering av gjeld. Som vist i tabell 16, så er det 30 % som svarer at gjelda er alt for stor eller stor. Til sammenligning er denne andelen for bønder for øvrig. Zahl et al., (2018) finner at det er til sammen 17 % som synes at gjelda sett i forhold til omfanget av drifta på bruket i dag, er altfor stor eller stor.

Tabell 16: Svar på spørsmålet Hvordan vurderer du den samlede gjelden på gårdsdrifta sett i forhold til omfanget av drifta på bruket i dag?

Svaralternativ	Andel (i prosent)
Altfor stor	9
Stor	21
Middels	41
Liten	28
Har ikke gjeld	5

I tabell 17 og 18 gjengitt hvordan unge bønder oppgir som lønn (både næring og husstandens samlede nettoinntekt.)

Tabell 17: Svar på spørsmålet Hvor stor var husstandens samlede netto næringsinntekt fra jord- og skogbruket i 2017? (n=164). I prosent

Svaralternativ	Andel (i prosent)
Ingen inntekt/negativ inntekt	14
1-99 999 kroner	23
100 000-199 999 kroner	24
200 000-299 999 kroner	13
300 000-399 999 kroner	8
400 000-499 999 kroner	9
Over 500 000 kroner	9

Tabell 18: Svar på spørsmålet Hvor stor andel av husstandens samlede nettoinntekt kom fra gårdsdriften i 2017? (n=164). I prosent

Svaralternativ	Andel (i prosent)
0 prosent	15
1-24 %	35
25-49 %	21
50-74 %	13
75-99 %	9
100 %	6

Sosialt fellesskap

En utfordring blant norske bønder, er opplevd ensomhet. Studier finner at dette ser ut til å ha blitt et økende problem de siste 20-30 årene (Barstad & Løwe, 2009; Fjeldavli & Bjørkhaug, 2002), og studier viser at både antallet nære venner og opplevd ensomhet, har betydning for bønders mental helse (Logstein, 2016; Melberg, 2001).

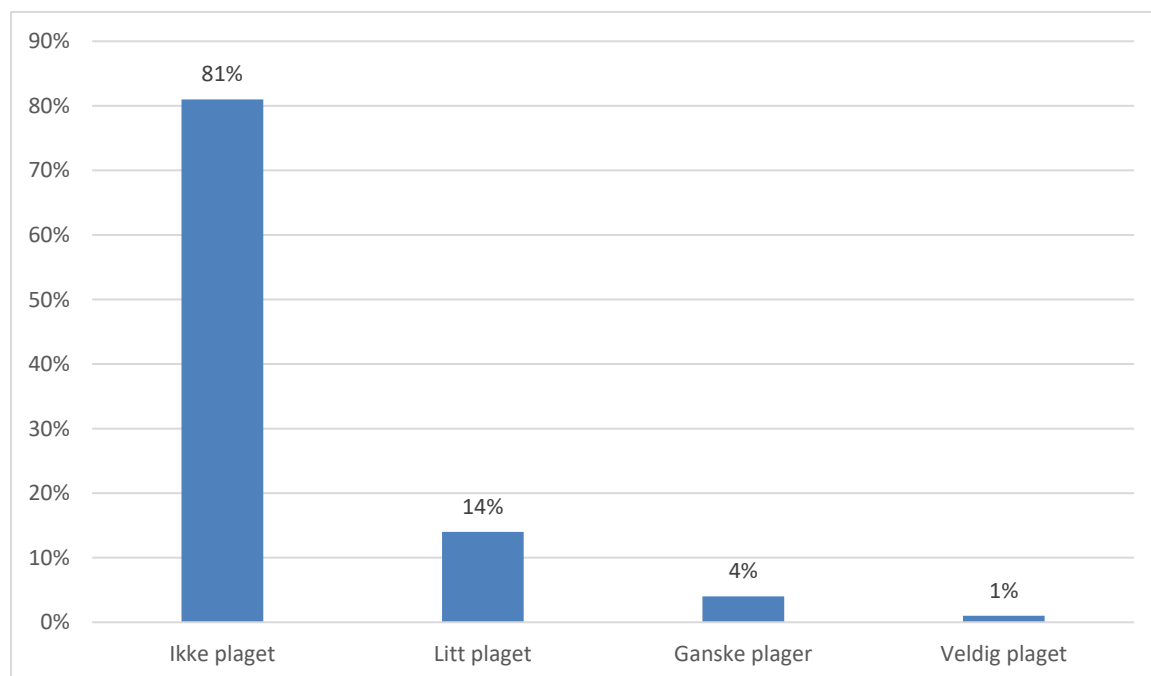
Tabell 19: Svar på påstanden Jeg føler meg ofte ensom som gårdbruker (n=157). I prosent

Svaralternativ	Andel (i prosent)
Helt enig	9
Delvis uenig	12
Både og	22
Delvis uenig	25
Helt uenig	31

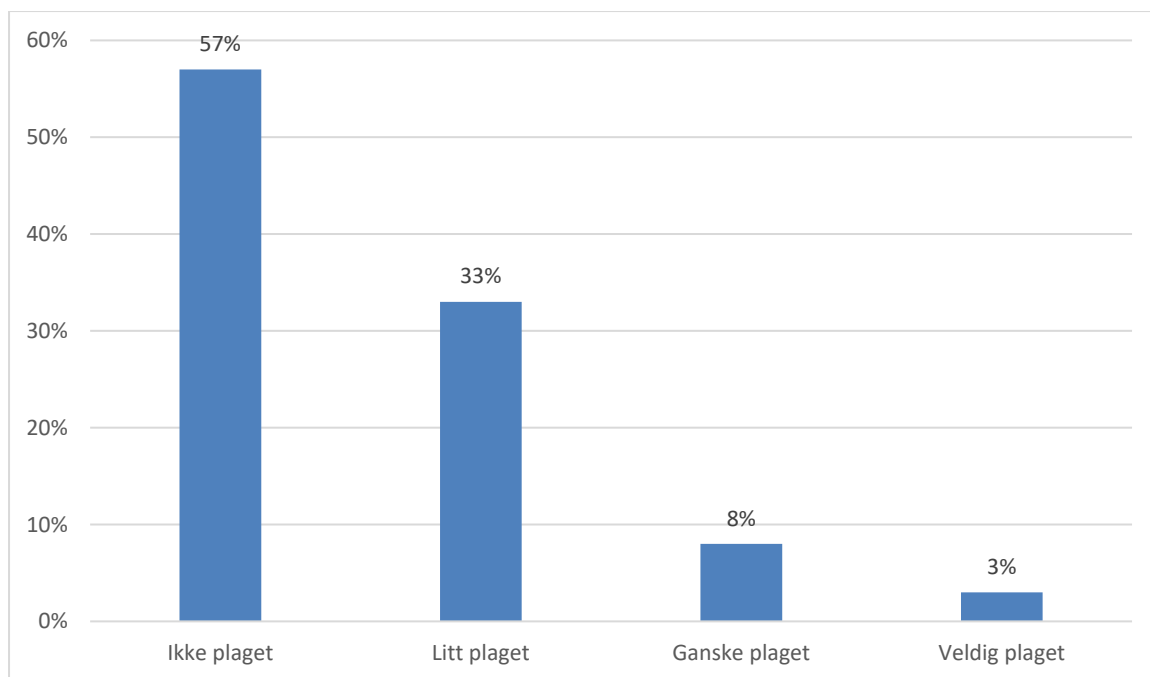
En betydelig andel, 21 %, er enig i påstanden om at de ofte føler seg ensomme som gårdbruker (tabell 19). Hos bønder for øvrig, er andelen 24 % (Zahl et al., 2018).

Mental helse

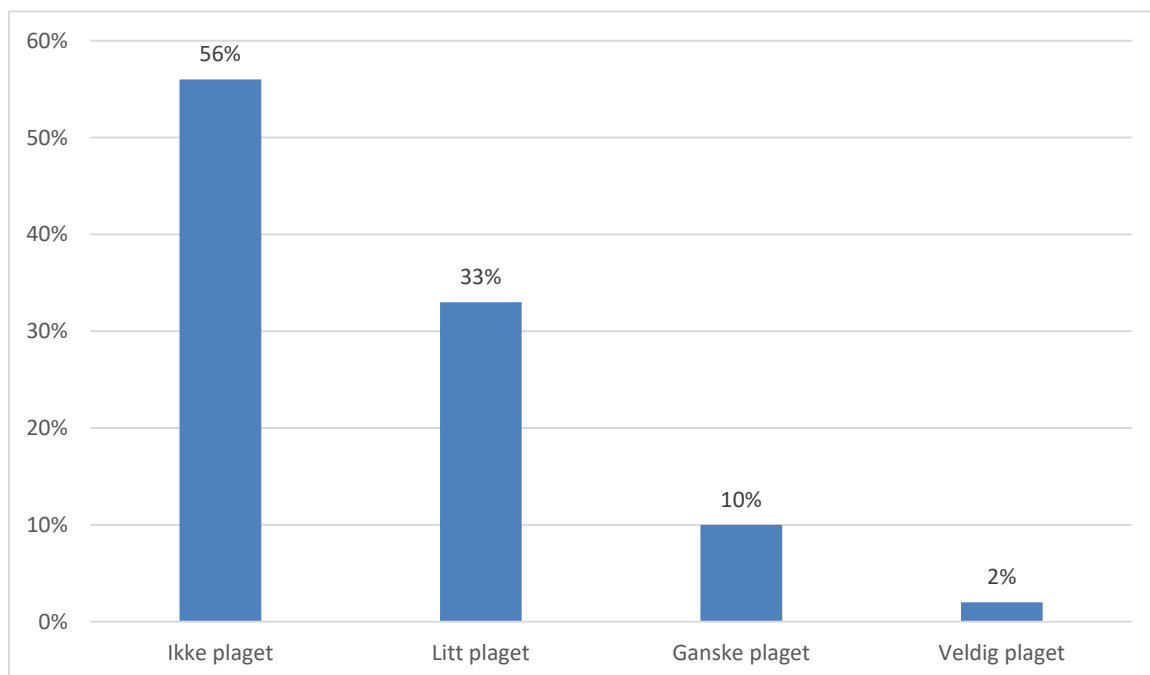
For å måle mental helse blant unge bønder, så ble det stilt fem spørsmål om hvor ofte de har opplevd ulike mentale plager de siste 14 dagene. Spørsmålsformulering og svarfordeling er gjengitt i figur 1 til 5.



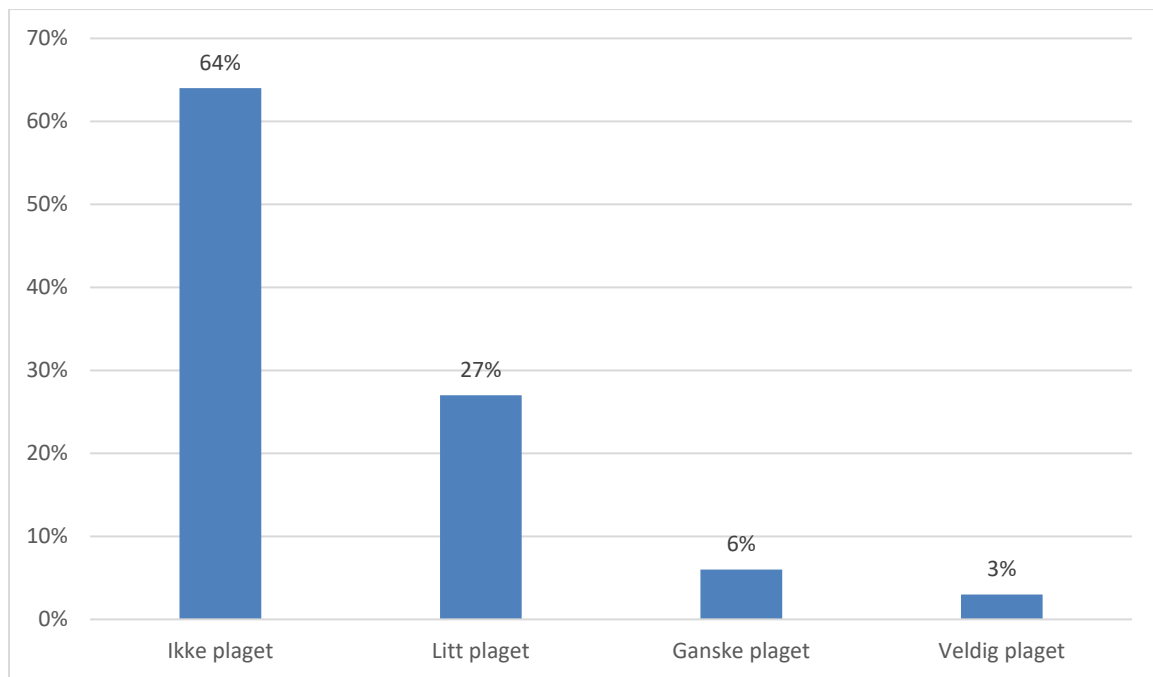
Figur 1: Vært stadig redd og engstelig (n=156)



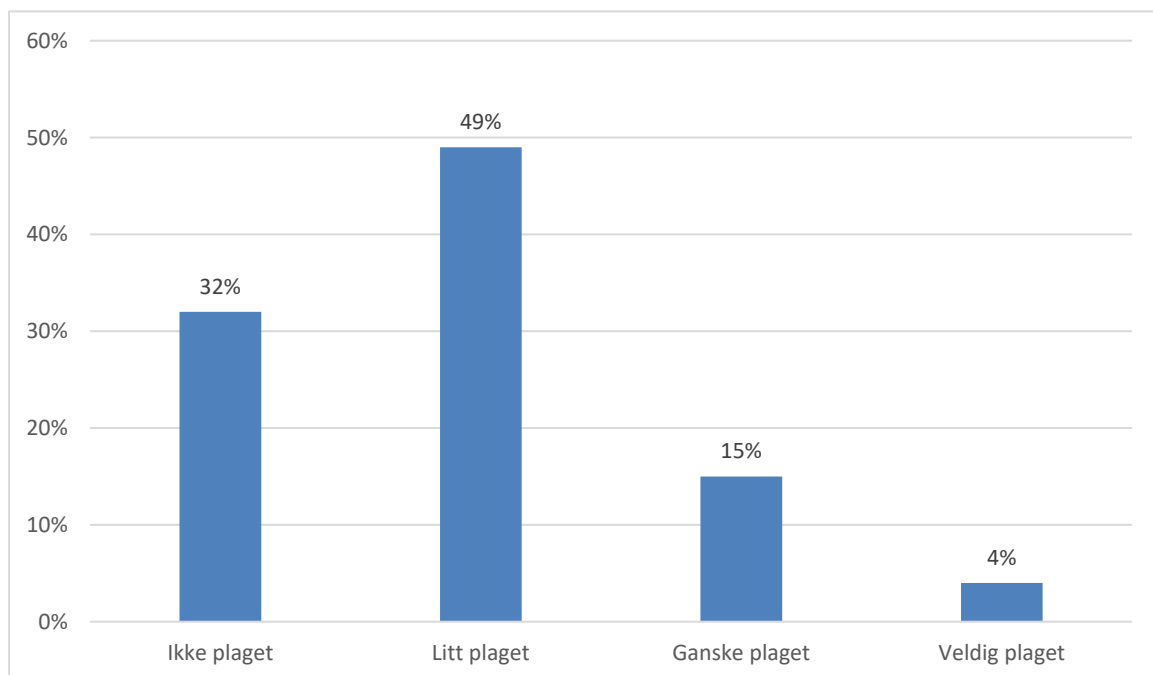
Figur 2: Følt deg anspent og urolig (n=156)



Figur 3: Følt håpløshet når du tenker på framtiden (n=156)



Figur 4: Følt deg nedfor og trist (n=156)



Figur 5: Bekymret deg mye om forskjellige ting (n=156)

Disse spørsmålene ble så slått sammen til en sumskåre for mental helse. Lav verdi på denne sumskåren betyr god mental helse, mens en høy sumskåre betyr en dårligere mental helse. De aller fleste av oss har dager vi synes er krevende, og vi er innenfor 'normalen' selv om vi skårer relativt høyt og ikke opplever at den mentale helsen er veldig god. Cronbach's alpha for disse fem spørsmålene er 0,86, og disse fem spørsmålene utgjør da til sammen et godt mål på mental helse (Ringdal, 2018).

Tabell 20: Prediksjon av Mental helse blant unge bønder. Standard koeffisient, t-verdi og signifikansnivå (sig.nivå). n=156

Variabel	Standard koeffisients	T-verdi	Sig.nivå
Kjønn (mann=0 og kvinne=1)	.024	.285	0,776
Gift/samboende-Enslig (gift/samboende=0 og enslig=1)	-.053	-.660	0,510
Alder	-.007	-.096	0,923
Utdanningsnivå	-.026	-.332	0,741
Inntekt fra jord- og skogbruket i 2017	-.188	-2.305	0,023
Bondens arbeidsmengde på gårdsbruket, i 2017	.275	2,883	0,005
Bondens arbeidsmengde utenfor gårdsbruket, i 2017	.043	,466	0,642
Graden av å være bekymret for avlingssvikt	.063	,781	0,436
Graden av å være bekymret for markedsendring/prisfall	.044	,529	0,598
Graden av tilfredshet med inntekt fra gårdsdrifta	.077	,815	0,417
Graden av tilfredshet med arbeidsforhold og arbeidsmiljø	-.370	-4,414	0,000
Graden av tilfredshet med husholdningsøkonomien	-.082	-,827	0,410
Graden av tilfredshet med ferie og fritid	-.048	-,533	0,595
Graden av opplevd ensomhet	.232	2,832	0,006
Graden av faglig oppdatering	.283	3,807	0,000

Forklart varians: 42 % (Adjusted R Square).

Fra tabell 20, så ser vi at følgende forhold har en signifikant positiv betydning for unge bønders mentale helse: en økning i gårdsinntekten, en rimelig arbeidsmengde, det å være tilfreds med arbeidsforholdene på gårdsbruket, lav grad av opplevd ensomhet og det å oppleve at man får dekket sine behov for faglig oppdatering som næringsutøver.

På grunn av at vi bruker standardiserte koeffisienter, så er det også å si noe om det 'relative effekten' av en variabel, sammenlignet med andre variablene i samme modell. Kontrollert for andre variabler, så finner vi at graden av tilfredshet med arbeidsforhold og arbeidsmiljø er det som i denne modellen har størst betydning for bønders mental helse (-.370), mens graden av faglig oppdatering (.283) er den variabelen som har nest størst betydning.

Vi fant i denne undersøkelsen at en betydelig andel har en stor arbeidsmengde på gårdsbruket, og det er viktig å merke seg at en høy arbeidsmengde på gårdsbruket er assosiert med en dårligere mental helse (.275). Videre er opplevelsen av ensomhet assosiert med en dårligere mental helse (.232) og en lav inntekt fra gårdsdriften (-.188).

3. Rådgivere i Tine og Nortura

Som en aktivitet/tiltak i prosjektet Mental helse blant unge bønder, ble det på våren og sommeren 2019 holdt kurs for rådgivere i Tine og Nortura. Kursholdere var representanter fra Mental Helse Ungdom og psykologspesialist Trond Ljøklung fra Coperio. Hensikten med kurset var å gi veiledning og øke bevisstheten hos fagrådgiverne for hvordan få til en best mulig håndtering av situasjoner hvor de mistenker at bonden sliter, og å gjøre rådgivere tryggere og mer rustet til å takle slike situasjoner.

Senhøsten 2019 gjennomførte Ruralis strukturerte intervju av totalt seks rådgivere i Tine og Nortura, tre fra hver organisasjon. Det var tre kvinner og tre menn². Hensikten var å vite om og hvordan rådgiverne inkluderer et fokus på mental helse i sin rolle som fagrådgivere. Samtalene ble tatt opp på bånd og senere transkribert. Basert på analyse av vårt datamaterialet, vil vi presentere våre funn i form av følgende avsnitt: 1) Rådgivernes generelle rådgivningspraksis praksis, 2) Hvordan de inkludere mental helse, og til slutt; 3) Vi er ikke psykologer.

3.1 Rådgivernes generelle praksis når det gjelder rådgivning ut mot bønder i Nortura og Tine

Blant rådgiverne vi snakket med, var det vanlig praksis både i Tine og Nortura at de fleste rådgiverne har en fast gruppe med bønder de er rådgivere for, innenfor et definert geografisk område/region. Dette fører til at rådgiverne ofte får god kjennskap til sine brukere.

I Tine følger besøkene et fast årshjul, der et besøk, inkludert før- og etterarbeid finansieres av fellesskapet over melkeprisen. Besøk som går utover det faste årlige besøket må betales av bonden selv. I forbindelse med de faste besøkene har bonden muligheten til å be om en rådgiver med kompetanse på det feltet bonden selv ønsker rådgivning på. I Nortura varierer hyppigheten på besøkene mer etter behov. Bønder som har mye besøk, er bønder som i større grad etterspør rådgivning eller bønder som rådgiverne mener må følges opp tettere.

² To rådgivere hos Nortura var kvinner, mens det var en kvinnelige rådgiver hos Tine

Rådgiverne fra Tine og Nortura har først og fremst fokus på faglige problemstillinger tilknyttet gårdsdrifta, da det er det som ligger innenfor oppdraget rådgiveren har og det er det som er hennes/hans kompetanseområdet

Ettersom vi snakket med rådgivere som er ute hos bønder med produksjonsdyr, ble dyrehold et tilbakevendende tema under alle intervjuene. Dårlig dyrehold er en driftsutfordring som kan oppstå, og da anser rådgiverne seg som viktig for å gi faglige råd og oppfølging. Dersom rådgiveren observerer at dyreholdet ikke er godt nok, blir målet å yte tilstrekkelig med faglig bistand og oppfølging slik at dyreholdet kommer opp på akseptabelt nivå.

I situasjoner der de var vitne til et svekket dyrehold hos gårdbruker sammenlignet med forrige gårdsbesøk, var samtlige av rådgiverne vi snakket med opptatt av å løse problemer gjennom dialog og rådgivning. Det ble trukket frem at Mattilsynet med sitt handlingsrom og sine tvangsmidler i mange tilfeller kunne være et for hardt virkemiddel og potensielt gjøre vondt verre i situasjoner som kunne vært løst internt i Nortura eller Tine. Mattilsynet ble derfor sett på som siste utvei og som alltid skal kobles på i grove dyrevelferdssaker.

På spørsmål om terskelen for å sende en bekymringsmelding til Mattilsynet sa en av rådgiverne fra Nortura følgende:

Nortura rådgiver:

Den er kjempehøy. Årsaken til det er at når vi oppdager noe vedrørende dyrenes helse så tar vi kontakt med bonden og løser problemet. Da drar vi på flere besøk og får løftet både mann/dame, gris, og familien opp i stedet for å sende Mattilsynet og hakke løs.

Selv om Mattilsynet er siste utvei, nevnte noen rådgivere at god dialog med Mattilsynet var viktig, og at det er stor fordel at man kjenner de som jobber der. Årsaken er at det kan bidra til å senke terskelen for å ta kontakt med ansatte i mattilsynet og potensielt resultere i bedre løsninger i enkeltsaker hvor det er nyanser og gråsoner.

Tine rådgiver:

Når jeg har god dialog med de som arbeider i mattilsynet, så er det lettere å henvende seg til noen som jeg kjenner, i den andre enden. Det at vi har kontakt med dem, så liksom få litt tak i hvordan de er, gjør at terskelen blir ganske lav.

Du kan diskutere om det er grunn til bekymring, uten at det formelt blir registret som en bekymringsmelding i mattilsynet.

3.2 Hvordan de inkluderer et fokus på mental helse

Blant rådgiverne vi snakket med, var det gjennomgående at de alltid hadde bondens mentale helse i bakhodet når de var ute på gårdsbesøk. Årsaken til dette er at rådgiverne ser hvor godt bondens mentale helse henger sammen med hvor godt gården drives. Dette kommer til uttrykk på to måter.

For det første er det slik at gården og dyrenes forfatning, inklusive økonomi, har en tendens til å reflektere bondens mentale tilstand. Hvis rådgiveren avdekker gjennom den faglige delen av besøket at driftsmessig forhold på gården ikke er optimale, kan hun eller han få en mistanke om at bonden har det vanskelig mentalt, uten at bonden har symptomer på at hun eller han har mental uhelse. Flere rådgivere tolker det da slik at driftsutfordringene de er vitne til, helt eller delvis kan skyldes mental uhelse.

For det andre, er det tydelig for rådgiverne hvordan driftsutfordringer ikke alltid skyldes mental uhelse, men kan *føre til* mental uhelse.

I begge disse tilfellene har rådgiverne et fokus på godt oppfølging av drifta på gården. Det er for å unngå at eventuelle driftsutfordringer vokser seg stor og oppleves uhåndterbare for bonden. Samtidig er det også naturlig for rådgiverne å sette et fokus på mental helse og trivsel, spesielt når mentale utfordringer skaper utfordringer for drifta.

Rådgiver i Nortura:

Vi har et generelt fokus på mental helse, spesielt der det er utfordringer i drifta

Rådgiver i Tine:

Jeg merker jo fort hvis det er noe «gærnt», og da legger jeg bort andre ting, og tar en prat om det som er krevende. Det hender jo at de har noen kryss i livet de også. Men det er ikke noe som jeg forbereder meg på når jeg drar dit.

Rådgiver i Nortura:

Svineprodusenter har fått mye negativ oppmerksomhet i det siste. Noen trenger å snakke og tar det opp i løpet av besøket. Jeg får også en del telefoner om det.

Særlig unge bønder som er fortvilt. Noen har giftet seg inn i bondestanden og kan ofte føle seg angrepet og er lei seg.

Etter hvert som rådgiveren blir bedre kjent med brukerne blir også han eller hun i stand til å skille mellom hvem de burde prioritere og hvem som trenger mest oppfølging.

Rådgiver Nortura:

Hvis det er noe mer som trengs å følges opp og ikke produsenten ringe, så ringer jeg. Ved litt tyngre saker så har det vært slik at jeg har hatt daglig kontakt med produsenten på telefon. Det spørres helt hva det dreier seg om. Så er det også sånn at etter hvert som man blir kjent med produsenten i vårt området så får man gode relasjoner. Noen ringer klokken 8 på en fredagskveld fordi de har kommet på noe som kanskje ikke er så viktig. Siden jeg kjenner vedkommende så trenger jeg ikke nødvendigvis å ta den, da kan jeg ringe tilbake. Så har du andre som ikke har så mye rundt seg og det har gått litt opp og ned. Når han da ringer på fredag eller lørdag så svarer man på den telefonen.

Når det er faglige utfordringer knyttet til drifta og det er mentale utfordringer i tillegg, er oppfølging viktig. En av de intervjuede rådgiverne svarte følgende på spørsmål om hva som fungerte best for å bedre den mentale helsen hos en bonde som hadde det tungt.

Rådgiver Nortura:

Oppfølging, oppfølging, oppfølging (av drifta)! Ringe, komme på besøk, prøve å forutse når det er best å komme.

Når det oppstår driftsutfordringer, så er rådgiverne observante på hvordan dette kan gå utover bondens mentale helse:

Rådgiver Nortura:

Jeg hadde en sak i fjor der en produsent fikk påvist salmonella i besetningen sin, og det er veldig belastende for familien å stå midt oppi det. Så er det en del økonomisaker som er vanskelige, men jeg tror det som er tøffest er å få pålegg fra mattilsynet. Det er ofte det går på at det er en historikk og ikke nødvendigvis grove tilfeller, men det er en historikk som gjør at mattilsynet setter ned beinet. Så er det mange melkeprodusenter som velger å slutte samtidig som den forrige generasjonen fortsatt bor på gården, og det oppleves nok som en tung avgjørelse.

Rådgiver Nortura:

Det det ofte går på, er at det er dårlig helse i besetningen, de sliter med å få til drifta, og da går det fort i svart, og ofte henger det sammen med at økonomien går dårligere. Så kommer media i tillegg og sier at bønder er slemme mot dyra sine. Det er veldig tungt, og vanskelig for bonden å forhold seg til det. Jeg som rådgiver prater med dem, men jeg har jo ikke noen «quick fix». Vi fikk noen sånne kjøleskapsmagneter med noen gode råd for mental helse og den har jeg delt ut en del av, i hvert fall til de unge.

Det er tydelig at rådgivernes fokus på bøndernes mentale helse i hovedsak foregår gjennom den faglige rådgivningen og oppfølgingen i etterkant av gårdsbesøket, der målet blir å løse driftsutfordringer, inklusive å gi støtte eller bekreftelse på avgjørelser som bonden må ta. Dette er fordi utfordringer med drifta og mental helse ofte henger veldig tett sammen.

Rådgiver Tine:

Vårt mål er å slå hull på byllen gjennom dialog med brukere og vi involverer gjerne regnskapsfører også. Det handler om å gjøre problemet håndterlig og at brukeren blir trygg på at det kan løses.

Dersom de mentale utfordringene helt eller delvis skyldes det å drive gård og det ikke hjelper med rådgivning på konkrete utfordringer ved drifta, så er det også noen rådgivere som nevner at man da rådgir bønder om å slutte.

Rådgiver i Tine:

Noen ganger kan vi også råde dem til å ta et veivalg. Hvis de sitter og egentlig ikke trives med drifta si. Det gjorde jeg en gang, og da var det en bonde som valgte å slutte med ku, fordi det er det som tynger han mest av alt. Det hender det, at du kan hjelpe dem til å komme til det valget selv.

Det handler ofte om at de kommer i en negativ spiral, dårlig råd, gjør det dårlig i drifta og det fører til enda dårligere råd. Og du kommer i en ond sirkel som fører til at du blir deprimert. Og det som skal til, er å bryte ut av det, og kanskje du ikke skal drive med dyr mer.

3.3 Vi er ikke psykologer

Utover det som angår fag, så er rådgiverne tydelig på at de ikke kan være psykologer. De bruker sunn fornuft og forsøker å være kreative når det gjelder å finne ut hva som kan hjelpe. Samtidig uttrykker de et behov for mer kompetanse og tid per besøk.

Rådgiver Nortura:

Man må prøve å gjøre noe med det man kan ta tak i. Når jeg er på standard besøk hos produsenter, så er det litt løst hva vi skal snakke om. Da kan det dukke opp ting. Da skulle jeg ønske jeg hadde en verktøykasse for der hvor det er vanskeligheter. Det er skilsmisser og folk som sliter seg helt ut, er i andre livskriser. Jeg savner tilgjengelig kompetanse på det området der. Noe kursing i hva vi skal gjøre og si.

Ellers så bruker jeg bare sunn fornuft og får de med på ting og tar telefonen når de ringer (...) Der hvor jeg oppdager at det er litt oppgitt stemning så prøver jeg litt, men jeg skal være litt forsiktig med å mase for mye på folk også. Jeg er jo der i embetes medfør, og det er jo fag på gris.

Rådgiver Tine:

Psykisk helse er noe vi har med oss. Vi er ikke kompetente til å gå inn å gjøre så mye, men vi forsøker å fange opp signalene. (...) Vi sier ofte at problemet er mellom ørene til gårdbrukeren, og det kan være bakenforliggende ting som familie eller økonomien på gården eller lignende. Da blir vi en samtalepartner for bonden, men vi kommer til kort når det gjelder å faktisk gjøre noe, så det handler som regel om å fange opp signalene.

Når det oppstår personlige kriser som for eksempel samlivsbrudd, ensomhet og/eller død i nære relasjoner som virker inn på mental helse, vil i hvilken grad rådgiveren velger å støtte bonden, være avhengig av rådgiveren selv, bonden og hans/hennes sosiale nettverk, samt relasjonen mellom rådgiveren og bonden. Rådgiverens handlingsrom er også styrt av mengden tid rådgiveren kan bruke på hver enkelt bonde.

Rådgiver i Nortura:

Man må prøve å gjøre noe med det man kan ta tak i. Det jeg ville gjort om jeg hadde hatt mer tid, er å ta en telefon til de produsentene jeg føler trenger å treffe andre og oppfordre de til å delta på de sosiale arrangementene vi er med å arrangerer.

Rådgiverne gjør seg noen generelle betraktninger om hvilke andre faktorer, ikke direkte relatert til gårdsdriften, som de mener har betydning for bønders mental helse.

Flere av rådgiverne som er intervjuet, trekker frem bondes sosiale nettverk i form av venner, kolleger, familie og naboer som viktige støttespillere i situasjoner hvor bonden selv har det tungt. Dette er ofte personer som kjenner bondens situasjon godt og har en forståelse for bondens hverdag. Det kan være lettere for bonden å motta hjelp fra noen som snakker samme språk og løsningene kan virke mer realistiske.

Rådgiver Nortura:

Det avhenger av situasjonen, men det er nok om han har andre bønder eller kolleger rundt seg som kjenner bonden og hans situasjon, og ikke minst at de snakker rett språk. Det er litt viktig [...] Da føler nok produsenten at det er lettere å ta imot hjelp og at det blir en realistisk inngangsvinkling.

Flere henviser også til Norsk Landbruksrådgivning og det tilbudet de har på rådgivning innenfor helse, miljø og sikkerhet. Ellers er det få som kobler inn kommunale helseteam eller andre aktører.

4. Unge bønder og deres erfaring med Mentorordningen i Norsk Landbruksrådgivning

‘Agronomisk kompetanse og kunnskapsbasert driftsledelse’ er viktige premisser for å ha og opprettholde et bærekraftig landbruk i Norge (Lerfald & Sæther, 2019). I spørreundersøkelsen gjennomført blant unge bønder, så fant vi at opplevelsen av at man er faglig oppdatert er viktig for unge bønders helse.

Mentorordningen i landbruket startet 1. januar 2017 som et forsøksordning i Trøndelag, Agder, Hedmark, Oppland og Sogn og Fjordane. Bakgrunnen for en slik mentorordning var å gi unge bønder tilgang til veiledning og tilgang til erfaringsbasert kompetanse knyttet til gårdsdrift. Fra og med 2020 vil ordningen gjelde for hele landet³.

I perioden november 2018 til mars 2019, foretok Merethe Lerfald og Bjørnar Sæther fra Østlandsforskning ved Høgskolen i Innlandet en evaluering av forsøket med mentorordningen i jordbruket. Resultatene i denne evalueringen ble presentert i rapporten *Mentorordning i landbruket- evaluering av forsøksordningen* (Lerfald & Sæther, 2019). Dette er en grundig rapport om hvordan denne ordningen fungerer. Med tanke på målsetningen med denne rapporten, så er det viktig å refererer til hovedfunn i det arbeidet som ble gjort av Lerfald og Sæther.

I undersøkelsen til Lerfald og Sæther var det to forskningsspørsmål som er relevante for dette prosjektet. Det er hvorfor ønsker unge bønder mentor, og hva blir ansett å være bra med ordningen. På spørsmålet om årsaker til at unge bønder ønsker en mentor, så er manglende kompetanse og behovet for bistand når man skal ta beslutninger det som unge bønder størst grad oppgir som årsaker. På spørsmålet om hva som er den viktigste årsaken, så er det igjen det med manglende kompetanse og støtte til å gjøre til å gjøre vurderinger det som blir oppgitt (Lerfald & Sæther, 2019).

Når det gjelder hva unge bønder får igjen fra å delta, så er det tydelig at for unge bønder som deltar i undersøkelsen, så fyller mentorordningen et behov som en av ti ikke ser at de skal kunne få dekket andre steder. De fleste mener at ordningen bidrar

³ <https://www.nlr.no/nyhetsarkiv/2019/mentor-2020/>

til at de får et tryggere beslutningsgrunnlag, at de får ny kunnskap, og at de får svar på en del praktiske spørsmål. Videre så mener flertallet at ordningen bidrar til et sterkere nettverk, inkludert at man kommer i kontakt andre produsenter.

Mentorordningen er et tilbud til unge eller nye bønder, og er begrenset til et kalenderår. I 2017 var det 34 par, og i 2018 økt dette til 55. Et par vil si en mentor og en ung/ny bonde. I Lerfald & Sæther (2019), ble ung/ny bonde omtalt som adept, og de fant at omtrent halvparten av adeptene er i aldergruppa 30-35 år, mens en firedel er yngre enn 30 år. Gjennomsnittsalderen for mentorene var 51 år. Når det gjelder erfaring, så finner de i undersøkelsen at 10 % av adeptene hadde vært bonde i mer enn 10 år, mens drøye 70 % har drevet på i mindre enn fem år før de ble med i mentorordningen.

I undersøkelsen til Lerfald og Sæther, så finner de at halvparten av adeptene som er med i ordningen har søkt på eget initiativ, mens den andre halvparten ble oppfordret til å søke fra blant annet NLR, faglag eller andre rådgivere. Hovedvekt av de som søker om å få en mentor er bønder som har behov knyttet til tradisjonell jordbruksdrift, selv om ordningen ikke skal være avgrenset til å bare gjelde tradisjonelt landbruk, og nær 90 % som deltok i undersøkelsen har husdyrproduksjon på gården.

Sommeren 2019 deltok unge bønder og deres mentorer på kurs i regi av Mental Helse Ungdom. Det ble til sammen 120 bønder, der halvparten utgjør da unge bønder. Hensikten med dette kurset var å øke bevisstheten knytte til mental helse. Høsten 2019 foretok vi ved Ruralis syv intervju av unge bønder som har vært en del av denne ordningen. Hensikten var å undersøke om og hvordan mentorordningen kan ha en positivt effektiv på mental helse og trivsel. Som en inngang til temaet, spurte vi først hva bønder selv erfarer er viktig for trivsel og den mentale helsen, og vi fulgte så opp med spørsmål om hvordan mentorordningen virker inn på dette. Presentasjonen av funn vil bli presentert i to avsnitt. Disse to er *Bondens trivsel og mental helse* og *Erfaring med mentorordningen*.

4.1 Bondens trivsel og mental helse

Når det gjelder hva som er viktig for trivsel, var et gjennomgående trekk hos de vi snakket med at det å ha kontroll og orden på gården var spesielt viktig. Hva kontroll og orden på gården innebærer vil naturligvis variere fra gård til gård og fra bonde til bonde, men fellesnevneren er at bonden ønsker å ha god oversikt over både oppgaver og utstyr, noe som igjen skaper kontroll. Hvis det er mye som ikke fungerer som det

skal og det fylles opp med ugjorte arbeidsoppgaver, så bidrar dette til stress. På spørsmål om hva som er viktig for deres trivsel som bonde, svarte to informanter følgende:

Mannlig bonde 31 år:

Det må være at det går bra med drifta. Da blir man i bedre humør (...) når ting fungerer som det skal.

Kvinnelige bonde 29 år:

Det å ha kontroll over situasjon, og rekke å rydde opp, bli ferdig med ting. Unngå at det samler seg opp.

Mannlig bonde 23 år:

Det er viktig å ha kontroll på det man gjør og ikke bli overarbeidet.

En annen faktor som flere snakket om var å forholde seg til en usikker framtid. Unge bønder har gjort en rekke investeringer og er avhengig av at deres produksjon vil være lønnsom i fremtiden. Trender som lavere kjøttforbruk og fokus på kjøttproduksjon og klima, bidrar til en følelse av en slik usikkerhet.

Mannlig bonde 31 år:

Det er mye negative skrivelser om kjøtt og klima i media. Så har vi en regjering som har satt i gang en rekke endringer som gjør ting mer usikkert. Vi har jo mye lån og gjeld så hvis prisene på kjøtt går ned fordi folk spiser mindre kjøtt ...

Negativ medieomtale har også konsekvenser for bøndernes opplevde annerkjennelse som yrkesgruppe og kan bidra til mistriksel.

Mannlig bonde 31 år:

Det virker som mange mener matsikkerheten ikke er så viktig og at vi kan importere mer av maten vi spiser. Det handler litt om aksept for det man driver med, og når det blir mye negativt i media så går det ut over trivselen.

En siste faktor enkelte av bøndene vi snakket med trakk frem var viktigheten av et lokalt landbruksmiljø. Et godt lokalt landbruksmiljø har positivt betydning både sosialt og faglig. Et godt landbruksmiljø bidrar til at unge bønder både formelt eller uformelt har anledning til å treffe andre bønder, samarbeide og/eller få råd fra og informasjon.

Mannlig bonde 27:

Det er viktig å treffe folk (...) jeg er en veldig sosial type.

Kvinnelig bonde 29:

Vi er mange bønder i bygda og har god kontakt med hverandre. Det er nok kanskje litt tyngre om man er alene. Jeg har mange folk rundt meg

Mannlig bonde 23:

De som allerede er etablerte bønder burde ta kontakt med nye bønder ikke omvendt. De nye skal ikke være nødt til å klemme seg inn i et etablert miljø.

Flere av informantene hadde også familier og påpekte at de spilte en viktig rolle med tanke på deres trivsel som bonde.

4.2 Erfaring med mentorordningen

Gjennomgående var de unge bøndene vi snakket med positive til mentorordningen og mente de hadde fått gode råd og veiledning, og at dette hadde vært positivt for deres trivsel som bonde. Se sitat nedenfor.

Mannlig bonde 23:

Det har vært sosialt. Jeg og mentor har den samme produksjonen og har pratet en del sammen om det. Vi har også møttes flere ganger, samt snakket sammen på telefon. Jeg oppfatter rådene som gode, spesielt når jeg ser at de virker. Det er veldig motiverende og gjør mye for trivselen.

Mannlig bonde 31:

Han som var mentor har hjulpet meg mye før ordningen også. Men han har vært av stor betydning. Har lånt meg utstyr og svarer alltid når jeg spør. Det er bra å ha mange sånne rundt seg så man kan spørre og få svar.

Enkelte av bøndene hadde også utbytte av ordningen i den forstand at mentor ble et springbrett for deres landbruksfaglige nettverk. Mentor fungerte som en brobygger mellom den unge bonden og det eksisterende landbruksmiljøet i regionen.

Mannlig bonde:

Det beste med ordningen er nettverket. Min mentor kjenner alle som driver med potet slik at jeg gjennom ham med en gang er innenfor og vet hva som er på gang. Dersom jeg lurar på noe som mentor ikke kan svare på vil det som oftest være noen i mentors nettverk som har et svar.

Mannlig bonde:

Jeg har blitt tryggere på meg selv og fått nye innspill og mer kontroll (...) Jeg har fått mange nye kontakter.

En av bøndene vi snakket med hadde mindre utbytte av mentorordningen, blant annet fordi det var tungvint å få til møter med mentor. I dette tilfelle var det uansett ikke et stort problem ettersom bonden i utgangspunktet hadde et solid fagmiljø rundt seg.

Kvinnelig bonde 29:

Den har hjulpet meg lite egentlig. Det har vært vanskelig å få til møter med mentor, men ettersom jeg har mange støttespillere i nærområdet så har jeg vel kanskje ikke det samme behovet for hjelp som mange unge bønder har.

Et problem med ordningen er at den alltid vil alltid være personavhengig både med tanke på mentor og med tanke på bonden.

Mannlig bonde:

Det er personavhengig om det fungerer bra eller ikke. I hvilken grad mentor byr på seg selv. Og hva man gjør ut av seg selv. Det bør legges frem som en unik mulighet.

5. Unge bønders erfaring og tanker om nettressursen Godtbondevett.no

I 2013 ble nettsiden GodtBondevett.no lansert, og var et resultat av et samarbeid mellom Norges Bondelag, Norsk Bonde- og Småbrukarlag og Norsk Landbruksrådgivning HMS, med støtte og veiledning fra Rådet for Psykisk Helse. Den ble finansiert av sentrale bygdeutviklingsmidler. Det er viktig ressurside for bønder og som bidrar med informasjon og tips når det gjelder psykisk helse, som blant annet hvordan man selv som bonde kan forebygge og fremme sin egen psykiske helse og hvor man kan søke hjelp. Bakgrunnen var at disse organisasjonene over tid hadde registrert at mange norske bønder sliter med psykiske helseproblemer, og at tiltak var nødvendig både for den enkelte bonde og hans/hennes nærmeste, men også for å sikre et bærekraftig landbruk.

Flere av bøndene vi intervjuet i forbindelse med mentorordningen hadde hørt om godtbondevett.no via oppstartsmøte i mentorordningen. Til tross for dette hadde ingen aktivt brukt nettsiden. Det var også få som så for seg at de ville ha brukt den dersom de hadde hatt det vanskelig, men dette skyldes hovedsakelig at de ikke hadde hørt om den. Noen mente også at slike nettressurser ofte drukner i mengden på internett. Som en ung bonde svarte på spørsmål om han kunne brukt nettsiden:

Mannlig bonde:

Jeg har hatt lyst til å si ja, men det er så mye info på nettet, og det kan være lett å glemme at denne nettsiden finnes.

Mannlig bonde:

Nei, jeg tror ikke det. Man må nok snakke med folk ... ikke sitte å lese.

Mannlig bonde:

Ja, men man må komme på at den finnes der og da. Man må vite om den på forhånd.

I et forsøk på å få et bedre inntrykk av bruken og oppmerksomheten rundt nettressursen godtbondevett.no gjennomførte vi i november 2019 en uformell «facebookpoll» på den lukkede «facebookgruppen» «Venner av norsk landbruk» som i skrivende stund har 73 723 medlemmer. Samlet sett fikk vi 33 besvarelser hvor 27 av de som svarte aldri hadde hørt om godtbondevett.no. Seks bønder svarte hadde hørt

om nettsiden men aldri brukt den, mens tre personer hadde besøkt nettstedet. Selv om disse tallene ikke er representative, samsvarer de med funnene fra intervjuene av unge bønder og støtter vår antagelse om at få bønder kjenner til nettressursen godt bondevett.

6. Oppsummering

En rekke forhold har betydning for bønders mentale helse. Basert på spørreundersøkelsen finner vi at en god gårdsinntekt, en rimelig arbeidsmengde, at bonden er tilfreds med arbeidsforholdene på gården, en lav grad av opplevd ensomhet, og at bonden opplever å få dekket sine behov for faglige oppdateringer har betydning for bondens mentale helse. Videre ser vi at graden av tilfredshet med arbeidsforhold og arbeidsmiljø har størst betydning for bønders mentale helse, mens graden av faglig oppdatering er det forholdet som har nest størst betydning. Flere av disse forholdene bekreftes i våre intervjuer av unge bønder som deltar i mentorordningen. Basert på intervjuene finner vi at bondens trivsel på gården påvirkes i positiv retning av at gårdsdriften fungerer godt og at bonden opplever å ha god kontroll. Videre trekker flere av respondentene frem viktigheten av et godt lokalt landbruksmiljø som kan støtte bonden faglig, samtidig som det er en viktig sosial arena. Når det gjelder hva som påvirker trivselen i negativ retning peker noen av respondentene på eksterne faktorer som svingninger i markedet og prisendringer for landbruksvarer, som bidrar til usikkerheten om fremtidig lønnsomhet. Enkelte bønder opplever også en del negativ omtale i media, som igjen går ut over yrkesstoltheten som bonde.

Rådgivere i Tine og Nortura fokuserer hovedsakelig på oppfølging av gårdsdrift og landbruksfag, da det er det som er deres oppdrag og kompetanseområdet. Rådgiverne erfarer at drift av gården og mental helse henger tett sammen. En god driftsoppfølging er derfor uansett viktig for mental helse, både ved at driftsutfordringer kan bidra til en svekket mental helse eller ved at driftsutfordringer øker belastningen og forverrer den mentale helsen.

Rådgiverne i Tine og Nortura har i de fleste tilfeller god kjennskap til 'sine' gårdbrukere. Hvis det under den faglige delen av gårdsbesøket avdekkes en rekke nye driftsutfordringer, er rådgiverne raske til å få en mistanke om disse kan skyldes at gårdbrukeren kanskje ikke har det helt greit mentalt. På den andre siden er de også observante for hvordan driftsutfordringer i seg selv kan lede til mental uhelse. I begge tilfellene er rådgiverne opptatt av å løse driftsutfordringene for å unngå at de vokser seg større, og blir mer belastende og oppleves som uhåndterbare for brukerne. Utover det faglige er rådgiverne klare på at de ikke kan være psykologer. Selv om de har anledning til å komme frem til kreative løsninger i enkelte tilfeller så er de begrenset

av både tid og kompetanse. Rådgiverens hjelp vil derfor hovedsakelig være av en faglig karakter.

Når det gjelder mentorordningen stemmer våre funn godt overens med Lerfal og Sæter (2019). Blant de vi har snakket med, sier de aller fleste at de er fornøyde med mentorordningen og mener den har resultert i nyttige råd og veiledning. Flere trekker også frem at mentorordningen fungerte som en inngang til det lokale eller regionale landbruksmiljøet som de kanskje ikke ville vært en del av uten mentorordningen.

Noen av de som ble intervjuet hadde hørt om nettressursen Godtbondevett.no i forbindelse med oppstartsmøte i mentorordningen. Til tross for dette var det ingen som i særlig stor grad hadde benyttet seg av nettstedet. Enkelte mente at tilbudet druknet i mengden av andre slike tilbud på nett, mens de som ikke hadde hørt om godtbondevett.no tidligere mente denne ressursen var underkommunisert og i større grad burde markedsføres dersom bruken skulle øke.

Referanseliste

- Barstad, A., & Løwe, T. (2009). Livskvalitet og sosial integrasjon i landbruket. In *Levekår i landbruket 1995-2004: Livsformer og rammebetingelser i endring. Statistiske analyser 108/2009*. Oslo: Statistic Norway.
- Fjeldavli, E., & 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., Smith, K. B., Judd, F., Humphreys, J. S., Frager, L. J., & Henderson, A. (2005). Farming and mental health problems and mental illness. *International Journal of Social Psychiatry*, 51, 340–349.
- Hounscome, B., Edwards, R. T., Hounscome, N., & Edwards-Jones, G. (2012). Psychological morbidity of farmers and non-farming population: Results from a UK survey. *Community Mental Health Journal*, 48(4), 503–510.
- Lerfald, M., & Sæther, B. (2019). *Mentorordning i landbruket - evaluering av forsøksordningen*.
- Logstein, B. (2016a). Farm-Related Concerns and Mental Health Status Among Norwegian Farmers. *Journal of Agromedicine*, 21(4), 316–326. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2016.1211055>
- Logstein, B. (2016b). Predictors of mental complaints among Norwegian male farmers. *Occupational Medicine*, 66, 332–337.
- Melberg, K. (2001). *Farming, stress and psychological well-being. RF-report 2001/213*. Stavanger.
- Riise, T., Moen, B. E., & Nortvedt, M. W. (2003). Occupation, lifestyle factors and health-related quality of life: The Hordaland Health Study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 45(3), 324–332. <https://doi.org/10.1097/01.jom.0000052965.43131.c3>
- Ringdal, K. (2018). *Enhet og mangfold. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (4. Utgave). Bergen: Fagbokforlaget.
- Saarni, S. I., Saarni, E. S., & Saarni, H. (2008). Quality of life, work ability, and self

- employment: A population survey of entrepreneurs, farmers, and salary earners. *Occupational and Environmental Medicine*, 65(2), 98–103. <https://doi.org/10.1136/oem.2007.033423>
- Sanne, B., Mykletun, A., Moen, B. E., Dahl, A. A., & Tell, G. S. (2004). Farmers are at risk for anxiety and depression: The Hordaland Health Study. *Occupational Medicine*, 54, 92–100. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqh007>
- Torske, M. O., Hilt, B., Glasscock, D., Lundqvist, P., & Krokstad, S. (2016). Anxiety and Depression Symptoms Among Farmers: The HUNT Study, Norway. *Journal of Agromedicine*, 21(1), 24–33. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2015.1106375>
- Zahl, A., Eirik, T., Fuglestad, M., & Vik, J. (2018). *Trender i norsk landbruk 2018 Et landbruk i endring*. Trondheim.
- Barstad, A., & Løwe, T. (2009). Livskvalitet og sosial integrasjon i landbruket. In *Levekår i landbruket 1995-2004: Livsformer og rammebetingelser i endring. Statistiske analyser 108/2009*. Oslo: Statistic Norway.
- Fjeldavli, E., & 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., Smith, K. B., Judd, F., Humphreys, J. S., Frager, L. J., & Henderson, A. (2005). Farming and mental health problems and mental illness. *International Journal of Social Psychiatry*, 51, 340–349.
- Hounscome, B., Edwards, R. T., Hounscome, N., & Edwards-Jones, G. (2012). Psychological morbidity of farmers and non-farming population: Results from a UK survey. *Community Mental Health Journal*, 48(4), 503–510.
- Lerfald, M., & Sæther, B. (2019). *Mentorordning i landbruket - evaluering av forsøksordningen*.
- Logstein, B. (2016a). Farm-Related Concerns and Mental Health Status Among Norwegian Farmers. *Journal of Agromedicine*, 21(4), 316–326. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2016.1211055>
- Logstein, B. (2016b). Predictors of mental complaints among Norwegian male farmers. *Occupational Medicine*, 66, 332–337.

- Melberg, K. (2001). *Farming, stress and psychological well-being. RF-report 2001/213*. Stavanger.
- Riise, T., Moen, B. E., & Nortvedt, M. W. (2003). Occupation, lifestyle factors and health-related quality of life: The Hordaland Health Study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 45(3), 324–332. <https://doi.org/10.1097/01.jom.0000052965.43131.c3>
- Ringdal, K. (2018). *Enhet og mangfold. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (4. Utgave). Bergen: Fagbokforlaget.
- Saarni, S. I., Saarni, E. S., & Saarni, H. (2008). Quality of life, work ability, and self employment: A population survey of entrepreneurs, farmers, and salary earners. *Occupational and Environmental Medicine*, 65(2), 98–103. <https://doi.org/10.1136/oem.2007.033423>
- Sanne, B., Mykletun, A., Moen, B. E., Dahl, A. A., & Tell, G. S. (2004). Farmers are at risk for anxiety and depression: The Hordaland Health Study. *Occupational Medicine*, 54, 92–100. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqh007>
- Torske, M. O., Hilt, B., Glasscock, D., Lundqvist, P., & Krokstad, S. (2016). Anxiety and Depression Symptoms Among Farmers: The HUNT Study, Norway. *Journal of Agromedicine*, 21(1), 24–33. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2015.1106375>
- Zahl, A., Eirik, T., Fuglestad, M., & Vik, J. (2018). *Trender i norsk landbruk 2018 Et landbruk i endring*. Trondheim.

FORMÅL

RURALIS - Institutt for rural- og regionalforskning skal gjennom fremragende samfunnsvitenskapelig forskning og forskningsbasert utviklingsarbeid gi kunnskap og idéer for allmenheten, privat næringsliv, offentlig virksomhet og FoU-sektoren, og gjennom det bidra til å skape sosiokulturell, økonomisk og økologisk bærekraftig utvikling i og mellom bygd og by.

RURALIS skal være et nasjonalt senter for å utvikle og ta vare på en teoretisk og metodisk grunnleggende forskningskompetanse i flerfaglige bygdestudier, og fungere som et godt synlig knutepunkt for internasjonal ruralsosiologi.



Trondheim (hovedkontor):
Universitetssenteret Dragvoll
N-7491 Trondheim
73 82 01 60

Oslo:
Paleet, Karl Johans gate 41 A (5 etg.)
N-0162 Oslo
913 32 277

post@ruralis.no
ruralis.no