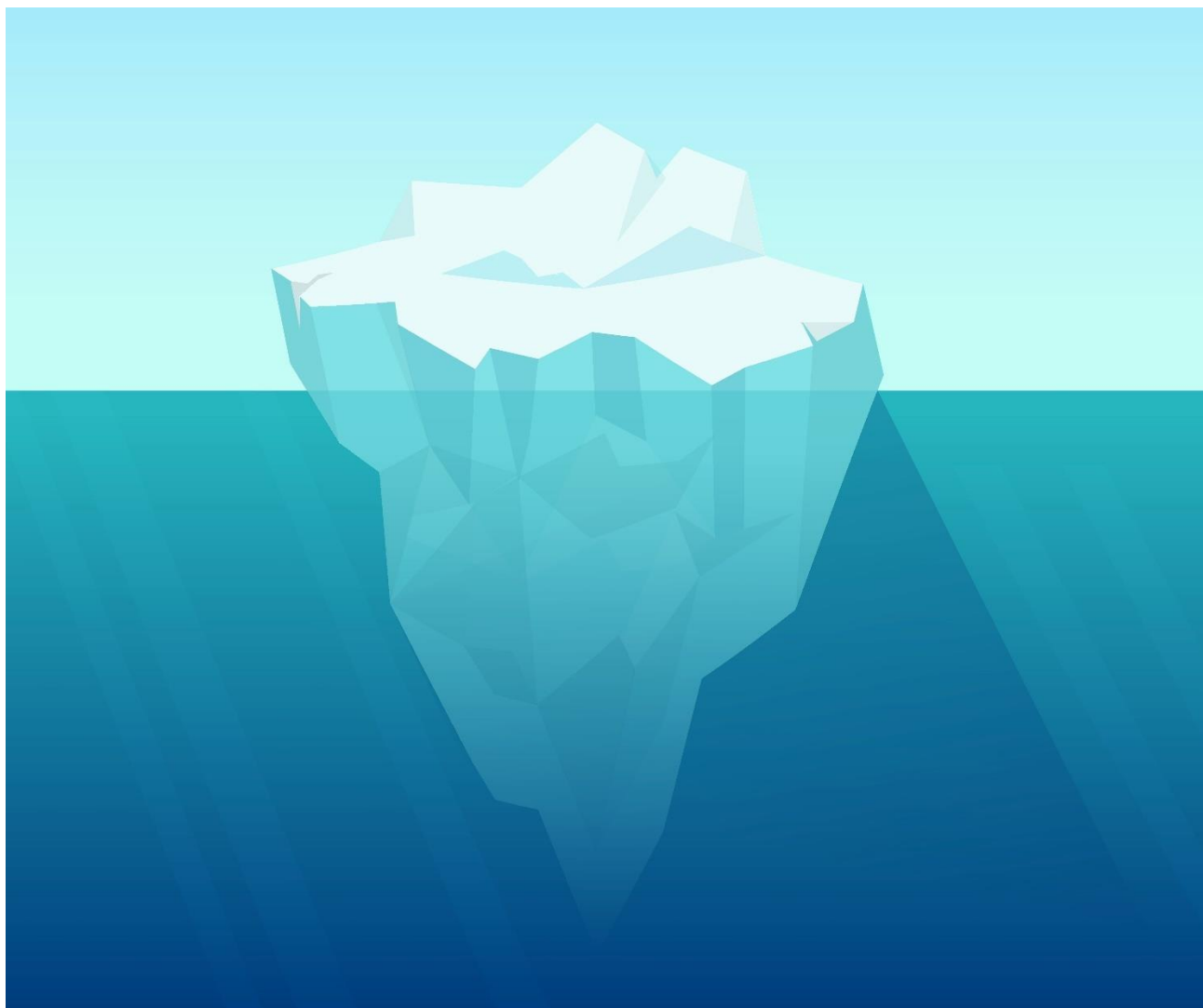


TOPPEN AF ISBJERGET

KVANTITATIV UNDERSØGELSE AF OMFANGET AF MISTRIVSEL OG
STRESS HOS EJERLEDERE I LANDBRUGSERHVERVET



August 2024

Udarbejdet af Ditte Kjær Jacobsen & Christina Edstrand, Arbejdsmiljø, SEGES Innovation P/S

*Undersøgelsen er udarbejdet med finansiering fra Fællesfonden
Mellem Søren Chr. Sørensen og hustrus Mindefond og Foreningen af jyske Landboforeninger*

BAGGRUND

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, NFA, konstaterede i november 2023, at fravær i forbindelse med stress koster danske arbejdspladser 16,4 mia. kroner årligt (NFA 2023). Dette viser, hvor vigtigt det er at forebygge arbejdsrelateret stress for at undgå økonomiske, men også menneskelige omkostninger. En undersøgelse fra Arbejdstilsynet fra 2021 viser, at 11,5% af lønmodtagere i branchen "Landbrug, skovbrug og fiskeri", ofte eller hele tiden har følt sig stresset (Arbejdstilsynet 2022).

Peter Lundquist, professor ved Sveriges Landbruksuniversitet, m.fl. fremhæver i et litteraturstudie fra 2022, hvilke eksterne faktorer, der påvirker følelsen af magtesløshed hos landmænd. Litteraturstudiet er primært baseret på viden fra Australien, Nordamerika og i mindre grad forskellige dele af Europa som for eksempel Norge og Finland. Lundquist konkluderer, at dårligt mentalt helbred er højere blandt landmænd end andre erhvervsgrupper. Her nævnes blandt andet, at myndighedernes krav til landmændene opfattes som vanskelige at påvirke, ligesom klima som for eksempel tørke, oversvømmelser og uforudsigeligt vejr er faktorer, der påvirker landmændene negativt. Negative holdninger i samfundet har ligeledes indflydelse. Mange landmænd stiller krav til sig selv om ikke at fejle for at kunne føre landbrugsbedriften videre, hvis den har været i familiens eje i generationer. Samtidig har det at bo på sin arbejdsplads og ikke komme væk fra arbejdet indflydelse. Desuden er man som landmand ofte meget stolt af sit erhverv og bedriften, og kan derfor have svært ved at drøfte svære tanker med andre, fordi man ikke vil ytre sig om sine bekymringer og på denne måde vise "svagheit". Det er mere acceptabelt med praktisk hjælp, mens det er langt sværere at tale om at føle sig presset (Lundquist et. al 2022).

Det er et stort arbejdspress, en ejerleder af en landbrugsvirksomhed lever under. Der er mange bolde i luften og opgaver som dokumentation, administrativt arbejde, medarbejderledelse, kontroller, praktiske arbejdsopgaver og diverse brandslukninger, samtidig med, at der også er et privat- og familieliv, der skal prioriteres.

Sundhedsstyrelsen skriver, at der er kommet et stigende fokus på den mentale sundhed, da der er videnskabelig evidens for, at den mentale sundhed har en betydning for menneskers evne til at klare sig socialt, uddannelsesmæssigt, arbejdsmæssigt samt økonomisk (SIF 2024). Verdenssundhedsorganisationen, WHO, beskriver mental sundhed som:

"Mental health is a state of well-being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and is able to make a contribution to his or her community."

WHO

Der er meget lidt data om den mentale sundhed hos ejerledere i dansk landbrug. Derfor har Fællesfonden bevilliget midler til at udarbejde en kvantitativ undersøgelse af omfanget af mistrivsel, herunder stressramte ejerledere i landbrugserhvervet. Vi vil hermed forsøge at afdække mere end "toppen af isbjerget" i forhold til danske ejerlederes mentale sundhed.

METODE

For at undersøge omfanget af mistrivsel, herunder stressramte ejerledere i landbruget er der udsendt et spørgeskema om mental sundhed i landbruget via SEGES Innovations landmandspanel. Spørgeskemaet er udsendt til knap 16.000 deltids- og heltidslandmænd. Hvoraf omkring 6.000 er heltidslandmænd og 10.000 landmænd er deltidslandmænd. Der udsendes 2-4 spørgeskemaer om året til SEGES Innovations landmandspanel med forskelligt indhold, og der er typisk mellem 2000-4000 respondenter.

Spørgeskemaet om mental sundhed var en multiple choice undersøgelse foretaget gennem en stikprøve af heltids- og deltidslandmænd. Respondenterne har haft ni dage til at svare på spørgeskemaet. Spørgsmålene, der er stillet i spørgeskemaet (foruden stamdata), fremgår af nedenstående oversigt:

1. *Er du overordnet glad og motiveret for dit arbejde?*
2. *I hvilken grad oplever du balance mellem arbejdsliv og privatliv?*
3. *I hvilken grad føler du dig presset i din hverdag?*
 3b. *Hvad er den primære grund til det pres, du oplever i din hverdag? (Flere svar mulige)*
4. *Er det et tabu for dig at tale om din egen mentale sundhed?*
5. *I hvilken grad føler du, at du får prioriteret familie og tid til dig selv?*
6. *I hvilken grad føler du, at hverdagens arbejdsopgaver er overskuelige?*
7. *I hvilken grad føler du dig alene om de daglige arbejdsopgaver og tanker og eventuelle bekymringer om virksomheden?*
8. *I hvilken grad føler du sig usikker og bekymret på din fremtid som virksomhedsejer?*
9. *Har du ofte besvær med at sove?*
10. *Har du tidligere været ramt af stress, depression eller lignende?*
 10b. *Var du i den forbindelse sygemeldt?*
11. *Har du nogen, du kan betro dig til, når du er særlig presset eller føler livet er svært?*
 11b. *Hvem snakker du typisk med? (Flere svar mulige)*
12. *Hvis du har brug for hjælp i forhold til din mentale sundhed, hvor ville du så foretrække at hjælpen kommer fra? (Flere svar mulige)*
13. *Hvis du har brug for hjælp, hvilket tilbud/hjælp ville du ønske, der var til tilgængelig? (Åbent spørgsmål, hvor man selv skal anføre tekst)*
14. *I hvilken grad oplever du mistrivsel blandt dine ansatte?*

Ved alle spørgsmål har det været muligt at svare "ved ikke" eller "ønsker ikke at svare".

Resultaterne er vægtet i forhold til virksomhedernes omsætning, hoveddriftsgren og landmandens alder, og er dermed tæt på repræsentativ for hele landbruget. Resultaterne er vægtet i forhold til Danmarks Statistik, for eksempel i forhold til, hvor mange mælkeproducenter, griseproducenter og planteavlere, der er i alt, så de får en vægtning, der afspejler virkeligheden. Det vurderes, at den statistiske usikkerhed i undersøgelsen ligger i intervallet +/- 1-3 pct., afhængig af spørgsmål og svarmuligheder.

Der kan være stokastisk usikkerhed i forbindelse med undersøgelsen, derfor vil der være en vis usikkerhed i forhold til vægtningen. Det er den usikkerhed, der kommer til udtryk i ovenstående. Jo flere besvarelser, jo mindre er usikkerheden. I denne undersøgelse er der en stor præcision i og med, at 2.737 respondenter har besvaret spørgeskemaet. Den statistiske usikkerhed ville være større jo større spredning og skalering, der er i spørgsmålene, men i og med, at der er en stor stikprøve og forholdsvis få svarmuligheder i spørgsmålene, mindskes usikkerheden yderligere.

Der kan ligeledes være bias ved subjektive holdninger og tolkning af spørgsmålene, som kan komme til udtryk i undersøgelsen. Samtidig kan der sættes spørgsmålstejn ved om landmænd, der er i meget dårlig trivsel eller

er meget pressede, svarer på et spørgeskema som dette. Dette er blot en hypotese, som vi hverken kan be- eller afkræfte.

Det er en bias i konklusionerne, at 70% af respondenterne ikke har medarbejdere, 19% af respondenterne har 1-2 medarbejdere, og 2% har over 10 medarbejdere ansat. Der mangler en gruppe respondenter med 3-9 medarbejdere, der ikke har svaret på undersøgelsen af en årsag, vi ikke kender.

Der er 2.737, som har responderet på spørgeskemaet om mental sundhed. Nedenfor er anført en kort opsummering af respondenternes stamdata:

- Ejerformen er for 91% af respondenterne personligt ejet virksomhed, hvoraf 86% er hel-tidslandmænd.
- 69% af respondenterne er over 55 år og 25% er mellem 40-55 år.
- 56% af respondenterne har en omsætning på 1-10 mio. kr.
- 82% af respondenterne er planteproducenter, 7% er kvæg- og/eller mælkeprocenter og 5% er griseproducenter.
- 70% af respondenterne har ingen medarbejdere, 19% har 1-2 medarbejdere, og 2% har over 10 medarbejdere ansat.

I følgende afsnit præsenteres og analyseres resultaterne af undersøgelsen.

ANALYSE

Overordnet er langt størstedelen af respondenterne glade og motiverede for deres arbejde som landmænd. Der er således 81% af respondenterne, der giver udtryk for, at de i højere grad er glade og motiverede for deres arbejde. Mens 6% af respondenter i lavere grad er glade og motiverede.

I forhold til at prioritere tid til familie og sig selv opfatter 52% af respondenterne sig selv som i højere grad gode til at prioritere. Særligt er bedrifter med en omsætning på under 1 mio. kr., respondenter over 55 år, med planteproduktion og ingen medarbejdere gode til det. Balancen mellem arbejdsliv og privatliv ser ud til at blive sværere jo større omsætning og jo flere medarbejdere, man har.

Det samme gør sig gældende i forhold til spørgsmålet, om hvor presset landmændene føler sig i hverdagen. 32% af respondenterne føler sig i højere grad presset i hverdagen, dette er særlig gældende for bedrifter med animalsk produktion, en omsætning over 10 mio., samt respondenter med over tre medarbejdere. Det er særligt et udefrakommende pres såsom vejret, der er skyld i presset. Dernæst kommer mængden af arbejde og lige i hælene kommer uanmeldt kontrol fra offentlig myndighed. Som tidligere beskrevet er der mange udefrakommende vilkår forbundet med landbrugserhvervet (Lundquist et al. 2022). Dette understreger denne undersøgelse også, at det netop er et udefrakommende pres, som fylder mest for landmændene.

Tabuisering af italesættelse af mental sundhed ser ikke ud til blandt respondenterne at være særlig udbredt. Faktisk svarer 80% af respondenterne, at det blot i nogen eller lavere grad er et tabu at tale om sin egen mentale sundhed. 5% svarer, at det i høj grad er et tabu at snakke om ens egen mentale sundhed. Det er særligt respondenter under 40 år, der i høj grad føler, det er et tabu.

Følelsen af at være alene om de daglige arbejdsopgaver, tanker og eventuelle bekymringer er meget forskellige blandt respondenterne, men hele 41% føler sig i højere grad alene. Følelsen er marginalt større for respondenter, som ikke har medarbejdere ansat.

35% af respondenterne er usikre og bekymrede for deres fremtid som virksomhedsejere. Der er ingen klare forskelle mellem grupperne af respondenter.

Omkring 30% af respondenterne har i nogen eller højere grad besvær med at sove. Sundhedsstyrelsen skriver, at en god nattesøvn er afgørende for trivsel. Samtidig skriver de også, at det er helt normalt at have opvågninger i løbet af natten, og det er forskelligt, hvor meget søvn vi har brug for i forskellige faser af livet (SST 2024).

”Sund søvn er karakteriseret ved, at man selv er tilfreds med både længden og kvaliteten af sin søvn og generelt føler sig udhvilet og velfungerende mentalt og fysisk i dagtimerne.”

Sundhedsstyrelsen 2024

I 2021 viste en undersøgelse af danskernes søvn, at 15% af voksne var generet af søvnbesvær eller søvnproblemer. De hyppigste årsager til for lidt søvn, eller at man ikke føler sig udhvilet er, at man kommer for sent i seng på grund af underholdning fra en skærm, eller på grund af bekymringer og tanker om natten, som er relateret til arbejdsmæssige, eller personlige problemer. Dette svarer til kommentarerne fra de respondenter i nærværende undersøgelse som i høj grad har besvær med at sove.

Sektionsleder i Sundhedsstyrelsen, Maiken Bækgaard Jørgensen, udtaler, at hvis man oplever søvnproblemer bør man overveje, hvad årsagen er. Dette kan være bekymringer, stress, belastende livsbegivenheder eller svære livsomstændigheder (SST 2024).

Der er 16%, svarende til 438 respondenter, som tidligere har været ramt af stress, depression eller lignende. Blot 32% af disse har været sygemeldt. Det lave antal af sygemeldinger vidner om, at erhvervet er svært at forlade, også for en stund. Dette hænger meget godt sammen med opfattelsen af at være alene med opgaverne.

Knap hver femte voksne dansker (18,3%), scorer en lav score på den mentale helbredsskala i 2023 (SIF 2024). Det bør her nævnes, at der i nærværende undersøgelse ikke direkte er inddraget den mentale helbredsskala, som Sundhedsstyrelsen anvender i deres undersøgelse, men blot skelet til den, og derfor er resultaterne ikke direkte sammenlignelige.

Ser man på andelen af voksne danskere med en høj score på stressskalaen, er den i 2023 på 31,5%. Der er en større andel af kvinder, der scorer højt på stressskalaen samtidig med, at stress også er mere udbredt blandt unge end ældre (SIF 2024).

83% af respondenterne angiver, at de har nogen at betro sig til. De 12% af respondenterne, der ikke har nogen at betro sig til, er der ikke et entydigt billede på. Det er typisk en partner, respondenterne vælger at betro sig til (78%), herefter kommer venner (51%) og kollegaer i erhvervet (42%). 20% af respondenterne betror sig til rådgivere. 71% af respondenterne foretrækker også at få hjælp af deres partner, når det kommer til mental sundhed, herefter følger, at blot 31% foretrækker at få hjælp fra deres læge.

Flere af respondenterne anfører, at man i landbruget søger hjælp fra et stort netværk, herunder coaches, lokale rådgivere, og deres egne familier. Nogle mener, at der er behov for mere støtte til at håndtere regler, der påvirker deres hverdag meget. Der bliver ligeledes beskrevet en følelse af, at der skal være mere fokus på de selvstændiges mentale sundhed, og at der skal være flere samtaletilbud med nogen, der ved noget om landbruget. Nogle er tilfredse med det nuværende sundhedsvæsen, mens andre søger hjælp fra ligesindede i erfagrunder eller erhvervspsykologer for selvstændige. Nedenstående er et lille udvalg af de mest

repræsenterede udtalelser i forhold til ønsker til tilgængelige hjælp. 738 har kommenteret på det åbne spørgsmål, hvoraf omkring 160 respondenter har skrevet "ved ikke".

- *"Det har hjulpet mig at tale om det."*
- *"At jeg hos landboforeningen kunne købe en pakkeløsning med relevant og sammenhængende hjælp fra forskellige fagpersoner. Dette for at jeg ikke selv, i en i forvejen presset situation, skulle overskue at manøvrere i det offentlige sundhedssystem."*
- *"At man kan snakke mere åbnet om at det er svært til tider, inden for erhvervet. At man ikke behøves at arbejde +50 timer om ugen for at være en god landmand. At de forståelser bliver udbredt."*
- *"Der er stor usikkerhed omkring regler indenfor landbrug, der laves om hele tiden. Det er svært at følge med. Der bruges meget tid på regler og spekulationer om alt, nu er i orden. Der er hele tiden frygt til stede. Landbrugsstyrelsen er ikke åben for dialog og kommunikation."*
- *"Ville ønske, man ikke stod så alene med det som selvstændig. Der snakkes om arbejdsmiljø for ansatte, men ikke for selvstændige. Vi får stress af alle de regler, og al det bureaukrati, som findes i Danmark. Det ville være dejligt, hvis regeringen og alle dem som hele tiden kontrollerer os kunne se det."*
- *"Tænker relevante tilbud findes, jeg har også en sundhedsforsikring med "mental" dækning/hjælp."*

Ovenstående giver ikke et klart billede af ejerledernes behov for hjælp, hvis de ikke trives. Det peger i flere retninger, men ikke desto mindre, peger disse kommentarer på, at der er mangel på relevant hjælp og håndsrækning.

KONKLUSION

Det er af mange grunde svært for alvor at få et entydigt og klart billede af et erhvervs mentale tilstand. Spørgsmålet er også, om man i undersøgelsen ser hele "isbjerg", og ikke blot toppen. På mange måder svarer resultaterne af den gennemførte undersøgelse blandt landmændene overens med lignende undersøgelser af danskernes mentale sundhed. Det vurderes derfor, at undersøgelsen giver et overordnet billede af landmændenes mentale sundhed.

Det er positivt, at en meget stor andel af respondenterne (81%) giver udtryk for, at de i højere grad er glade og motiverede for deres arbejde. Dette skal dog sammenholdes med, at 32% af respondenterne i højere grad føler sig pressede i hverdagen. Presset opleves stigende med bedriftens størrelse, og animalske producenter oplever større pres end planteavlere, desuden er yngre landmænd mere pressede end ældre. Det største pres kommer udefra såsom vejret, derefter følger mængden af arbejde, og lige derefter følger uanmeldt kontrol fra en offentlig myndighed. Dette bør også ses i sammenhæng med, at 35% af respondenterne er usikre og bekymrede for deres fremtid som virksomhedsejere.

Ifølge Sundhedsstyrelsen er en god nattesøvn afgørende for trivsel, og hvis man oplever søvnproblemer, bør man overveje, hvad årsagen er. Omkring 30% af respondenterne har i nogen og højere grad besvær med at sove. Desuden har 16% af respondenterne tidligere været ramt af stress, depression eller lignende. Blot 32% af disse har været sygemeldt.

83% af respondenterne angiver, at de har nogen at betro sig til, hvilket ofte er deres partner (78%), herefter følger venner (51%) og kollegaer i erhvervet (42%). I forlængelse af dette kan det bemærkes, at 80% af respondenterne svarer, at det blot i nogen eller lavere grad er et tabu, at tale om sin egen mentale sundhed.

I gennemsnit anvender omkring 20% af landmændene en rådgiver som sparringspartner, når det brænder på. Det vil sige, at et sted mellem 3.000 og 4.000 landmænd total set anvender rådgiveren som samtalepartner, når man er særlig presset eller livet føles svært. Det lægger et stort ansvar ud til rådgiverne. Det er derfor vigtigt at sikre, at de lokale rådgivningsvirksomheder inddrager dette i deres arbejdsopgaver og er bevidste om, at rådgiverne besidder de nødvendige kompetencer til at hjælpe landmændene.

I litteraturstudiet af Peter Lundquist m.fl. konkluderes der, at det er vigtigt at uddanne sundhedspersonale med forståelse for landmænds specifikke problemer. Ligesom det har vist sig, at landbrugsforeningernes bidrag og fokus hjælper med at reducere stress- og depressionssymptomer blandt landmænd (Lundquist 2022 et al.). Dette understreger ligeledes det fokus, der bør være fremadrettet og at landbrugsrådgivningen er en central aktør i forhold til at bidrage med hjælp og fokus på mental sundhed hos landmænd.

PERSPEKTIVERING

Denne undersøgelse skal ses som en forløber til større projekter om forebyggelse og håndtering af stress og mistrivsel i dansk landbrug. Når der skal iværksættes de rigtige indsatser fremadrettet, så er det vigtigt at have et datagrundlag og fundament at stå på, da det øger sandsynligheden for at indsatserne har en effekt. Hvis dansk landbrug skal blive et mere attraktivt erhverv for både nuværende og kommende ejerledere, så er det vigtigt også at have fokus på den mentale sundhed, for den fylder i den danske befolkning, og som afdækket i nærværende undersøgelse, også i landbruget.

Følgende tiltag er påbegyndt på baggrund af denne undersøgelse:

1. Ansøgning til Promilleafgiftsfonden for landbrug vedr. forebyggelse af mental sundhed i landbruget, herunder også fokus på lederes mentale sundhed. I projektet indgår et litteraturstudie for at afdække, hvilke værktøjer og materialer der findes i ind- og udland, der kan tilpasses til landbruget. På den baggrund udarbejdes værktøjer og anden form for hjælp, der kan forebygge mental mistrivsel og stress. Resultaterne formidles i landbrugets netværk, herunder allerede eksisterende ERFA-grupper.
2. Ansøgning skrevet i samarbejde med Necto Fonden, hvor der bliver fokus på at uddanne rådgivere og andre aktører, der besøger landmænd, for at ruste dem til at hjælpe landmænd og ledere med det, der udfordrer dem. De uddannes samtidig til at uddanne andre kollegaer efter princippet "train the trainer".
3. Projektidéer til fremtidige projekter:
 - Oprettelse af netværk bestående af frivillige fra landbruget, der kan kontaktes, hvis man mangler en at tale med (inspiration: Embrace, Irland)
 - Hotline for landmænd, med fokus på mental sundhed og hjælp til at få styr på det, der bevirker stress
 - Projekt, der belyser selvstændiges mentale sundhed og psykiske arbejdsmiljø evt. sammen med andre erhverv
 - Projekt, hvor sundhedspersonale, almene læger, psykologer og læger på arbejdsmedicinsk klinik klædes på i forhold til landmænds arbejdsforhold og mentale sundhed.

KILDER

NFA 2023: *"Fravær i forbindelse med stress koster danske arbejdspladser mindst 16,4 mia. kroner årligt"* den 16. november 2023.

<https://nfa.dk/nyt/nyheder/2023/fravaer-i-forbindelse-med-stress-koster-danske-arbejdspladser-mindst-16-4-mia-kroner-aarligt>

Arbejdstilsynet 2022: *"National Overvågning af Arbejdsmiljøet blandt Lønmodtagere"*.

[National Overvågning af Arbejdsmiljøet blandt Lønmodtagere](#)

Lundquist, Peter, Carita Håkonsson and Karin Hakelius 2022: *"Farmers' psychosocial work environment and mental health"* in Swedish Agency for Work Environment Expertise.

[Farmers' psychosocial work environment and mental health \(sawee.se\)](#)

Sundhedsstyrelsen (SST) 2024: *"Sover du for lidt? – så er du ikke alene"* den 24. april 2024

<https://www.sst.dk/da/nyheder/2024/Sover-du-for-lidt>

Statens Institut for Folkesundhed, SDU (SIF) 2024: *"Danskernes sundhed 2023"*

[Danskernes sundhed 2023 \(sdu.dk\)](#)

World Health Organization (WHO): *"Mental Health Action Plan 2013-2020"*. Genève: World Health Organization, 2013.