

Lantbrukares psykiska hälsa

– Utmaningar, behov och förslag till insatser

RA25:3



- Lantbrukare med särskilda utmaningar gällande den psykiska hälsan var främst: yngre, mindre än 10 års erfarenhet som företagare, kvinnliga lantbrukare, djurägare – speciellt de med mjölkproduktion samt lantbrukare i Norrland
- Det fanns ett samband mellan psykisk ohälsa och dålig lönsamhet, hög arbetsbörda, tidspress och små möjligheter till återhämtning och ledighet
- Rådgivning, stöd och insatser i olika former från olika aktörer är angelägna för att förbättra den psykiska hälsan och välbefinnandet bland lantbrukare

I Jordbruksverkets strategi för arbetsmiljö inom jordbruks- och trädgårdsnäringen identifieras ett behov av att mäta nuläge och attityder om psykosocial ohälsa. Sveriges lantbruksuniversitet och Lunds universitet har nu genomfört en sådan kartläggning på uppdrag av Jordbruksverket. Mätningen ska användas som kunskapsunderlag med förslag på åtgärder för att stärka ett hållbart arbetsliv för Sveriges lantbrukare. Underlaget ska även möjliggöra en uppföljning av strategins insatser framöver. Avdelningschef Olof Johansson har beslutat att Jordbruksverket ska publicera rapporten. Författarna står själva för innehåll och slutsatser.

Författare

Peter Lundqvist, Carita Håkansson, Eva Göransson & Karin Hakelius

Bild framsida: Bonde vid traktor vid höstplöjning. Fotograf: Jonn, Skandinav

Sammanfattning

Lantbrukare har en viktig och utvecklande samhällsfunktion, inte minst för landets livsmedelsförsörjning, men de har också utmanade arbetsvillkor och en riskfylld arbetsmiljö som påverkar såväl den fysiska som psykiska hälsan. Den fysiska arbetsmiljön är förhållandevis väldokumenterad, men den psykosociala arbetsmiljön och dess påverkan på lantbrukarnas psykiska hälsa har tidigare inte prioriterats i någon större omfattning. Den föreliggande nationella kartläggningen av heltidslantbrukares psykiska hälsa omfattade svar från 2 835 personer via en digital enkät, kompletterat med gruppintervjuer i olika delar av landet.

De flesta lantbrukarna var överens om vilka faktorer som är viktiga kopplat till deras *välstånd*: att bo på landet, variationen i arbetet, leva med naturen/årstidsväxlingarna och styra sin egen tid/verksamhet. De högst rankade *stressfaktorerna* var: regelverk, byråkrati och inspektioner följt av arbetsbördan och tidspressen, ekonomin, osäkerheten inför framtiden och oförutsägbarheten samt samhällets och medias framställning av lantbrukare. Nästan var fjärde lantbrukare (23 %) rapporterade att de råkat ut för någon skada eller riskfylld incident, i samband med att de varit stressade eller mått sämre psykiskt.

Det fanns ett samband mellan *psykisk ohälsa* och dålig lönsamhet, hög arbetsbörda, tidspress och små möjligheter till återhämtning och ledighet. Endast var femte lantbrukare var nöjd med möjligheterna till semester, medan var fjärde uppgav att man inte haft möjlighet att ha någon semester alls under det senaste året.

Bland lantbrukarna var det 17 % som hade måttliga, medelsvåra eller svåra *depressiva symtom*. Vidare var det 11 % som uppgav att de någon gång under de senaste 12 månaderna känt att *livet inte var värt att leva*. Det var även 8 % (182 personer) som berättade att de någon gång, sedan de blev lantbrukare, allvarligt övervägt att ta sitt liv. Av lantbrukarna uppgav 47 % att de någon gång funderat på att *sluta i förtid* (dvs. tidigare än man tänkt sig). De grupper som upplevde den *största psykiska pressen* var främst: yngre, mindre än 10 års erfarenhet som företagare, kvinnliga lantbrukare, djurägare – speciellt de med mjölkproduktion – samt lantbrukare i Norrland.

För att *stärka ett hållbart liv för Sveriges lantbrukare* föreslås bland annat: a) Utbildning, råd och stöd till lantbrukare för att förebygga och hantera fysisk och psykisk ohälsa, b) Rådgivare och andra som arbetar med lantbrukare inom sitt yrke bör erbjudas utbildning i "Första hjälpen till psykisk hälsa" eller motsvarande, c) Det bör utredas hur ett avbytarsystem, i första hand för djurproducenter, kan utformas och finansieras för att bereda förbättrade möjligheter till ledighet, semester och vid behov sjukskrivning, d) Det bör utredas hur en företagshälsovård för lantbrukare och andra sysselsatta inom lantbruket kan utformas och finansieras samt hur befintlig primärvård kan stärkas och vidareutvecklas för att bättre möta och stödja lantbruksverksamma.

Summary

Farmers have an important and developing social function, not least for the country's food supply, but they also have challenging working conditions and a risky work environment that affects both physical and mental health. The physical work environment is relatively well documented, but the psychosocial work environment and its impact on farmers' mental health have not previously been prioritized to any great extent. The present national survey of the mental health of full-time farmers included responses from 2,835 people via a digital questionnaire, supplemented by group interviews in different parts of the country.

Most farmers agreed on the factors that are important for their well-being: living in the countryside, variety in work, living with nature/seasonal changes and controlling one's own time/business. The highest-ranked stress factors were: regulations, bureaucracy and inspections, followed by workload and time pressure, the economy, uncertainty about the future and unpredictability, and society's and the media's portrayal of farmers. Almost one in four farmers (23 %) reported having experienced an injury or risky incident in connection with being stressed or feeling worse mentally. There was a connection between mental illness and poor profitability, high workload, time pressure and little opportunity for recovery and time off. Only one in five farmers was satisfied with the opportunities for vacations, while one in four stated that they had not had the opportunity to have any vacations at all in the past year.

Among the farmers, 17 % had moderate, moderate or severe depressive symptoms. Furthermore, 11 % stated that at some point in the past 12 months they had felt that life was not worth living. There were also 8 % (182 people) who said that at some point since they became farmers, they had seriously considered taking their own life. Of the farmers, 47 % stated that they had at some point considered quitting prematurely (i.e. earlier than intended). The groups that experienced the greatest psychological pressure were mainly: younger people, those with less than 10 years of experience as entrepreneurs, female farmers, animal owners – especially those with dairy production and farmers in Norrland.

To strengthen a sustainable life for Sweden's farmers, the following are proposed: a) Training, advice and support for farmers to prevent and manage physical and mental ill health, b) Advisors and others who work with farmers in their profession should be offered training in "First aid for mental health" or equivalent, c) It should be investigated how a replacement system, primarily for animal producers, can be designed and financed to provide improved opportunities for leave, vacation and, if necessary, sick leave, d) It should be investigated how occupational health care for farmers and others employed in agriculture can be designed and financed, and how existing primary care can be strengthened and further developed to better meet and support agricultural workers.

Innehållsförteckning

1. Inledning	6
1.1. Bakgrund	6
1.2. Lantbrukarens arbetsmiljö	6
1.3. Svenskt lantbruk vårvintern 2024	7
1.4. Begreppsdefinitioner	9
2. Syfte och frågeställningar	10
3. Metod och material	11
3.1. Studiens aktiviteter	11
3.2. Representativitet	12
3.3. Enkätens uppbyggnad	13
3.4. Analys av fokusgruppsintervjuer	13
4. Resultat	14
4.1. Allmänna uppgifter om deltagarna	14
4.2. Allmän hälsa	18
4.3. Stress och orosfaktorer	27
4.4. Självskattad stress	29
4.5. Stöd och hanteringsstrategier	36
5. Diskussion	43
5.1. Stress- och orosfaktorer	43
5.2. Lantbrukarna och deras hälsa	44
5.3. Upplevt stöd och egen hantering av utmaningar	45
5.4. Välmående och nöjdhet med livet	46
6. Strategier för att stärka ett hållbart arbetsliv för Sveriges lantbrukare	48
7. Referenser	50
8. Bilaga: Enkäten	58

1. Inledning

1.1. Bakgrund

Baserat på Regeringens arbetsmiljöstrategi fick Jordbruksverket i uppdrag (Regeringen, 2021) att ta fram en strategi och genomföra åtgärder för att minska olycksriskerna och förbättra arbetsmiljön inom jordbruket och trädgårdsnäringen. I uppdraget ges även skäl för regeringens beslut där det påtalas att nollvisionen om dödsolyckor har utvidgats till att även omfatta arbetsrelaterad dödlighet p.g.a. exempelvis längre sjukdom och ohälsosam stress. Undersökningar av arbetsmiljöförhållanden inom jordbruket pekar bl.a. på utmaningar i den allmänna arbetsmiljön, på långa arbetsdagar och stress exempelvis kopplat till externa faktorer, vilket kan leda till höjd risk för sjukdomar, olyckor och sämre mental hälsa.

I Jordbruksverkets rapport (2022) "Strategi för arbetsmiljö inom jordbruks- och trädgårdsnäringen" framfördes att en mätning av nuläge och attityder om psykosocial ohälsa behöver genomföras. Mätningen ska användas både som kunskapsunderlag och för att möjliggöra en uppföljning av strategins insatser.

Jordbruksverket gav året därpå (2023a) Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) och Lunds universitet ett uppdrag att skapa ett kunskapsunderlag om hur lantbrukare i Sverige upplever sin arbetsmiljö och livssituation relaterat till den psykiska hälsan och välbefinnandet.

Ett bidragande kunskapsunderlag till detta arbete var den studie som SLU och Lunds universitet tidigare genomfört, i form av en internationell kunskapssammanställning gällande lantbrukares psykosociala arbetsmiljö och psykiska hälsa, på uppdrag av Myndigheten för arbetsmiljökunskap, Mynak (2022).

Jordbruksverket (2023b) påtalade att den arbetsmiljöstrategi som genomförs 2024–2028 i regi av Gröna arbetsgivarna, ska omfatta insatser för att förebygga arbetsolycksfall, arbetssjukdomar och psykisk ohälsa. Inom området psykisk hälsa betonades vikten av att ta tillvara på resultaten från föreliggande kartläggning.

1.2. Lantbrukarens arbetsmiljö

Lantbrukarens arbetsmiljö är komplex med många utmaningar, vilket beskrivits i en mängd vetenskapliga studier, rapporter och läroböcker (Donham & Thelin, 2016). Många av studierna i såväl Sverige som internationellt har i stor utsträckning riktats mot den fysiska miljön med ett fokus på risker för allvarliga arbetsolycksfall. Statistiken visar att olyckor som drabbar lantbrukare vanligen orsakas av djur, maskiner, eller genom fall. Under perioden 2015–2019 skedde 26 dödsfall på svenska lantbruksföretag (Arbetsmiljöverket, 2024). I en rapport från European Agency for Safety and Health at Work (2020) bekräftades problematiken och orsakerna till dödsolyckorna inom det europeiska lantbruket. Insatserna för att förebygga personskador inom lantbruket har varierat över tid, men har enligt

Arbetsmiljöverkets kunskapsöversikt (2012) oftast följt någon av de gällande principerna: a) lagstiftning och regler, b) teknik, miljö och produktdesign/modifiering, c) utbildning, rådgivning och information, samt d) användning av ekonomiska incitament. En slutsats som redovisades var att en kombination av flera insatser i ett handlingsprogram förefaller ha bästa möjligheten till framgång. Den senaste större satsningen i Sverige var "Säkert Bondförnuft" som under fem år (2009-2013) hade ett fokus på information och rådgivning (Jordbruksverket, 2007; Danielson, 2013). Uppföljande studier indikerade att satsningen haft en positiv effekt på antalet dödsolyckor, med närmast en halvering under de år som satsningen pågick, men att det var svårt att klargöra om antalet personskador överlag hade minskat (Alwall Svennefelt & Lundqvist, 2020; Pinzke et al., 2018; Lundqvist, 2021).

Den psykosociala arbetsmiljön och dess påverkan på lantbrukarnas mentala hälsa har inte varit lika uppmärksammat internationellt, vilket bland annat påpekats av European Agency for Safety and Health at Work (2024), där de efterlyst såväl fler studier från enskilda länder i Europa som EU-övergripande studier. I rapporten påpekas även att graden av stress, ångest, utbrändhet, självmord och depression är hög inom lantbruket. Exempel som ges i rapporten är att var fjärde irländsk lantbrukare drabbats av utbrändhet och att det i Frankrike skett ett självmord bland lantbrukare varannan dag. Problematiken och behovet av fler studier har tidigare även påpekats i kunskapsöversikten "Lantbrukares psykosociala arbetsmiljö och psykiska hälsa" från Myndigheten för arbetsmiljökunskap (2022) som framhöll ett särskilt behov av svenska studier. På senare tid ses dock en ökad medvetenhet om att den psykiska hälsan och arbetsmiljön är viktiga aspekter bland lantbrukets sociala hållbarhetsfrågor, vilket bland annat framhållits av LRF (2024a).

1.3. Svenskt lantbruk vårvintern 2024

Kartläggningens digitala enkät genomfördes under första kvartalet 2024. En aspekt att beakta är hur den generella uppfattningen bland svenska lantbrukare var om sin egen bransch under den tidsperiod då man besvarade frågeställningarna i enkäten.

Enligt LRF:s Växtodlingsrapport (april 2024) blickade lantbrukarna framåt efter en, på många håll, katastrofal odlingsssäsong 2023. Förhoppningen var att en gynnsam väderlek skulle få igång vårbruket i hela Sverige, även om det då var för tidigt att ha en tro på bättre skörd än för 2023.

Sammanfattningsvis konstaterades att prognosen för 2024 visade en komplex situation för jordbruket, där man måste hantera både sjunkande försäljningspriser och relativt höga kostnader för insatsvaror för att säkra en hållbar lönsamhet (LRF, 2024b).

I ett pressmeddelande från Landshypotek Bank i april 2024 skildrades vårbruket och en lantbrukare som citerades gav uttryck för sina förväntningar:

Det måste bli ett bra växtodlingsår. Det känner vi nog alla. Förra året var jättejobbigt med högre priser på insatsvaror, det högre ränteläget som slog igenom på allvar ordentligt under året och för oss ett väldigt svagt skörderesultat. Det måste helt enkelt bli ett bra år i år (Landshypotek Bank, 2024).

Det finns två årliga undersökningar som följer lantbrukarnas upplevelser av lantbrukets utveckling: Lantbruksbarometern (Ludvig & Co et al., Swedbank, Sparbankerna, 2024) och Grönt Näringslivsindex (LRF, 2024c). Båda dessa undersökningar noterade att det under inledningen av 2024 var en förbättrad utveckling för lantbruket och att lantbrukarna var mer optimistiska än året innan.

Lantbruksbarometern är en årlig rapport som visar lantbrukarnas uppfattning om det aktuella läget inom lantbruket. Rapporten för 2024 byggde på en Sifo-undersökning med 1 000 lantbrukare genomförd mellan den 13 februari och 5 mars 2024. Lantbruksbarometern konstaterade att i jämförelse med 2023 hade den upplevda lönsamheten sjunkit. Jämfört med hösten 2023 var det dock en förbättring i samtliga av de fyra produktionsgrenarna som ingick i analysen (mjölk, växtodling, gris & nötkött). Vidare beskrevs det att 41 % trodde på en ganska eller mycket god lönsamhet om ett år, vilket var en högre andel än 2023, då motsvarande nivå var 38 %. Totalt förväntades lönsamhetsindexet stiga, vilket var en förbättring jämfört med den då (vårvintern 2024) upplevda lönsamheten. Grisproducenterna var mest optimistiska om den förväntade lönsamheten under 2024. Övriga produktionsgrenar trodde på en förbättrad lönsamhet även om förväntningarna var väsentligt lägre. Effektivisering av dåvarande verksamhet, ökat samarbete med andra och mer arbete utanför företaget var åtgärder som lantbrukare planerade för att förbättra sin lönsamhet. Detta påminde om svaren 2023, även om fler år 2024 bedömde att de skulle öka andelen arbete utanför företaget för att förbättra sin lönsamhet (Ludvig & Co et al., Swedbank, Sparbankerna, 2024).

I LRF:s Grönt Näringslivsindex togs temperaturen på den aktuella konjunkturen inom fem sektorer (växtodling, trädgård, animalier, förädling, tjänster samt skogsbruk). Varje kvartal inhämtades uppgifter från 1 000 företagare, varav 150–200 från varje delbransch och för den refererade rapporten för kvartal 1, 2024 inhämtades uppgifterna i januari. Rapporten påtalade att synen på lönsamhet förbättrades i samtliga delbranscher. Den var fortfarande negativ men inte lika alarmerande som det fjärde kvartalet 2023. Den drivande faktorn var de generellt sjunkande kostnaderna för insatsvaror. Skogsbruket var mest optimistiskt, följt av förädling och tjänster.

Växtodlingsindex steg och odlarna hade fått mer distans till katastrofåret 2023, och nu blickade man framåt. Trädgårdsindex ökade och branschen hade haft möjlighet att planera för kommande säsong med mer stabilitet i kostnaderna, och räknade med att kunna få produkterna sålda. Även animalieindex hade stigit, där priserna på foder pressats samtidigt som avräkningspriserna var fortsatt stabila. Den kapitalintensiva animalieproduktionen påverkades också positivt av en förhoppning om räntelättnade under kommande år (LRF, 2024c).

Sammanfattningsvis kan det konstateras att en stor andel av lantbrukarna under inledningen av 2024 var mer optimistiska om årets möjligheter än vad de varit året innan då de pressats av väder och ekonomiska utmaningar.

1.4. Begreppsdefinitioner

I enkäten finns frågor om hur lantbrukarna hanterar sina utmaningar. Dessa hanteringsstrategier kan delas in i aktivitetsbalans, coping och resiliens och de definieras nedan.

Aktivitetsbalans

Aktivitetsbalans är en individuell subjektiv upplevelse av att ha rätt mängd och rätt variation mellan olika aktiviteter i livet som t.ex. arbete, familj och egen tid för återhämtning och nöje (Wagman et al., 2012).

Coping

Coping innebär medvetna och anpassningsbara strategier som individen aktiverar för att hantera stress (Silverman & Aafjes-van Doorn, 2023).

Resiliens

Den mentala förmågan att klara stress brukar benämnas resiliens med vilket avses förmågan att stå emot och återhämta sig från påfrestningar (Greenhill et al., 2009).

2. Syfte och frågeställningar

Syftet med studien var att skapa ett kunskapsunderlag om hur lantbrukare i Sverige upplever sin arbetsmiljö och livssituation relaterat till den psykiska hälsan och välbefinnandet.

De frågeställningar som skulle besvaras var:

- Hur mår lantbrukare vad gäller deras psykiska hälsa?
- Vilka stress- och orosfaktorer upplever lantbrukarna?
- Hur hanterar lantbrukarna stress och psykisk belastning?
- Vilket stöd upplever den enskilda lantbrukaren att man har av samhället, organisationer och privat?
- Vilka behov finns och vilka strategier behövs för att stärka ett hållbart arbetsliv för Sveriges lantbrukare?

Målsättningen är att studiens resultat ska bidra till ökade kunskaper om psykosociala arbetsvillkor och psykiska hälsa samt att ämnet blir mer normaliserat och mindre tabubelagt inom lantbrukssektorn.

Målsättningen är också att resultaten ska bidra som ett betydelsefullt underlag vid genomförandet av arbetsmiljöstrategin inom jordbruks- och trädgårdsnäringen som nyligen påbörjats.

3. Metod och material

3.1. Studiens aktiviteter

Studien har planerats och genomförts enligt följande:

- En *referensgrupp* etablerades, bestående av representanter för Lantbrukets arbetsmiljökommitté (LAMK): Lantbrukarnas riksförbund (LRF), Gröna arbetsgivare, Kommunal, Maskinleverantörerna, Växa Sverige, De Laval International, Naturbruksskolornas förening, HIR Skåne, Arbetsmiljöverket, RISE och SLU. I referensgruppen ingick också representanter från LRF ungdom, Lantmännen, lantbrukare samt en psykolog från BrolinWestrell. Gruppen har bl.a. bidragit i processen att utveckla en digital enkät och teman för fokusgruppsintervjuer.
- Studiens upplägg och genomförande genomgick en *etikprövning* av Etikprövningsmyndigheten och godkändes den 7 december 2023 (Dnr 2023-06147-01).
- Studien inriktades enligt Jordbruksverkets önskemål mot *heltidslantbrukare*, den som äger/brukar en lantbruksfastighet och dagligdags ansvarar för beslutsfattande och arbete i lantbruksföretaget. Gränsen för heltidslantbrukare sattes till 1 600 eller fler standardiserade arbetstimmar (baserat på SCB:s klassindelning om 1 600–2 399,9 timmar som en klass) och med denna definition fanns 13 740 företag i SCB:s Lantbruksregister.
- Insamlingen av lantbrukarnas svar genomfördes med hjälp av en *digital enkät* (Netigate, 2024), [bilaga 1](#). Av de ovannämnda 13 740 företagen hade 10 869 en inlagd e-postadress och ytterligare 2 198 kunde nås via sms-utskick, totalt 12 508 utskick. Det första utskicket skedde under januari 2024, följt av fem påminnelser via mejl och sms och avslutades i början av april. Enkäten besvarades till någon del av 2 961 lantbrukare, men den slutliga gruppen av svar baserades på de lantbrukare som besvarade merparten eller samtliga frågor i enkäten dvs. 2 835 svar, vilket innebar en svarsfrekvens på 23 %.
- Fem fysiska träffar med aktiva heltidslantbrukare genomfördes för att samla in kompletterande och i viss mån fördjupad information genom "*fokusgruppsintervjuer*". Dessa träffar genomfördes i Växjö, Kinnarp, Stockholm, Uppsala samt Sundsvall med deltagare från merparten av Sveriges län under januari till juni 2024. Dessa gruppssamtal med 6 – 8 lantbrukare på varje plats (olika ålder, kön, hemort och verksamhet) kunde genomföras med hjälp av LRF:s omsorgsgrupper, vilka hjälpte till att rekrytera deltagarna. Lantbrukarna fick skriftlig information i förväg om träffens innehåll, syfte, ersättning samt det som berörde sekretess.

3.2. Representativitet

För att bedöma om de som besvarade enkäten kunde anses vara ett representativt urval av de svenska heltidslantbrukarna har en jämförande analys genomförts relaterat till SCB:s data. De faktorer som stod i fokus i denna analys var lantbrukarnas ålder och kön, samt i vilken region lantbrukaren hade sitt företag och i vilken företagsform de drev sina lantbruksföretag. Då det gäller åldersfördelningen var skillnaden mellan de lantbrukare som var upp till 34 år gamla försumbar, (1 %). Skillnaden mellan föreliggande studie och SCB:s data för hela lantbrukarpopulationen mellan 35 och 64 år var 4 %, men den största skillnaden var för den äldsta lantbrukargruppen, 65 år eller äldre, där denna undersökning har 14 % färre respondenter i denna åldersgrupp, jämfört med totalpopulationen, [tabell 1](#).

Tabell 1. Åldersfördelning i riket (enligt SCB), respektive bland respondenterna.

Källa: Jordbruksverket, 2024.

Åldersintervall (år)	SCB:s data (%)	Studiens respondenter (%)	Skillnad (%)
Upp till 34	5	6	+1
35–64	12	16	+4
65 eller äldre	35	21	-14

Enligt SCB fanns det 55 400 lantbruksföretag i Sverige (2024). Av dessa utgjorde 90 % enskilda firmor, dvs 49 860 lantbruksföretag. 20 % av dessa enskilda firmor ägdes av kvinnor. Motsvarande andelar i denna studie var drygt 16 % kvinnor och 84 % män.

Enligt SCB:s statistik återfanns 60 % av lantbruksföretagen i Götaland, 26 % i Svealand och 14 % i Norrland, tabell 2. Motsvarande andelar bland respondenterna i föreliggande studie var 50 %, 38 %, respektive 12 %. Slutsatsen blev att andelen lantbrukare från Norrland var i princip densamma i respondentgruppen och i SCB:s statistik, medan differensen mellan respondenterna och SCB:s data var ca tio procent för de lantbrukare som återfanns i Götaland (en större andel i SCB:s datamaterial), respektive 12 % i Svealand (mindre andel i SCB:s datamaterial).

Tabell 2. Geografisk fördelning av respondenterna, jämfört med SCB:s data.

Källa: Jordbruksverket, 2024.

Område	SCB:s data (%)	Studiens respondenter (%)	Skillnad (%)
Götaland	60	50	- 10
Svealand	26	38	+ 12
Norrland	14	12	-2

Enligt SCB:s statistik (2024) bedrevs 90 % av heltidsjordbruken som enskild firma, 8 % drevs som aktiebolag och 2 % genom andra företagsformer. I föreliggande studie kom svaren från företag med enskild firma (77 %), aktiebolag (30 %) samt andra företagsformer (3 %). En del av lantbruksföretagen bedrev driften av verksamheten som ett aktiebolag, medan ägandet låg i en enskild firma, vilket förklarar att resultaten översteg 100 %.

3.3. Enkätens uppbyggnad

Enkäten var uppbyggd av fyra huvudsakliga delar:

- *Allmänna uppgifter*, rörande t.ex. ålder, kön, familjeförhållanden, antal år som lantbrukare, länstillhörighet, produktionsinriktning, gårdsstorlek, bolagsform och lönsamhet.
- *Friskfaktorer, hälsa och livsstil*, där t.ex. aspekter om hur lantbrukaren bedömde sin allmänna hälsa, om lantbrukaren tyckte sig kunna hantera såväl fysiska som psykiska krav, faktorer som kunde bidra till välbefinnande, om det fanns möjlighet till tillräckligt med sömn, semester, avkoppling, intressen, motion och umgänge med familj och vänner. Här användes också tre standardiserade frågeformulär för att mäta Välbefinnande: Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, SWEMWS, (Stewart-Brown et al., 2009), Livstillfreds-ställelse: Life SATisfaction, LISAT, (Fugl-Meyer et al., 1991) samt Självskattad aktivitetsbalans: Occupational Balance Questionnaire, OBQ11, (Håkansson, et al., 2020). Dessutom ställdes frågor om rökning och alkoholvanor, drog- och medicinanvändning, samt om lantbrukaren hade någon långvarig sjukdom eller besvär efter t.ex. ett olycksfall.
- *Stress och orosfaktorer, samt eget mående*, där olika standardiserade frågeformulär använts för att mäta självskattad stress: Percieved Stress Scale, PSS-10, (Cohen et al., 1983) och depression: Patient Health Questionnaire, PHQ-9 (Kroenke et al., 2001). Vidare ställdes frågor om olika stressfaktorer samt lantbrukarens upplevda stressrelaterade hälsobesvär, t.ex. hjärtklappning, försämrat närminne och om lantbrukaren hade lätt att brusa upp för småsaker. I detta avsnitt av enkäten återfanns också två frågor om lantbrukaren övervägt att ta sitt liv.
- *Stöd och hur lantbrukaren hanterade utmaningar*, t.ex. om lantbrukaren hade någon eller några personer som kunde hjälpa dem vid praktiska problem eller vid sjukdom, om lantbrukaren upplevde att familjemedlemmar, vänner, kollegor, vården och samhället i stort kunde ge stöd. Dessutom ställdes frågor om hur bekväm lantbrukaren kände sig med att söka stöd från dessa. För att mäta coping och resiliens användes två standardiserade frågeformulär Brief COPE (Carver, 1997) och CD-risc10 (Connor & Davidson, 2003).

I avslutningen av varje enkätavsnitt gavs även möjligheter för lantbrukarna att ge fria kommentarer.

3.4. Analys av fokusgruppsintervjuer

Diskussionen som fördes under fokusgruppsmötena spelades in – med de medverkandes godkännande. Vid samtliga fokusgruppsmöten deltog två av projektgruppens medlemmar. De inspelade filerna transkriberades och dessa texter lästes av två av projektgruppens deltagare. Analysprocessen följde de principer som s.k. tematisk analys följer (se t.ex. Graneheim & Lundman (2004, 2010); Braun och Clarke (2006); Griffiths (2016)).

I föreliggande rapport har endast begränsade delar av resultaten redovisats av utrymmesskäl. I en kommande publicering kommer mer omfattande resultat att redovisas.

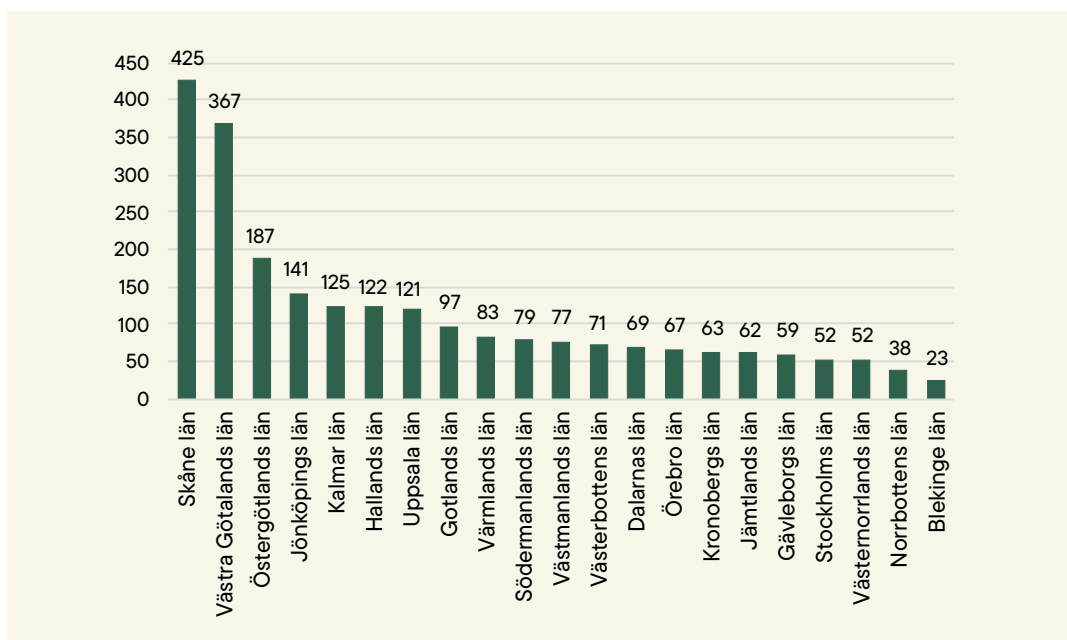
4. Resultat

Under varje rubrik i resultatavsnittet presenteras först kvantitativa data från enkäten, därefter lantbrukarnas svar och kommentarer på de öppna frågorna från enkäten följt av resultat av fokusgruppsintervjuerna, i de fall dessa aspekter togs upp i diskussionerna.

4.1. Allmänna uppgifter om deltagarna

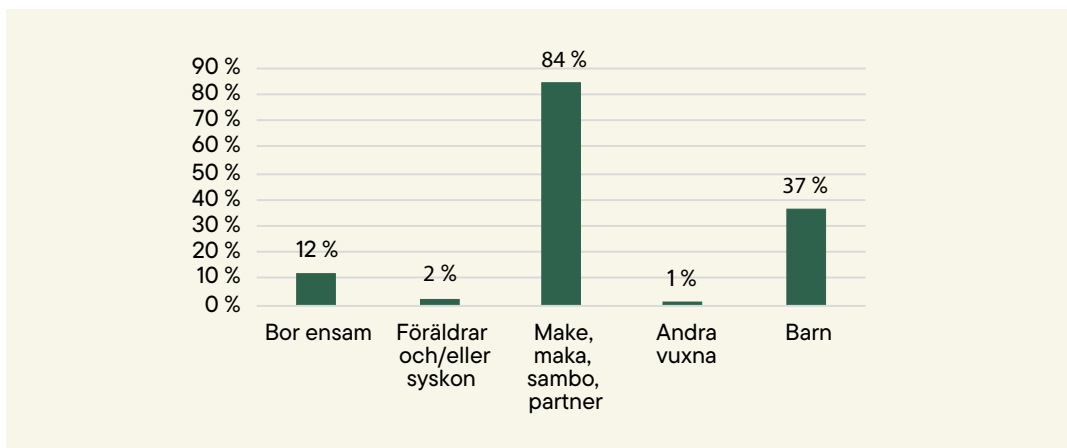
De som besvarade enkäten var 84 % män och 16 % kvinnor, med ett åldersspann på 19 till 95 år. Medelåldern var 54 år (SD 11,9 år).

Svar inkom från samtliga län med flest svar från Skåne, Västra Götaland och Östergötlands län, [figur 1](#).



Figur 1. Länsvis svarsfördelning i antal svar (n=2380)

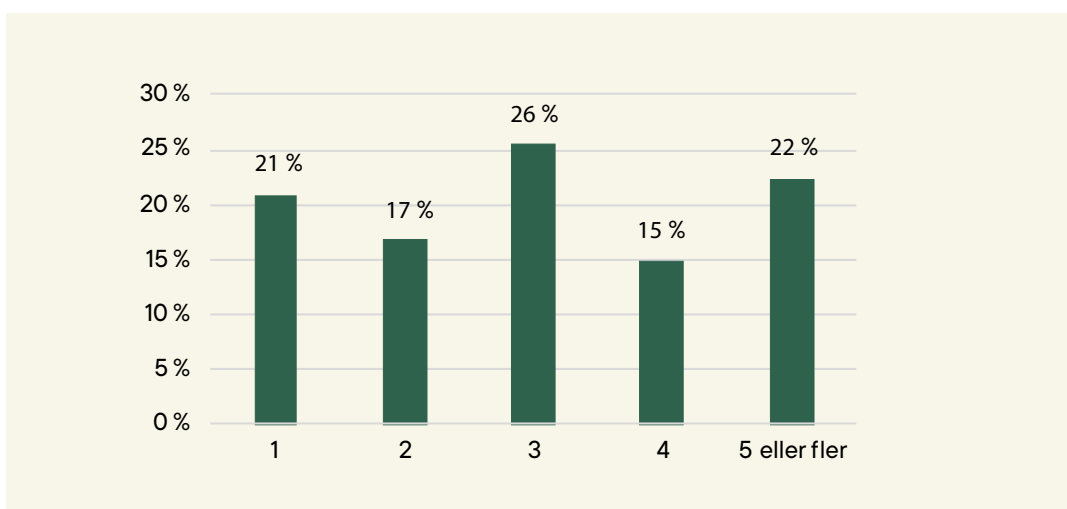
Vad gäller lantbrukarnas familjeförhållanden framkom att 12 % av lantbrukarna bodde ensamma och av dessa var de flesta 50–70 år. Det fanns barn på gården hos 37 % av lantbrukarna, [figur 2](#). Bland barnen var åldersfördelningen: 0–8 år (37 %), 9–15 år (48 %), 16–19 år (31 %) samt 20 år och äldre (21 %).



Figur 2. Vem delar lantbrukaren hushåll med (bor tillsammans med minst halva tiden)? (n=2613) Flera svarsalternativ var möjliga att ange.

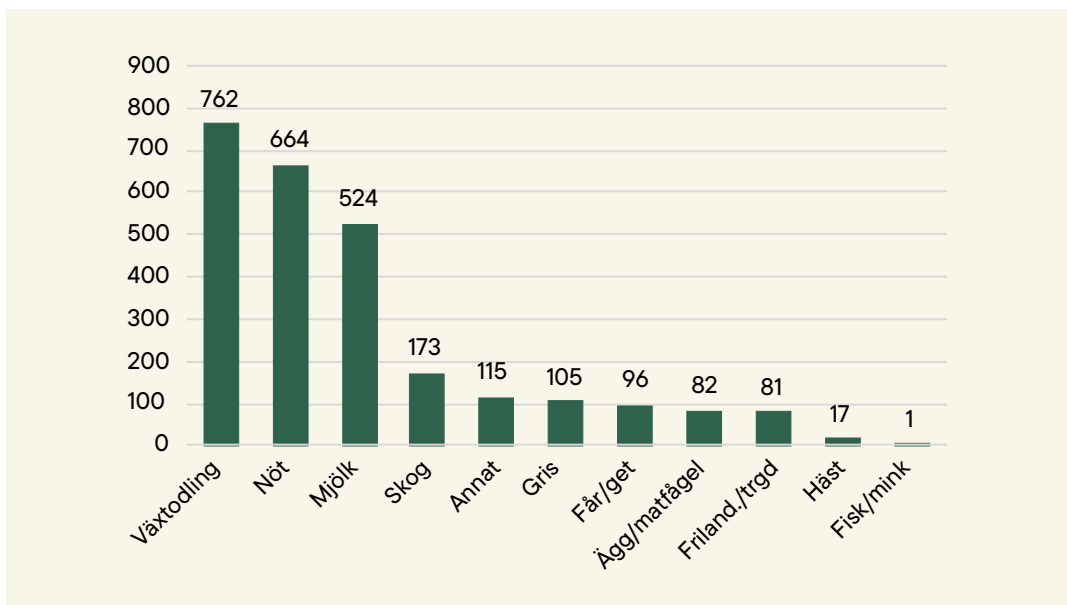
Lantbrukarna hade i genomsnitt varit verksamma som företagare i 26 år (både medelvärde och medianvärde, SD 13,9, n=2465), med en spännvidd på allt från nystartade företagare till de med 72 års verksamhet.

Många gårdar hade drivits av samma släkt i flera eller ett flertal generationer. I föreliggande studie uppgav 22 % att gården drivits i fem eller fler generationer, medan nästan lika många (21 %) var den första generationens lantbrukare på gården, [figur 3](#).



Figur 3. Antal generationer som bedrivit lantbruk på samma gård (n=2437)

I enkätsvaren gavs möjlighet att lista upp till fyra olika produktionsinriktningar på företaget i fallande ordning utifrån ekonomisk betydelse. I [figur 4](#) visas den primära produktionsinriktningen.

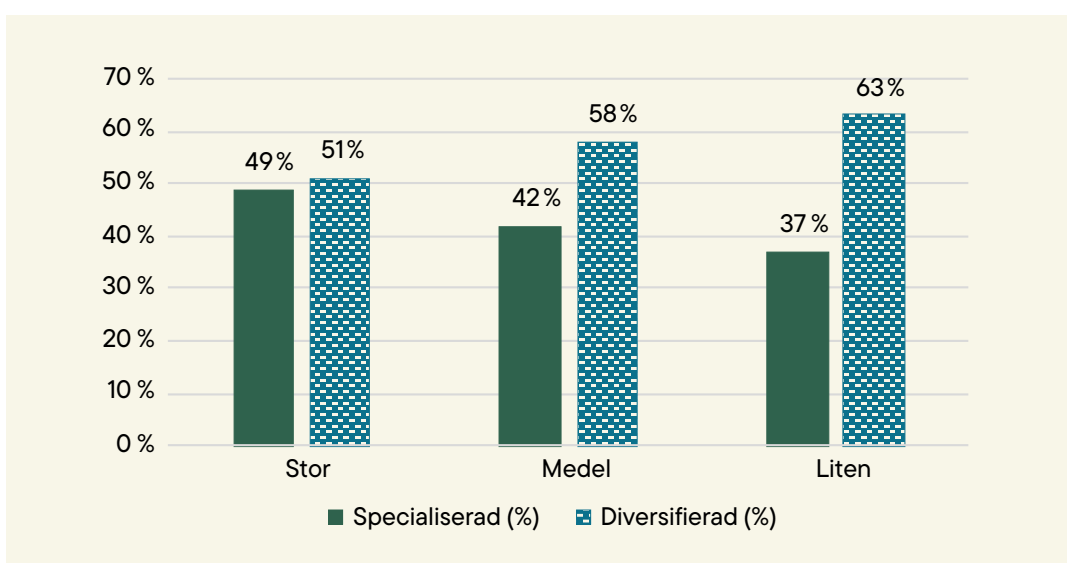


Figur 4. Lantbruksföretagens primära produktionsinriktning i antal (n=2620)

Under svarsalternativet "Annat" som primär produktion, hade 115 lantbrukare gett svar. Det största antalet handlade om maskinstationsverksamhet och andra typer av entreprenadarbeten. Därefter kom fastighetsverksamhet (uthyrning), gårdsförädling, café/ gårdsbutik samt naturvårdande verksamhet.

I en bedömning av företagsverksamheten uppgav 40 % av lantbrukarna att de var specialiserade och 60 % diversifierade (flera inriktningar på verksamheten). När det gällde egen bedömning av storleken på lantbruksverksamheten, jämfört med andra i Sverige, blev utfallet: "Stor" 9 %, "Medel" 49 % och "Liten" 42 %.

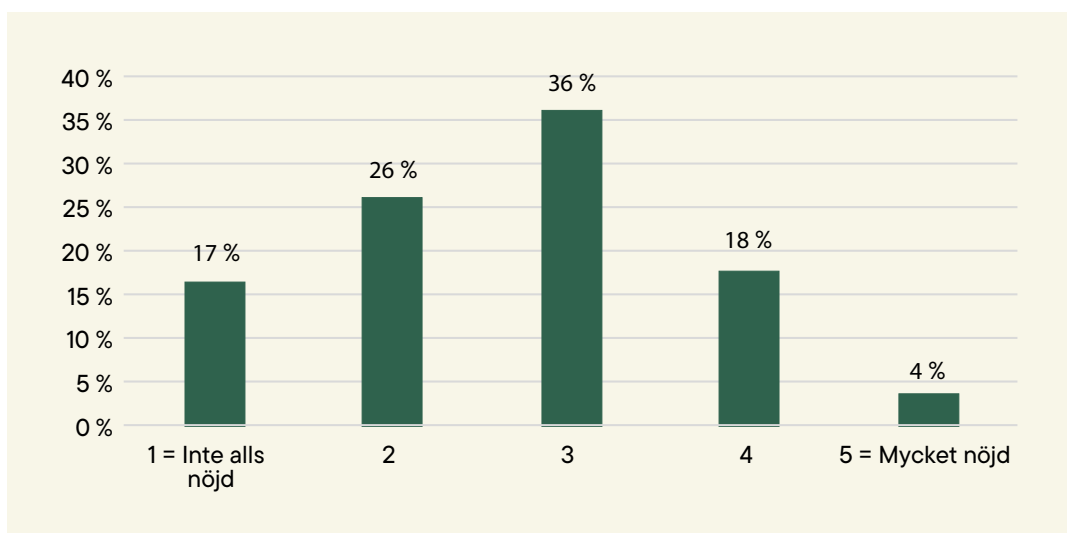
Ju mindre verksamheten var, desto mer diversifierat var företaget, [figur 5](#).



Figur 5. Specialiseringsgrad inom respektive verksamhetsstorlek (n=2271)

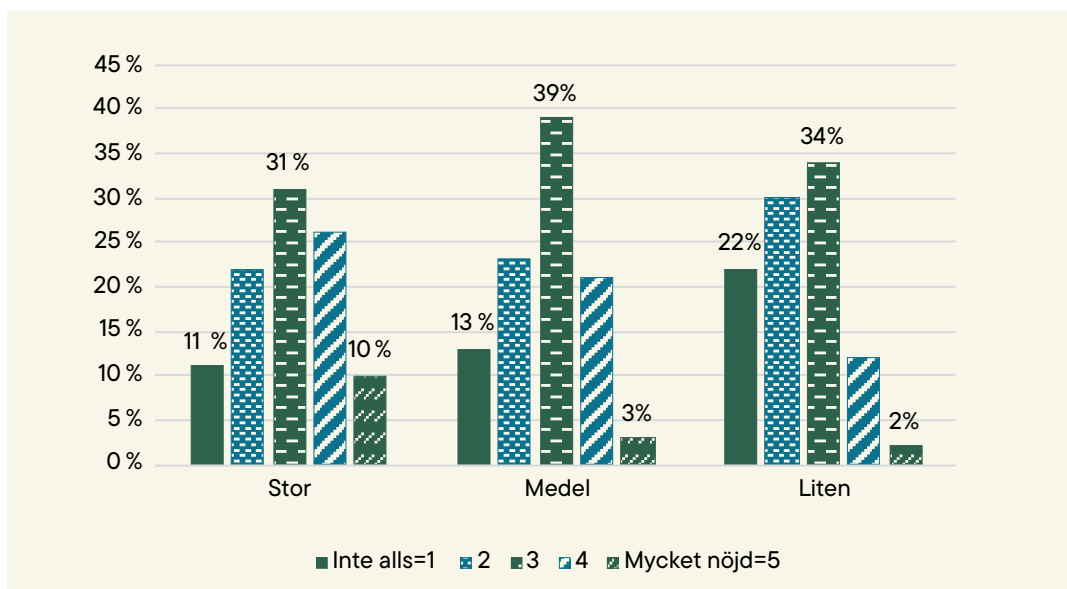
Lantbruksföretagandet angavs som enda verksamhet av 42 %, medan 38 % hade flera verksamheter men med huvudsaklig inkomst från lantbruket. Resterande 20 % hade även de flera verksamheter, med huvudsaklig inkomst från annat än lantbruket.

Ungefär en femtedel av lantbrukarna uppgav sig vara nöjda med lönsamheten de senaste fem åren (4–5 på en femgradig skala), [figur 6](#).



Figur 6. Lantbrukarnas bedömning av företagets lönsamhet de senaste fem åren (n=2364)

Om svaren kopplas till bedömd storlek på verksamheten, visas att ju större verksamhet desto större nöjdhet med lönsamheten, [figur 7](#).



Figur 7. Lantbruksföretagets lönsamhet de senaste fem åren, fördelat på verksamhetens storlek, baserat på lantbrukarnas egna bedömningar (n=2354)

Lönsamheten skiljde sig inte åt beroende på om lantbrukaren var man eller kvinna. Däremot skiljde sig lönsamheten baserat på ålder och de yngsta (<34 år) och de äldsta (>65 år) hade bäst lönsamhet. Lantbrukare som arbetade ensamma hade sämst lönsamhet och de som hade anställda året runt eller under säsong hade bättre lönsamhet än de som arbetade med familjemedlem. Lönsamheten skiljde sig också beroende på produktionsinriktning och lantbrukarna som hade grisproduktion, frilandsodling/växthus/fruktodling, nötköttproduktion, mjölkproduktion samt ägg- och/eller matfågelproduktion var mest nöjda med sin lönsamhet.

Drygt hälften (54 %) uppgav att de behövde arbeta utanför lantbruket (lantbrukaren själv och/eller respektive) för att kunna betala månatliga utgifter. Dessa var i huvudsak de som bedömt sin verksamhet som "Liten" eller "Medel", men även bland de som klassade sig som "Stora" behövde en tredjedel arbeta utanför lantbruket.

Beträffande arbetssituationen och social kontakt i arbetet så uppgav 33 % att de arbetade ensamma. Ytterligare 4 % arbetade ensamma förutom under säsong, då de arbetade med anställda. En knapp tredjedel (31 %) arbetade tillsammans med familjemedlemmar, 14 % med anställda och 19 % arbetade med både familjemedlemmar och anställda. Hälften av de som uppgav att de arbetade ensamma bodde också ensamma.

Lantbrukarnas kommentarer (780 st) om lönsamheten handlade till största delen om den stora variationen mellan år, att lönsamheten i förhållande till de antal timmar man arbetade var alldeles för låg, att "lönsamhet" baseras på att man tar ut ingen eller låg lön och att det inte fanns pengar till investeringar och underhåll. Många skrev att om det hade funnits lönsamhet kunde man anställt folk och fått "ett drägligt liv".

– Väderberoende, kapitalkrävande och svårt att hitta duktigt folk.

– Den allmänna opinionen har ej förstått att EU-pengar inte är ett bidrag utan en subvention till konsumenterna då vi ej får betalt för produktionskostnaden av det vi tillhandahåller.

– Genom storskaligheten är lönsamheten ok men under hård press och genom mycket hårt arbete.

4.2. Allmän hälsa

4.2.1. Hälsa

Majoriteten av lantbrukarna (54 %) skattade sin allmänna hälsa som bra och 11 % upplevde att hälsan var mycket bra. Mer än var tredje lantbrukare (35 %) bedömde sin hälsa som dålig eller inte helt bra. Det fanns inga skillnader beroende på ålder eller kön i självskattad hälsa. Generellt skattade lantbrukarna som hade växtproduktion sin hälsa bättre än de med djurproduktion.

Fysiska och psykiska krav i arbetet

Av lantbrukarna var det 69 % som upplevde att de klarade av de fysiska kraven i arbetet och 54 % som upplevde att de klarade av de psykiska kraven i arbetet ganska bra eller mycket bra.

Fem procent av dem ansåg att de klarade av de fysiska kraven i arbetet ganska eller mycket dåligt, motsvarande för de psykiska kraven var 14 %.

Rökning, alkoholkonsumtion och droganvändning

Två procent av lantbrukarna uppgav att de rökte varje dag och två procent att de rökte, men inte dagligen. Det var 11 % som någon gång under det senaste året, upplevt att deras alkoholintag hindrat dem från att utföra sina dagliga sysslor. Dessa siffror var dock lägre när det gällde erfarenhet av dessa problem varje vecka (2 %), eller varje månad (1 %).

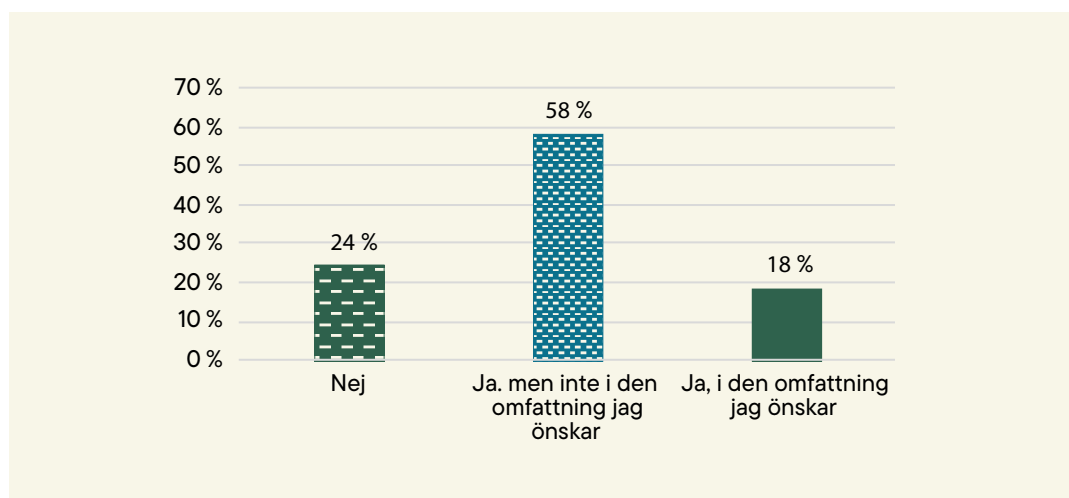
När det gällde att känna skuld över sitt alkoholintag, uppgav 14 % att de under senare tid upplevt detta. Det var låga siffror när det gällde att känna så varje vecka (1 %) eller varje månad (1 %). Vad gällde användning av droger eller överdosering av läkemedel uppgav 1 % att de gjort detta.

Lantbrukarnas kommentarer illustrerade deras olika inställning till alkohol, att man aldrig dricker alkohol likväl de som antydde att de självmedicinerar med alkohol:

- *Har aldrig druckit alkohol*
- *Behöver sprit för att lugna nerverna när man är inne*
- *Utan alkohol vore livet ganska trist*

Möjlighet att ta semester

Lantbrukarna tillfrågades i vilken omfattning de hade möjlighet att ta semester, [figur 8](#). De flesta rapporterade svårigheter att ta semester. Lantbrukarna berättade även om svårigheter att ta semester beroende på att det inte fanns någon avbytare att anlita eller att de inte hade råd att ta in avbytare. Flera uttryckte att lantbrukare i Sverige borde ha rätt till semester och att avbytare borde finnas precis som i Finland. Andra lyfte ekonomin som en begränsning då de ändå inte hade råd att åka någonstans. De som tog semester tog vanligtvis någon/några dagar när det var en lite lugnare arbetsperiod, men hade då många gånger även svårt att kombinera med övriga familjemedlemmars möjligheter till ledighet.



Figur 8. Lantbrukarnas bedömning av möjligheten att ta semester under året (n=2646)

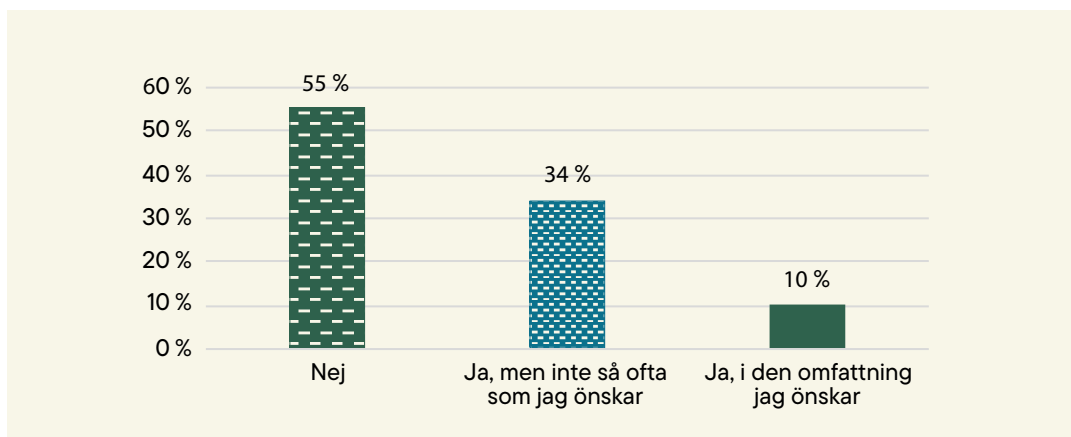
Lantbrukarnas kommentarer visade att en hel del hade svårigheter att ta ledigt, t.ex.:

– Svårt att hinna med fritid o semester har inte varit ledig sedan 2004. Självklart skulle jag vilja ha semester på sommaren men det går inte. Det är svårt att varva ned och koppla av eftersom jag då är uppe i varv. Jag tycker jättemycket om mitt arbete men det är lätt att arbeta för mycket för jag blir aldrig färdig. Det finns alltid mer att göra. Det är dock lättare nu att välja lite ledig tid än det var när jag var yngre (men det här är dock lättare att skriva än att göra).

I **fokusgrupperna** framfördes att lantbrukarna skulle vilja kunna ta åtminstone några dagars semester, då detta "brukar ge positiva effekter". Problemen som nämndes som orsaker till att det inte brukar vara möjligt att ta semester var dels att det inte går att lämna gården, dels att det brukar vara svårt att ha råd att åka på en semester – det kallades i en av fokusgrupperna "den gigantiska stöttestenen".

Lantbrukarnas motionsvanor

De flesta lantbrukare uppgav att de inte motionerade, [figur 9](#). Några beskrev lantbrukaryrket som ett fysiskt arbete och att de inte behövde träna, medan andra betonade vikten av träning för att klara av arbetet. En del ville hinna träna mer.



Figur 9. Lantbrukarnas rapportering om motionsvanor (om man joggar, tränar, sportar) (n=2658)

Lantbrukarnas kommentarer illustrerar några av de tankar de hade kring motion:

– I och med att det är ett fysiskt arbete i viss mån håller man sig skapligt i form. Men svårt att hinna med regelrätt träning.

– Jag tycker inte att jag behöver extra motion jag går runt 15 000 steg om dagen och är stark som en oxe.

– Jag önskar att fler lantbrukare skulle ha tid och möjlighet att vara måna om sin hälsa och träning.

– Jag tycker alltför många unga i branschen kunde vara bättre på kost och träning, särskilt traktorförare som under långa perioder sitter stilla och äter i traktorn.

Balans mellan arbete, familj och egen tid för återhämtning och nöje

Det standardiserade frågeformuläret Självskattad aktivitetsbalans (OBQ11) handlar om balansen mellan arbete, familj och egen tid för återhämtning och nöje. Lantbrukarnas svar visade en medianaktivitetsbalans på 11 (0–33) och [tabell 3](#) visar de ingående påståendena i kortform och majoriteten av lantbrukarna svarade “instämmer inte alls” eller “delvis” i alla påståendena, vilket kan tolkas som låg aktivitetsbalans.

Det som de skattade allra lägst var “Balans mellan olika aktiviteter till exempel mellan arbete, hemsysslor, fritid, vila och sömn” samt “Balans mellan fysiska, sociala, intellektuella och vilsamma aktiviteter”. Manliga lantbrukare, 50 år och äldre eller som inte hade djur, upplevde högre aktivitetsbalans än de som var yngre, kvinnor och hade djur, medan det inte var någon skillnad i upplevelsen av aktivitetsbalans beroende på om lantbrukaren bodde ensam eller med annan vuxen eller barn.

Tabell 3. Aktivitetsbalans - antal respondenter samt procentuella andelar av antalet respondenter som instämde med olika påståenden: inte alls/delvis (n=2835)

Påstående	Instämmer inte alls/delvis (%)
Balans mellan olika aktiviteter (ex arbete, hemsysslor, fritid, vila och sömn)	82
Balans mellan fysiska, sociala, intellektuella och vilsamma	81
Balans mellan att göra saker för egen/andras skull	79
Lagom mycket att göra en vanlig vecka	78
Nöjd med tid för olika aktiviteter	78
Balans mellan aktiviteter som tar/ger energi	77
Ser till att göra det som är viktigt	76
Variation mellan självvalda och måsteaktiviteter	75
Nöjd med antalet aktiviteter	75
Nöjd med tid för vila, återhämtning och sömn	72
Tid att göra måsteaktiviteter	71

Av [tabell 4](#) framgår att de var minst nöjda med att de inte hade tid för intressen/hobbyer (67 %), avkoppling (61 %) och engagemang i branschen, politik eller andra sociala sammanhang (75 %). Lantbrukarna var i större utsträckning nöjda med tid/ork för umgänge med partner (58 %) och barn (57 %).

Tabell 4. Tillräckligt med tid/ork för aktiviteter utanför arbetet

Aktivitet	Ja (%)
Umgänge med partner	58
Umgänge med barn	57
Umgänge med annan släkt	48
Umgänge med vänner	46
Avkoppling	39
Intressen/hobbyer	33
Engagemang i bransch, politik etcetera	25

Lantbrukarnas kommentarer visade att det var svårt att uppnå balans då många upplevde att de arbetade mycket, eller alltför mycket. Det blev ofta långa arbetsdagar och för lite tid för återhämtning och sömn. Några beskrev att de var alltför trötta efter arbetsdagens slut för att orka göra något. Andra beskrev vikten av att inte bara arbeta utan också ta sig tid för familjen och intressen utanför gården samt återhämtning och vila. Det fanns även de som beskrev att balansen kunde variera över året, arbetsintensiva perioder arbetade de bara medan andra perioder upplevde de balans.

– Med bättre lönsamhet hade det funnits möjligheter att anställa så hade det funnits mer tid för fritid och återhämtning.

– Jag jobbar nästintill all min vakna tid och har alltid skuld känslor att jag borde lägga tid på mina barn och familj.

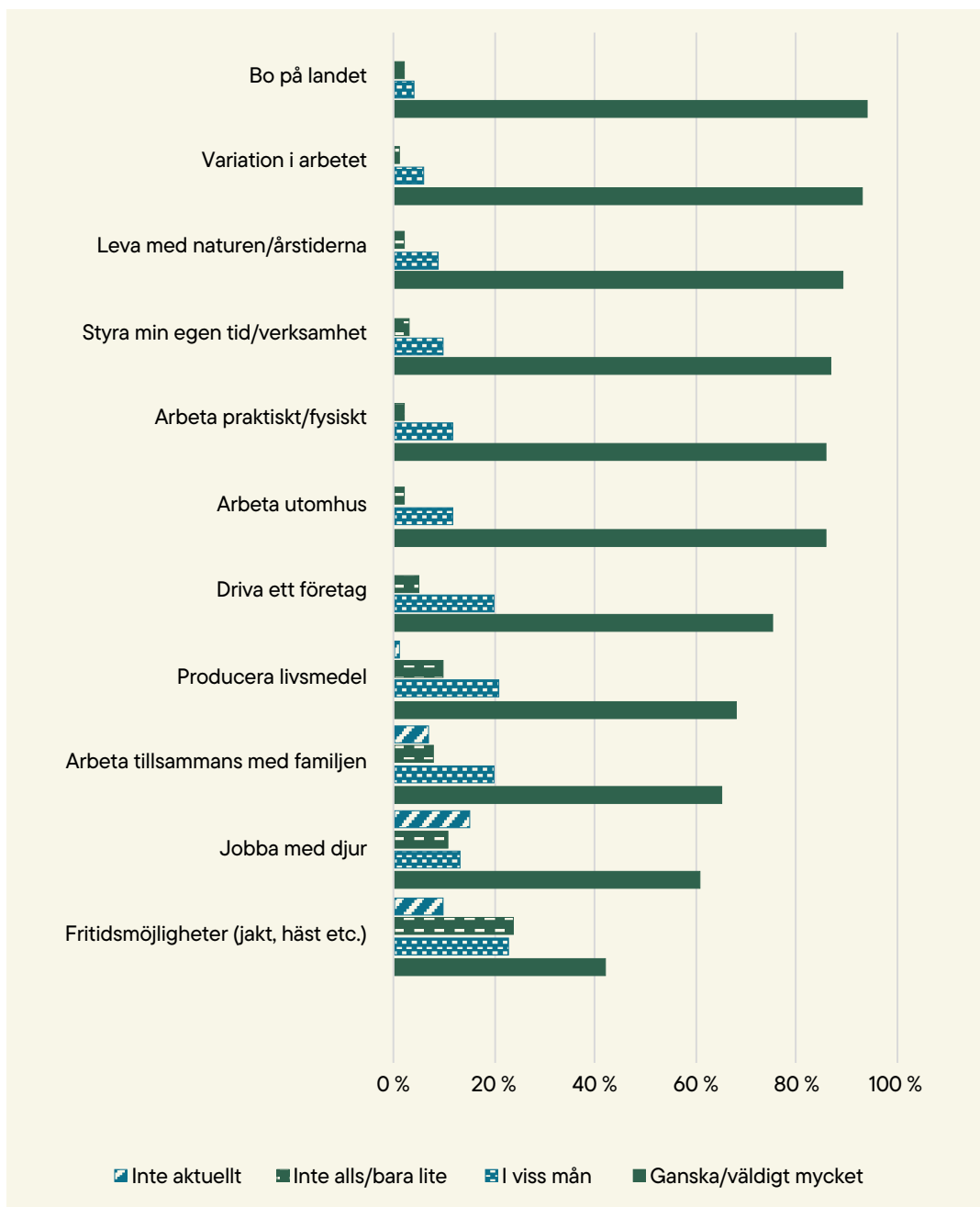
– Den största slitningen i psyket är konflikten mellan plikten att driva gården vidare i släkten och tiden man offrar för mina barn och fru. Moralen sjunker när man ser på nära håll att kamrater och andra familjemedlemmar kan resa med hela familjen flera gånger på ett år och köpa nya bilar medan man själv knappt kan sätta mat på bordet för sin egen familj.

– Jag har aldrig tid till återhämtning eller vila. Det finns ingen tid för mig att motionera. Jag har mer än fullt jobb med att sköta mitt jordbruk.

I en av fokusgrupperna berättade en lantbrukare att hans sätt att se till att få lite ledig tid, utan att kunna engagera sig i arbetet på gården, var att resa till USA två veckor per år, vilket han förklarade med att "Sex timmars tidsskillnad, samt avståndet i sig" gör att han kan "släppa gården och tänka på något annat". Andra lantbrukare berättade att de hanterade detta med att behöva komma ifrån gården genom att engagera sig som förtroendevald, eller i omsorgsarbete.

4.2.2. Välmående

De faktorer som lantbrukarna bedömde som mest betydelsefulla för sitt välmående var att bo på landet (94 %), variationen i arbetet (93 %), leva med naturen/årstidsväxlingarna (89 %), styra sin egen tid/verksamhet (87 %), arbeta utomhus (86 %) och arbeta praktiskt/fysiskt (86 %). Alla faktorer, utom fritidsmöjligheterna (42 %) var dock viktiga för majoriteten av lantbrukarna, [figur 10](#).



Figur 10. Gradering av olika faktorer betydelse för lantbrukarnas välmående (n= 2611–2703)

Lantbrukarna skattade sitt välmående i medeltal som 25,6 på en skala från 7–35, där ett högre värde indikerar ett bättre välmående. Medelvärde 25,6 innebär medelbra välmående (<23 = lågt välmående och >32 = högt välmående (Peitz et al., 2024).

Denna skattning gjordes på ett standardiserat frågeformulär: Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, SWEMWBS. Svaren visade också att lantbrukarna:

- “ibland” kände optimism inför framtiden
- “ofta” kände att de gjorde nytta / att de hanterat problem på ett bra sätt / att de tänkt klarsynt / mått väl tillsammans med andra människor / haft förmåga att fatta egna beslut samt känt sig i balans.

Lantbrukarnas kommentarer visade att de värderade högt faktorer som: självbestämmande, frihet och att kunna lösa problem, följa årstiderna och att se växtodling och djur utvecklas väl. Dessutom nämndes vikten av att träffa och umgås med andra lantbrukare.

I fokusgrupperna diskuterades faktorer som påverkade välmåendet positivt och det som nämndes var att bo på landet, att styra sin egen tid, samt att känna stolthet över att man producerar livsmedel. En lantbrukare sa att *“så länge du har möjlighet att påverka din vardag och fatta beslut”*, så är det möjligt att hantera stress och oro. Att ha möjlighet att träffa andra lantbrukare och diskutera och jämföra hur man driver sitt lantbruksföretag nämndes också som viktigt för att må bra.

Faktorer som har samband med välmående

Socioekonomiska¹, välmåendefaktorer (figur 10), arbetsmiljö², och livsstilsfaktorer³ samt hanteringsstrategier⁴ analyserades för att identifiera vilka som hade starkast samband med högt välmående⁵.

De faktorer som hade starkast samband⁶ med högt välmående var (från starkast till svagast)

1. Att klara av arbetets psykiska krav mycket bra
2. Hög resiliens
3. Högt självskattad aktivitetsbalans
4. Mycket nöjda med sin lönsamhet; Kunde alltid få hjälp med praktiska problem
5. Mycket nöjda med stödet de fick
6. Använde oftast problemfokuserad coping, vilket innebär att identifiera vad som orsakar stressen och försöka hitta lösningar både genom att förändra beteende och miljöfaktorer

Skillnader i välmående analyserades också för att se om det skiljde sig åt då det gäller de olika socioekonomiska faktorerna, självskattade välmåendefaktorerna, arbetsmiljö- och livsstilsfaktorerna samt hanteringsstrategierna. I **tabell 5** beskrivs skillnaderna i välmående för respektive faktor.

¹ åldersgrupp, kön, familjeförhållanden, år som lantbrukare, landsdelar, beroende av extern inkomst, produktionsinriktning, gårdsstorlek och lönsamhet

² arbetssituation/familjeförhållanden, fysiska och psykiska krav i arbetet, hjälp vid praktiska problem och/eller sjukdom samt nöjdhet med stöd

³ semester och motion

⁴ coping, resiliens och aktivitetsbalans

⁵ Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (SWEMWBS)

⁶ statistiskt signifikant

Tabell 5. Faktorer som skiljde sig⁷ beroende på hur lantbrukarna skattade sitt välmående

Skattade sitt välmående högst	Skattade sitt välmående lägst
50 år och äldre	49 år och yngre
Män	Kvinnor
Mer än 10 års erfarenhet som lantbrukare	10 år eller kortare erfarenhet som lantbrukare
Lantbrukare i Svealand och Götaland	Lantbrukare i Norrland
Stor eller medelstor gård	Liten gård
Växtodling eller skog	Djurproduktion
Mycket nöjd med lönsamheten	Inte alls nöjd med lönsamheten
Skattade att välmåendefaktorerna (figur 10) bidrog väldigt mycket	Skattar att välmåendefaktorerna (figur 10) bidrog mindre
Klarade de fysiska kraven i arbetet mycket bra	Klarade de fysiska kraven i arbetet ganska eller mycket dåligt
Klarade de psykiska kraven i arbetet mycket bra	Klarade de psykiska kraven i arbetet ganska eller mycket dåligt
Kunde ta semester i den omfattning de önskade	Kunde inte ta semester eller inte i den omfattning de önskade
Motionerade i den omfattning de önskade	Motionerade inte eller inte i den omfattning de önskade
Kunde alltid få hjälp med praktiska problem	Kunde aldrig få hjälp med praktiska problem
Kunde alltid få hjälp vid sjukdom	Kunde aldrig få hjälp vid sjukdom
Mest nöjda med stödet de fick	Inte alls nöjda med stödet de fick
Använde oftast problemfokuserad coping	Använde oftast undvikande coping
Hög självskattad aktivitetsbalans	Låg självskattad aktivitetsbalans
Hög resiliens	Låg resiliens

Tillfredsställelse med olika aspekter i livet

Merparten av alla lantbrukare var tillfredsställda med livet i allmänhet (84 %), sysselsättningssituationen (83 %) och ekonomin (67 %) men bara hälften (50 %) var nöjda med fritidssituationen.

Lantbrukarnas kommentarer visade att livet som lantbrukare även hade bra sidor:

- *Hoppas kunna ha hälsa och arbeta övertid för det är så kul!*
- *Det går helt ok men vi strävar ju alltid åt att det ska gå bättre!*
- *Jag kan ta semester om jag vill, men gör det inte så mycket, "workaholic" eller tycker bara att jobbet är kul?*
- *Jag tycker yrket är jätteintressant och roligt.*
- *Vi har anställt en person vilket ger avlastning. Det innebär att vi har kunnat börja träna och motionera någorlunda regelbundet och ibland tillsammans.*

⁷ statistiskt signifikanta

Faktorer som har samband med hög livstillfredsställelse

Socioekonomiska faktorer⁸, välmåendefaktorer (figur 10), arbetsmiljöfaktorer⁹, livsstilsfaktorer¹⁰ och hanteringsstrategier¹¹ analyserades för att identifiera vilka som hade starkast samband med hög livstillfredsställelse¹².

De faktorer som hade starkast samband¹³ med hög livstillfredsställelse var (från starkast till svagast):

1. Klarade de psykiska kraven i arbetet mycket bra; Hög resiliens; Hög aktivitetsbalans
2. Semester i den utsträckning de önskade sig
3. Skattade arbeta tillsammans med familjen högt
4. Klarade av de fysiska kraven i arbetet mycket bra
5. Mycket nöjda med stödet de fick

Skillnader i livstillfredsställelse analyserades också för att se om det skiljde sig åt då det gäller de olika socioekonomiska faktorerna, självskattade välmåendefaktorerna, arbetsmiljö- och livsstilsfaktorerna samt hanteringsstrategierna. I tabell 6 nedan beskrivs skillnaderna i livstillfredsställelse för respektive faktor.

⁸ åldersgrupp, kön, familjeförhållanden, år som lantbrukare, generation på gården, landsdel, beroende av extern inkomst, produktionsinriktning, gårdsstorlek och lönsamhet

⁹ arbetssituation/familjeförhållanden, fysiska och psykiska krav i arbetet, hjälp vid praktiska problem och/eller sjukdom samt nöjdhet med stöd

¹⁰ semester och motion

¹¹ coping, resiliens och aktivitetsbalans

¹² livstillfredsställelse (LISAT)

¹³ statistiskt signifikant

Tabell 6. Skillnader¹⁴ i lantbrukares livstillfredsställelse

Skattade sin livstillfredsställelse högt	Skattade sin livstillfredsställelse lågt
50 år och äldre	49 år och yngre
Män	Kvinnor
De som bodde med annan vuxen	De som bodde ensamma
Lantbrukare i Götaland	Lantbrukare i Norrland
Stor eller medelstor gård	Liten gård
Växtproduktion	Djurproduktion
Nöjda med lönsamheten	Inte nöjda med lönsamheten
Skattade att välmåendefaktorerna (figur 10) bidrog väldigt mycket	Skattade att välmåendefaktorerna bidrog mindre
Klarade de fysiska kraven i arbetet mycket bra	Klarade de fysiska kraven i arbetet dåligt
Klarade de psykiska kraven i arbetet mycket bra	Klarade de psykiska kraven i arbetet dåligt
Kunde ta semester i den omfattning de önskade	Kunde inte ta semester eller inte i den omfattning de önskade
Motionerade i den omfattning de önskade	Motionerade inte eller inte i den omfattning de önskade
Kunde alltid få hjälp med praktiska problem	Kunde för det mesta inte eller aldrig få hjälp med praktiska problem
Kunde alltid få hjälp vid sjukdom	Kunde för det mesta inte eller aldrig få hjälp vid sjukdom
Mest nöjda med stödet de fick	Minst nöjda med stödet de fick
Använde oftast problemfokuserad coping	Använde oftast känslufokuserad eller dysfunktionell coping
Hög självskattad aktivitetsbalans	Låg självskattad aktivitetsbalans
Hög resiliens	Låg resiliens

I **fokusgrupperna** nämndes faktorer som har att göra med livstillfredsställelse och det var att känna en stolthet över att vara lantbrukare, att kunna lösa problem, att följa årstidsväxlingarna och att arbeta utomhus och med djur.

4.3. Stress och orosfaktorer

Lantbrukarna blev framför allt stressade av regelverk och byråkrati (77 %), inspektioner (59 %) och hög arbetsbörda (57 %). Väldigt få kände sig stressade av dålig internetuppkoppling (5 %), konflikter med företagsinvolverade familjemedlemmar (5 %), bristande samhällsservice (6 %) eller geografisk isolering (7 %). För mer information om källor till stress bland lantbrukare, [tabell 7](#).

¹⁴ statistiskt signifikanta

Tabell 7. Källor till stress bland lantbrukare (n=2835)

Källa till stress	Ganska/väldigt mycket (%)
Regelverk och byråkrati	77
Inspektioner	58
Arbetsbörda/tidspress	57
Ekonomi	49
Osäkerhet inför framtiden	47
Oförutsägbarhet	44
Samhällets och medias framställning av lantbrukare	41
Viltskador	39
Kriminalitet	33
Rovdjur	30
Aktivister	29
Klimatdiskussion	22
Personaltillgång	22
Andras krav och förväntningar	20
Generationsskiftesplanering	16
Smittor och sjukdomar (djur)	15
Farliga arbetsförhållanden	12
Ensamhet	10
Veterinärtillgång	10
Geografisk isolering	6
Bristande samhällsservice	6
Bristande internetuppkoppling	5
Konflikter med företagsinvolverade familjemedlemmar	5

Lantbrukarnas kommentarer gav olika berättelser om att de upplevde stress av att de arbetade mycket men kände att de ändå aldrig räckte till. De stressades också av myndigheters krav, kontroller och all krävande administration med mängder av regler och uppdateringar som de måste hålla reda på. De beskrev också försenade utbetalningar av jordbruksstöd och oro för framtiden som stressfaktorer. Dessutom nämndes också ekonomisk stress, sjunkande lönsamhet, väderrelaterad stress, ensamhet och att det var svårt eller omöjligt att ta semester eller vara borta på grund av sjukdom när det inte fanns någon avbytare.

– De absolut största orsakerna till psykisk stress för mig är räntorna och hur negativt våra beslutsfattare påverkar oss lantbrukares vardag.

– En stor orsak till stressen är att det inte finns någon backup-lösning om man blir sjuk. Man måste jobba, hur sjuk man än är, för det finns inga avbytare att ringa in som kommer direkt, inga djurskötare i överflöd som kan rycka in. Blir jag sjuk idag, eller personalen blir sjuk, handlar det [om] månader tills man kan få hjälp av avbytare. Det är helt sjukt att vi har de krav vi har på djurskydd i Sverige, och inte samtidigt också erbjuda en hjälp till djurägare om/när något händer.

– Jag tror jag talar för i stort sett alla mina kollegor när jag menar att den största stressen för oss djurbönder är myndigheterna runt omkring och regelverken med nästan ouppnåeliga mål och nollvisioner.

– Känner press av att inte räcka till för djur, personal, företag och familj.

Fokusgruppernas diskussioner bekräftade i stor utsträckning enkätresultaten vad gäller den upplevda stressen med kontroller, regler, långa och stressiga arbetsdagar, svårighet att kunna anställa, väder och klimat som stora stressfaktorer. Oron kring lönsamheten var ett ständigt återkommande problem som diskuterades i alla fokusgrupper, men också svårighet att kunna söka läkarvård och hot från t.ex. vildsvin, vargar och klövvilt.

4.3.1. Skada eller riskfylld incident i samband med stress

Nästan var fjärde lantbrukare (23 %) rapporterade att de råkat ut för någon skada eller riskfylld incident, i samband med att de varit stressade eller mått sämre psykiskt.

Lantbrukarnas kommentarer visade med all tydlighet vad det kunde handla om:

– Blev påkörd av skördetröska vid växling av skärbord på grund av stress.

– Blev stångad av ko p.g.a. att jag var uppretad på annan persons agerande.

– Föll ner i en brunn på grund av stressig situation.

– Sågade mig i handen med motorsåg p.g.a. stress.

– Sparkad i huvudet av ko, under period där jag jobbat 20 dagar i sträck 04.15–20.00. Livslångt funktionshinder.

Även i fokusgrupperna diskuterades skaderisken vid stress. En av lantbrukarna hade stoppat in handen i halmhacken på tröskan, då halm hade fastnat där. Det han inte tänkte på var att tröskan var igång och fyra fingrar bröts, men han drog slutsatsen:

– Det hade kunnat gå mycket värre om jag fastnat med armen i bosspridaren [halmhacken].

4.4. Självs kattad stress

Lantbrukarna svarade på hur ofta de upplevt sitt liv oförutsägbart, okontrollerbart och överbelastande den senaste månaden. Detta är en skattning av stressnivån som gjordes på det standardiserade frågeformuläret Perceived Stress Scale (PSS-10) som består av 10 frågor med fem svarsalternativ (0–4), där de som svarar får ett summerat värde på mellan 0–40 och ju högre värde desto mer självskattad stress. Lantbrukarna hade en stressnivå på 16,55, vilket var något lägre än kanadensiska lantbrukare som hade en stressnivå på 18,9 i medeltal (Jones-Bitton et al., 2020).

Faktorer som har samband med självskattad stress

Socioekonomiska¹⁵, stressfaktorer¹⁶, arbetsmiljö¹⁷-, och livsstilsfaktorer¹⁸ samt hanteringsstrategier¹⁹ analyserades för att identifiera vilka som hade starkast samband med självskattad stress²⁰.

De faktorer som hade starkast samband²¹ med hög självskattad stress var (från starkast till svagast):

1. Låg resiliens det vill säga dålig förmåga att hantera stress; Klarade de psykiska kraven i arbetet dåligt
2. Hög arbetsbörda och tidspress; Dålig lönsamhet de senaste fem åren
3. Låg självskattad aktivitetsbalans; Lägre ålder (34 år eller yngre)
4. Klarade de fysiska kraven i arbetet dåligt
5. Använde oftast dysfunktionell coping (till exempel förnekande eller uppgivenhet) eller känslolofokuserad coping (till exempel humor och acceptans); Missnöjda med stödet de fick

Skillnader i självskattad stress analyserades också för att se om det skiljde sig åt då det gäller de olika socioekonomiska faktorerna, stressfaktorerna, arbetsmiljö- och livsstilsfaktorerna samt hanteringsstrategierna. I tabell 8 beskrivs skillnaderna i självskattad stress för respektive faktor.

¹⁵ åldersgrupp, kön, familjesituation, år som lantbrukare, beroende av extern inkomst, landsdelar, produktionsinriktning

¹⁶ arbetsbörda och tidspress, regelverk och byråkrati, inspektioner

¹⁷ familjeförhållanden/arbetsförhållanden, fysiska och psykiska krav i arbetet, hjälp vid praktiska problem och sjukdom, nöjd med stöd

¹⁸ semester, motion

¹⁹ coping, resiliens, aktivitetsbalans

²⁰ Perceived stress scale (PSS-10)

²¹ statistiskt signifikanta

Tabell 8. Skillnader²² i stress bland lantbrukarna

Skattade sin stress högt	Skattade sin stress lågt
Yngre (49 år och yngre)	Äldre (50 år och äldre)
Kvinnor	Män
Mindre än 10 års erfarenhet som lantbrukare	Mer än 10 års erfarenhet som lantbrukare
Beroende av extern inkomst för att betala månatliga utgifter	Inte beroende av extern inkomst för att betala månatliga utgifter
Djurproduktion	Växtproduktion
Inte alls nöjd med lönsamheten	Mer nöjd med lönsamheten
Stressade av regelverk och byråkrati	Inte alls eller bara lite stressade av regelverk och byråkrati
Stressade av arbetsbörda och tidspress	Inte alls eller bara lite stressade av arbetsbörda och tidspress
Stressade av inspektioner	Inte alls eller bara lite stressade av inspektioner
Klarar de fysiska kraven i arbetet dåligt	Klarar de fysiska kraven i arbetet bra
Klarar de psykiska kraven i arbetet dåligt	Klarar de psykiska kraven i arbetet bra
Kan inte ta semester	Kan ta semester i den omfattning de önskar
Motionerar inte	Motionerar i den omfattning de önskar
Kan för det mesta inte få hjälp med praktiska problem	Kan för det mesta eller alltid få hjälp med praktiska problem
Aldrig hjälp vid sjukdom	Kan för det mesta eller alltid få hjälp vid sjukdom
Minst nöjda med stödet de fick	Mer nöjda med stödet de fick
Använde oftast dysfunktionell coping	Använde oftast problemfokuserad coping
Låg självskattad aktivitetsbalans	Högt skattad aktivitetsbalans
Låg resiliens	Hög resiliens

4.4.1. Depression

Vid en svår depression blir vardagen påtagligt begränsad, de sociala kontakterna minskar, det kan vara svårt att arbeta och sömnen brukar vara påverkad (Sjukvårdsupplysningen 1177, 2025). Lantbrukarna skattade depression på ett standardiserat frågeformulär (PHQ-9) med nio delfrågor om hur ofta de upplevt olika depressionssymtom och svaren summeras och kan variera mellan 0–27.

Resultaten visade att lantbrukarna skattade sin depression i medeltal som 5,44 (SD=4,77) och 17 % av dem hade måttliga, medelsvåra eller svåra depressiva symtom (>10). Det finns inga andra kända studier gällande svenska lantbrukare, men amerikanska lantbrukare hade ett medelvärde på 6,19 (SD=5,37) och bland dem var det 23 % som hade måttliga, medelsvåra eller svåra depressionssymtom (>10, Riethmuller et al., 2024).

²² statistiskt signifikanta

Faktorer som har samband med om lantbrukarna är deprimerade

Socioekonomiska²³, stressfaktorer²⁴, arbetsmiljö²⁵-, och livsstilsfaktorer²⁶ samt hanteringsstrategier²⁷ analyserades för att identifiera vilka som hade starkast samband med depression²⁸.

De faktorer som hade starkast samband²⁹ med depression var (från starkast till svagast)

1. Klarade av de fysiska kraven i arbetet mycket dåligt
2. Inspektioner som en mycket hög stressfaktor
3. Klarade de psykiska krav i arbetet dåligt
4. De yngre lantbrukarna (upp till 49 år)
5. Ingen hjälp vid praktiska problem
6. Låg aktivitetsbalans
7. Använde oftast undvikande coping
8. Inte nöjda med stödet de fick

Skillnader i symtom som kunde tyda på depression analyserades också för att se om det skiljde sig åt då det gäller de olika socioekonomiska faktorerna, stressfaktorerna, arbetsmiljö- och livsstilsfaktorerna samt hanteringsstrategierna. I [tabell 9](#) beskrivs skillnaderna i depression för respektive faktor.

²³ kön, familjeförhållanden, åldersgrupp, generation som lantbrukare, år som lantbrukare, landsdel, beroende av extern inkomst, produktionsinriktning

²⁴ arbetsbörda och tidspress, regelverk och byråkrati, inspektioner,

²⁵ arbetssituation/familjeförhållanden, fysiska och psykiska krav i arbetet, hjälp vid praktiska problem och/eller sjukdom samt nöjdhet med stöd

²⁶ semester och motion

²⁷ coping, resiliens och aktivitetsbalans

²⁸ Patient Health Questionnaire (PHQ9)

²⁹ statistiskt signifikanta

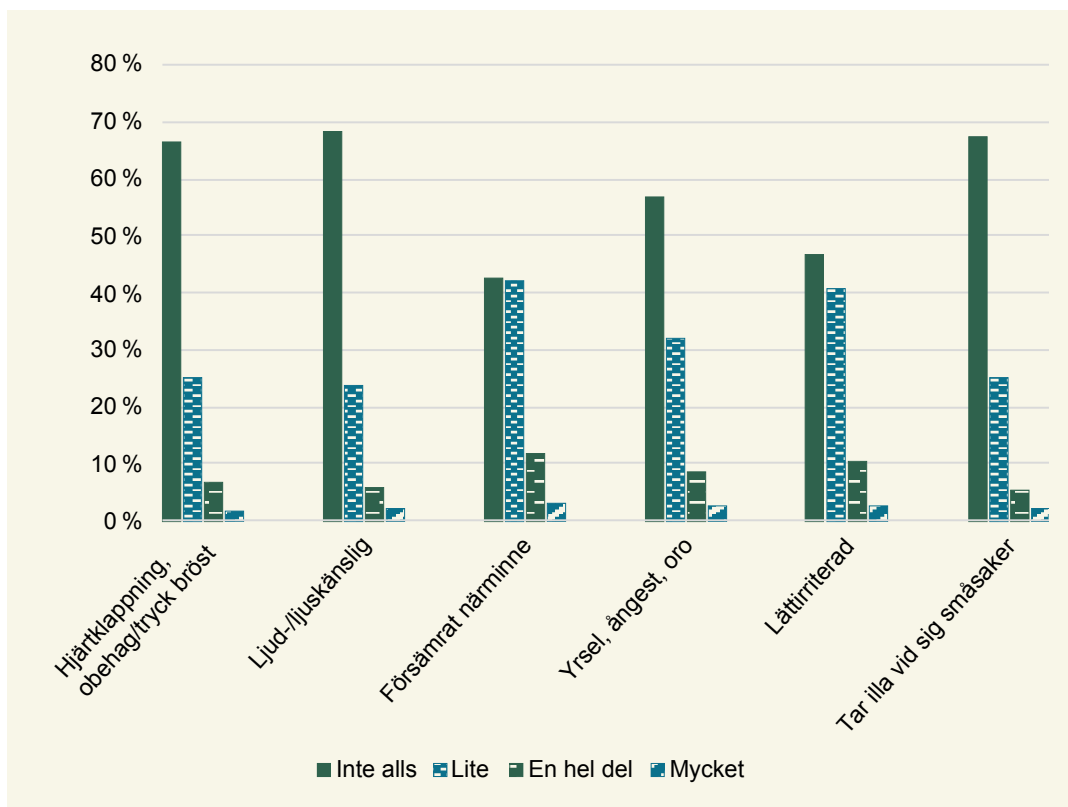
Tabell 9. Faktorer som skiljde sig³⁰ beroende på hur lantbrukarna skattade symtom som kunde tyda på depression

Depression	Ingen depression
49 år eller yngre	50 år och äldre
Kvinna	Man
10 år eller mindre erfarenhet som lantbrukare	11 år eller mer erfarenhet som lantbrukare
Första och andra generationens lantbrukare	Tredje generationen eller mer som lantbrukare
Lantbrukare i Norrland	Lantbrukare i Svealand och Götaland
Ägg- och/eller matfågelproduktion eller mjölkproduktion	Växtproduktion
Dålig lönsamhet	Bra lönsamhet
Väldigt stressade av arbetsbörda och tidspress	Inte så stressade av arbetsbörda och tidspress
Väldigt stressade av inspektioner	Inte så stressade av inspektioner
Klarade de fysiska kraven i arbetet dåligt	Klarade de fysiska kraven i arbetet ganska eller mycket bra
Klarade de psykiska kraven i arbetet dåligt	Klarade de psykiska kraven i arbetet ganska eller mycket bra
Kunde inte ta semester eller inte i den omfattning de önskade	Kunde ta semester i den omfattning de önskade
Motionerade inte	Motionerade men inte alltid i den omfattning de önskade
Aldrig eller för det mesta inte hjälp med praktiska problem	Alltid eller för det mesta hjälp med praktiska problem
Aldrig hjälp vid sjukdom	Alltid hjälp vid sjukdom
Minst nöjda med stödet de fick	Nöjda med stödet de fick
Använde oftast undvikande coping	Använde oftast problemfokuserad eller känslufokuserad coping
Låg självskattad aktivitetsbalans	Hög självskattad aktivitetsbalans
Låg resiliens	Hög resiliens

4.4.2. Andra psykiska hälsobesvär

En del av lantbrukarna hade upplevt psykiska hälsobesvär, som kan ses som tecken på stress, som försämrat närminne (15 %), brusat upp för småsaker (12 %) eller yrsel, ångest eller oro (11 %), [figur 11](#).

³⁰ statistiskt signifikanta



Figur 11. Har du upplevt något eller några av följande hälsobesvär under den senaste månaden? (n=2446 – 2473)

4.4.3. Långvariga hälsoproblem och nedsatt arbetsförmåga

Av lantbrukarna uppgav 35 % att de hade något långvarigt hälsoproblem som sjukdom, besvär efter olycksfall, nedsatt funktion eller annat långvarigt hälsorelaterat problem som lett till att arbetsförmågan var nedsatt i hög grad (7 %) eller i någon grad (44 %). De äldsta lantbrukarna (> 65år) hade mest hälsoproblem och de näst äldsta (50–64 år) hade näst mest hälsoproblem.

Lantbrukarnas kommentarer exemplifierade att många lantbrukare hade belastnings- och förslitningsskador som artros, värk i knän, höfter, rygg, axlar, armar och handleder. Några har fått nya höft- eller knäleder. En hel del beskrev också i de öppna kommentarerna sviter efter arbetsrelaterade skador samt astma och lungsjukdomar.

– Några arbetsrelaterade olyckor och mångårig skötsel av mjölkkor har malt ner kroppen.

– Har problem med ryggen, troligen p.g.a. för mycket sittande i främst traktorer och att när man är tvungen att jobba hårt fysiskt inte vara tränad för det.

– Krossad/stelopererad fotled och brutet lårben gör att jag har ständig värk i motsatt höft men jag kan jobba ändå.

– Problem med höfter och rygg vilket gör att jag måste medicinera varje dag för att orka med jobbet. Jag tror att om kroppen fick möjlighet till återhämtning ibland skulle problemen minska.

Även i fokusgrupperna diskuterades fysiska problem, såsom utslitna höfter och knän, men också psykiska besvär, vilka t.o.m. i några fall diagnostiserats som PTSD, men också att lantbrukaren "gått in i väggen".

4.4.4. Självmordstankar och medicinering för psykiska besvär

Självmordstankar

Bland lantbrukarna var det 11 % (269 personer) som uppgav att någon gång under de senaste 12 månaderna känt att livet inte var värt att leva. Det var fler män än kvinnor som känt så och de yngre i större utsträckning än de äldre. Däremot fanns ingen skillnad beroende på vilken produktionsinriktning de hade i sitt företag.

Vidare rapporterade 8 % (182 personer) att de någon gång, sedan de blev lantbrukare, allvarligt övervägt att ta sitt liv.

Lantbrukarnas kommentarer beskrev att en del drabbats av utmattningssyndrom, andra av depression och enligt lantbrukarna själva var självmordstankar inte ovanliga i branschen.

– Hård fysisk och psykisk press under 15 år som lantbrukare utan vila, ledighet samt återhämtning tar tid att reparera. Har inte haft möjlighet till sjukskrivning utan har jobbat hela tiden. Lantbruket/gården som jag vårdat med ömhet och kärlek håller på att ta livet av mej.

– Jag mådde fruktansvärt dåligt de första åren som lantbrukare och hade då återkommande självmordstankar. Det var inget som jag allvarligt planerade att utföra men jag mådde så dåligt att jag inte orkade leva.

– Känns ofta som en bättre idé att ta ut en saftig livförsäkring och sedan göra slut på det. Då kanske familjen ändå kunna få leva ett normalt och drägligt liv...

– Har svårt och hantera min oro/stress ger mig dålig sömn och använder lugnande tabletter när det är som sämst när jag ska lägga mig för kvällen lätt att jag vaknar av negativa tankar som t.ex. hur det ska gå med allt som t. ex. ekonomi och allt som behöver göras.

– Ett tag jobbade jag dock så mycket att jag hade tankar om hur jag lättast kunde skada mig själv så pass att de inte blev för illa men att jag faktiskt fick vila lite.

Ingen av lantbrukarna som deltog i fokusgruppsmötena sade sig ha övervägt självmord, men då en del av deltagarna i dessa möten arbetade inom ramen för LRF:s Omsorgsgrupper, så har de flera gånger fått kontakt med lantbrukarkollegor med sådana tankar och i några fall också fått agera stöd till efterlevande efter att en lantbrukare hade begått självmord. En kommentar som gavs i detta sammanhang var att det kändes svårare att hjälpa en granne som har självmordstankar, medan det är lättare att hjälpa en lantbrukare som man inte känner eller bor granne med.

Medicinering för psykiska besvär

Den absoluta merparten av lantbrukarna (92 %) uppgav att de inte medicinerade för sömnsvårigheter, oro, ångest, depression eller andra psykiska besvär.

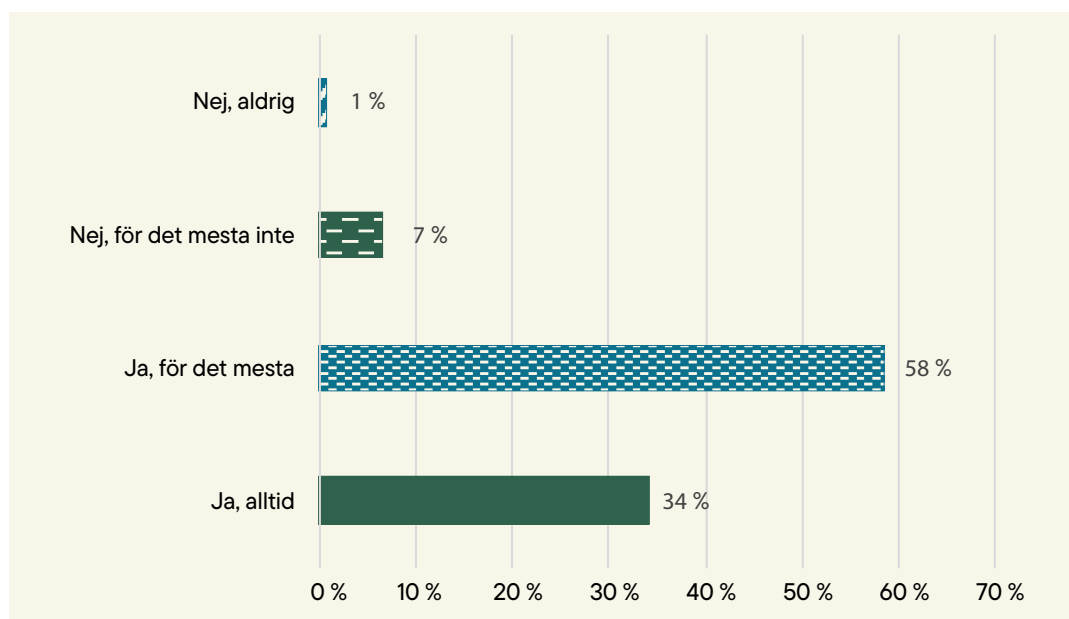
Lantbrukarnas kommentarer om medicinering för psykiska besvär, några exempel:

- Medicinerar mot depression sen många år tillbaka.
- Har fått diagnosen utmattningsdepression samt svår stress, sedan 3,5 år tillbaka. Har ätit antidepressiva tabletter samt sömntabletter. Går i KBT och samtalsterapi med psykolog, det hjälper mig. Sökte hjälp när livslusten var låg samt övervägde självmord...
- Jag fick en depression efter diskbråcksoperationen i nacken för drygt 20 år sedan. Då funderade jag över om jag skulle orka leva över huvud taget. Så småningom skaffade jag antidepressiv medicin och samtalsstöd. Som jordbrukare fanns det ingen som hjälpte mig.

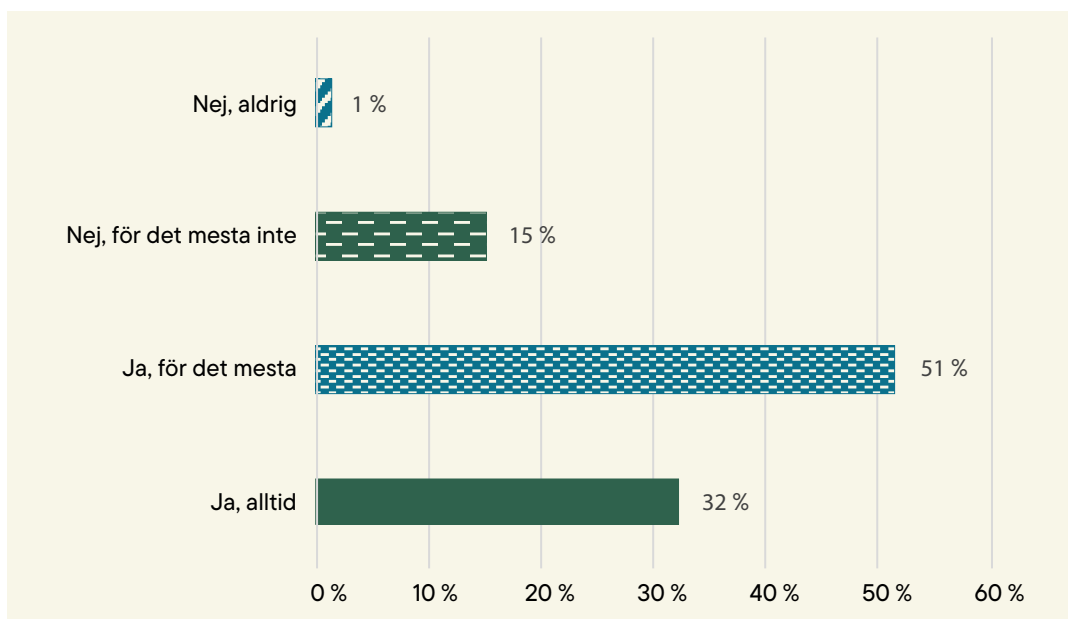
4.5. Stöd och hanteringsstrategier

4.5.1. Hjälpa av andra

Lantbrukarna bedömde att de alltid (34 %), eller för det mesta (58 %), hade möjlighet att få hjälp vid praktiska problem, [figur 12](#). De skattade vidare att de alltid (32 %), eller för det mesta (51 %), hade möjlighet att få hjälp vid sjukdom, 16 % av dem upplevde däremot att de aldrig eller för det mesta inte hade någon möjlighet att få hjälp vid sjukdom, [figur 13](#).



Figur 12. Lantbrukarnas bedömning av möjligheten att få hjälp av någon vid praktiska problem (n=2485)



Figur 13. Lantbrukarnas bedömning av möjligheten att få hjälp av någon vid sjukdom (n=2467)

4.5.2. Stöd och förståelse för lantbruksföretagande

Majoriteten av lantbrukarna var nöjda eller mycket nöjda med stödet och förståelsen från familj, kollegor i branschen, partner och vänner, men inte nöjda med stödet från lantbrukspolitiken. Det kan noteras att de inte heller var helt nöjda med stödet från hälso- och sjukvården, [tabell 10](#).

Tabell 10. Allmänt stöd och förståelse för lantbruksföretagande

Hur nöjd är du med stödet från	Nöjd/mycket nöjd (%)
Familj	80
Kollegor i branschen	75
Partner	73
Vänner	72
Branschen	53
Hälso- och sjukvård	38
Lantbrukspolitiken	7

Lantbrukarnas kommentarer illustrerar att de kunde uppleva ett stort stöd av familj, vänner och kollegor, men att de inte alltid var nöjda med andra aktörer i samhället:

– Närmsta familjen är tryggheten

– Jag tycker det är svårare att få hjälp nu mot före jag jobbade med lantbruk, för de man ska prata med (läkare, psykologer, vänner) har ingen förståelse för vad att driva ett lantbruk innebär. Man kan inte va sjuk på samma sätt som en "vanlig" människa och "vanliga" människors förståelse för det är så bristande.

– Blev hastigt sjuk för drygt tre år sedan mitt i skörden, fick då minimal hjälp från den allmänna sjukvården. Som tur var har jag en egen sjukvårdsförsäkring och den räddade mig då. Otroligt snabb och kompetent hjälp direkt.

– Myndigheterna jagar ständigt oss som försöker driva lantbruk och företagande, istället för att stötta och uppmuntra.

Lantbrukarna som deltog i fokusgruppsmötena ansåg att politiker, media och att kontrollanter i princip alltid hade negativa attityder under de kontroller de utför på gårdarna. Det var t.o.m. så att man upplevde att olika Länsstyrelser tolkade de lagar och regler som finns olika, vilket upplevdes som ett problem.

Var skulle lantbrukarna söka stöd?

Om lantbrukarna inte mår bra kände de sig mycket/ganska bekväma med att söka stöd från familj, partner eller vän som också är lantbrukare, [tabell 11](#).

Tabell 11. Var kände lantbrukarna sig bekväma med att söka stöd om de inte mår bra

Stöd från	Mycket/ganska bekväm (%)
Familj	73
Partner	72
Vän (lantbrukare)	53
Annan vän	49
Läkare	49
Lantbrukskollega	46
Kurator	28
Psykolog	28
LRF:s omsorgsgrupp	20
Internetbaserat stöd	14
Religiöst/andligt stöd	14
Telefonhjälpelinje	10

De kände sig obekväma med att söka internetbaserat stöd, stöd från telefonhjälpelinje eller religiöst/andligt stöd.

Lantbrukarnas kommentarer visade att det finns behov av olika former av stöd:

– Stöd är något som det skulle finnas mer av. Många lantbrukare som mår otroligt dåligt men går ensamma hemma utan att fångas upp...

– Måste finnas någon central hjälp om jag blir sjuk eller skadar mig. Ett samhällsansvar tycker jag. Katastrof och rädsla att bli sjuk/skadad.

– Borde finnas statligt stöd i form av avbytare som kommer och tar över verksamheten så jag kan ta semester.

– Jag har ett stort nätverk av kollegor och vänner i branschen! Det är min största tillgång och säkerhet! LIVSVIKTIGT i denna bransch!

I fokusgrupperna nämndes att regelbundet tala med andra lantbrukare i telefon som ett bra sätt att söka stöd, att försöka hitta en person att anställa nämndes också, men även att följa olika plattformar på nätet. Man upplever svårigheter med att söka hjälp på vårdcentraler och liknande, främst då man upplever att personalen där inte förstår under vilka förhållanden som lantbrukare lever under – t.ex. saknas förståelse för att lantbrukare inte alltid har möjlighet att sjukskriva sig. Företag och organisationer som lantbrukarna hade positiva erfarenheter av var Gröna arbetsgivare, BrolinWestrell (mentalt stöd), Gröna möten, LRF, Hushållningssällskapen, samt Svenska kyrkan.

4.5.3. Hantering av svårigheter

Coping

Coping innebär medvetna och anpassningsbara strategier som individen aktiverar för att hantera stress (Silverman & Aafjes-van Doorn, 2023). Coping mättes med ett standardiserat frågeformulär (Brief COPE) med 14 olika copingstrategier (se [tabell 12](#)). Dessa 14 copingstrategier kan därefter kategoriseras i problemfokuserad coping, känslfokuserad coping samt dysfunktionell coping (Carver et al., 1989). De strategierna innebär enligt Coolidge, et al., (2000):

- Problemfokuserad coping innebär att individen identifierar vad som orsakar stressen och försöker hitta lösningar både genom att förändra beteende och miljöfaktorer. I problemfokuserad coping ingår aktiv coping, planering, instrumentellt och socialt stöd.
- Känslfokuserad coping handlar om att försöka reducera och hantera de känslor som problemet orsakar. I känslfokuserad coping ingår positiv omvärdering, religion, humor, acceptering och emotionellt socialt stöd.
- Dysfunktionell coping handlar om att individen känner en hjälplöshet inför ett problem och agerar därför undvikande och distraherande. I den dysfunktionella copingen ingår ventilering av känslor, förnekande, uppgivenhet, självanklagelse, användning av substanser och självdistraction.

Det var vanligast att lantbrukarna använde problemfokuserad coping tätt följt av känslfokuserad coping. Den minst använda strategin var dysfunktionell coping. I [tabell 12](#) beskrivs hur vanligt (ju högre medelvärde desto vanligare) det var att använda de olika copingstrategierna. Lantbrukarna använde alla strategierna, men vanligast var planering, aktiv coping, positiv omtolkning och acceptans. Ingen annan studie av svenska lantbrukare har identifierats, men de vanligaste copingstrategier som amerikanska lantbrukare använde var religion (medelvärde: 4,26), acceptans (4,25), planering (4,15) och aktiv coping (3,96) följt av positiv omtolkning (3,80) (Bjornestad et al., 2021). De minst vanliga copingstrategierna för lantbrukarna i föreliggande studie var alkohol och droger, uppgivenhet och religion, medan för de amerikanska lantbrukarna var det förnekande (2,30), självdistraction (2,34) och alkohol och droger (2,35), enligt Bjornestad et al. (2021).

Lantbrukare i föreliggande studie som var kvinnor, yngre, bodde ensamma eller hade djurproduktion använde dysfunktionell coping i större utsträckning än de andra. Även känslfokuserad coping användes i större utsträckning av kvinnor, yngre, eller de som hade djurproduktion jämfört med övriga, men ingen skillnad i användningen av känslfokuserad

coping beroende på om man bodde ensam eller med vuxen eller barn. Då det gäller problemfokuserad coping användes den mer av kvinnor och yngre, men skiljde sig inte åt i omfattning beroende på boendesituation eller om man hade djur eller inte.

Tabell 12. Lantbrukarnas copingstrategier (n=2835)³¹

Copingstrategi	Medelvärde (SD)
<i>Problemfokuserad coping</i>	
Planering	6,07
Aktiv coping (tar tag i problemet)	6,04
Praktiskt stöd	4,49
<i>Känslfokuserad coping</i>	
Acceptans	5,87
Positiv omtolkning	5,29
Humor	4,77
Emotionellt stöd	4,58
Religion	2,57
<i>Dysfunktionell coping</i>	
Självanklagelse	4,62
Ventilering av känslor	4,28
Självdistraktion	4,22
Förnekande	3,14
Uppgivenhet	2,72
Använder alkohol eller droger	1,92

Lantbrukarnas kommentarer om hur de själva hanterade stressiga situationer eller perioder speglar exempel på en mängd olika strategier:

- *Blir arg, irriterad och uppgiven*
- *Blir tyst o inbunden.*
- *Andas, det löser sig, gör det bästa av situationen.*
- *Bryter ihop och kommer igen.*
- *Bästa stödet är andra lantbrukare i liknande situationer.*
- *Byter fokus för att avlasta hjärnan ett tag. Man får inte fastna i åltande utan sedan ta nya tag.*
- *Försöker göra det bättre nästa gång men det går över ibland gör jag något helt annat. Brusar upp och de nära får höra att jag är stressad.*
- *Skogen, jakt, fiske och göra små utflykter med familjen.*

³¹ Ju högre medelvärde, desto oftare används strategin

- Pratar med t.ex min man om han har någon idé eller funderar på hur vi gjort tidigare.
- Försöker strukturera upp och prioritera en sak i sänder.
- Motion med min cykel. Ta tag i surdegarna direkt och gör dem färdiga så långt det går.
- Går hundpromenader i naturen. lyssnar på poddar.
- Tar en whisky.
- Lyssna på musik. Försöker avsätta tid på roliga saker. Försöker "bena upp problemet" så det blir mer greppbart. Planera/ skriva på papper.
- Sover, Läser böcker, Tittar på TV = tänker på annat om jag har möjlighet och inte är tvungen jobba med det
- Tar receptbelagd insomningsmedicin på inrådan av läkare
- Det är bara att köra vidare, har man flera projekt på gång så är det alltid något projekt som går bra.
- Blir egentligen bara stressad av situationer som jag själv inte kan påverkar (typ miljöpartiets hemska politik och politiker, Okunniga människor i allmänhet, djurrättsaktivister, aktivism på länsstyrelser mm). Saker som jag kan göra något åt har jag inga problem med, jobbar gärna och mycket!

I fokusgrupperna nämndes framförallt att strategier då det gäller att hantera stress, var att känna en stolthet över att vara lantbrukare, att engagera sig som förtroendevald, att skilja på arbets- och fritid och att fylla fritiden med något man tycker om att göra - t.ex. att dansa.

Resiliens

Människor upplever olika svårigheter, stressfaktorer och tragedier under livets gång. Hur människor återhämtar sig eller anpassar sig till stress och återställer mental, psykologisk och känslomässig balans kallas resiliens.

Lantbrukarna skattade sin resiliens på ett standardiserat frågeformulär (CD-Risc10) på en skala från 0–100 (ju högre desto bättre) och resultatet visade att de hade ett medelvärde på 27. De 25 % av lantbrukarna som skattade resiliens som lägst hade ett värde på 22 eller lägre och de 25 % som skattade sin resiliens som högst hade ett värde på 30 eller högre.

Medelvärdet 27 (eller lägre) indikerar att lantbrukarna hade problem med att hantera stress och svårt att återhämta sig efter att något hänt. Det saknas i nuläget andra svenska studier gällande lantbrukare eller andra jämförbara branscher, men lantbrukarna i föreliggande studie skattade sin resiliens högre än kanadensiska lantbrukare som hade ett medelvärde på 24,7 (Thompson et al., 2022).

Hur högt lantbrukarna skattade sin resiliens skiljde sig inte åt beroende på kön, ålder eller produktionsinriktning, men de som bodde med barn skattade sin resiliens högre än de som bodde ensamma eller med annan vuxen.

Sluta i förtid

Av lantbrukarna hade 47 % någon gång funderat på att sluta i förtid (d.v.s. tidigare än man tänkt sig) som företagare. Det var fler kvinnor än män som hade haft sådana tankar och de yngre i något större utsträckning än äldre. De som framför allt funderat på att sluta i förtid var de med mjölk-, nöt- och får/getproduktion.

Lantbrukarnas kommentarer (760 st) sätter ord på varför en del funderat på att sluta i förtid:

– Dålig lönsamhet, less att jobba 12–14h om dagen 7 dagar i veckan och det blir bara sämre och sämre ekonomi. Hinner inte göra nåt annat än jobba och laga grejer utan vettig ersättning.

– Arbetssituationen (aldrig helt kunna vara LEDIG), Familjesituationen. Arbetstider, mentala hälsan.

– Det är för slitsamt & aldrig någonsin nå/få tillfälle till semester. Oerhört slitsamt & för stort ansvar & för mycket jobb & för lite lönsamhet.

– Känner sig slut som människa efter att jobba från 5–20 varje dag. Kroppen värker, dålig lönsamhet o svårt att ha ett socialt umgänge.

I fokusgrupperna förekom ingen diskussion, om att sluta i förtid, men däremot diskuterades problematiken att generationsskiften dröjer, d.v.s. den äldre generationen fortsätter som lantbrukare högt upp i åldern. Detta får till följd att den yngre generationen hinner med att skaffa sig andra yrken och då det väl blir aktuellt med ett generationsskifte, så kan detta försvåras eftersom barnen har format ett eget liv vid sidan av lantbruket. Ett annat problem som diskuterades var att den äldre generationen ofta lägger sig i hur den yngre generationen driver gården – både praktiskt och strategiskt.

5. Diskussion

Ett övergripande grundproblem för många av lantbrukarna och deras psykiska hälsa var den *dåliga lönsamheten*. Den innebar att lantbrukarna behövde arbeta alltför mycket, stressade, hade dåliga möjligheter till vila, återhämtning och ledighet. De drabbades av sömnsvårigheter, trötthet och riskerade att göra misstag som kunde leda till olycksfall. En alltför stor arbetsbelastning innebar att de hade svårt att orka med familjeliv och sociala aktiviteter.

Med en *bättre lönsamhet* var det många som prioriterat att anställa personal och/eller köpa in olika tjänster för att skapa drägligare arbets- och livssituation för dem själva och deras familj. Bättre lönsamhet, möjligheter till återhämtning och ledighet med t.ex. subventionerad avbyttjänst samt minskad byråkrati och andra pålagor kan ses som helt nödvändiga förutsättningar för att behålla nuvarande lantbrukare och motivera en yngre generation.

5.1. Stress- och orosfaktorer

Lantbrukarna upplevde en hel del *källor till stress*, där den högst rankade stressen orsakades av regelverk, byråkrati och inspektioner följt av arbetsbördan och tidspressen, ekonomin, osäkerheten inför framtiden och oförutsägbarheten samt samhällets och medias framställning av lantbrukare. Likartade resultat har framkommit bland lantbrukare i Kanada, där oförutsägbarheten toppade listan följt av ekonomi, regelverk och byråkrati samt arbetsmiljörisker och geografisk isolering (Purc-Stephenson et al., 2024). I oförutsägbarheten var det en hel del som kommenterade väder och extremväder och dess påverkan på den psykiska hälsan, vilket tidigare bland annat uppmärksammats av forskare i Australien (Ellis & Albrecht, 2017; Rice & Usher, 2024). I en dansk studie (Jacobsen & Edstrand, 2024) framkom att 32 % av lantbrukarna kände sig i hög grad pressade i sitt dagliga arbete, särskilt de med djurproduktion. De faktorer som påverkade mest var utifrån kommande faktorer som väder, men också stor arbetsbelastning och oanmälda kontroller från myndigheterna. Vissa grupper utmärkte sig i föreliggande studie med hög stressnivå, däribland; yngre, kvinnor, verksamma i Norrland, beroende av externa inkomster, trädgårdsodling eller mjölkproduktion och lantbrukare med dålig lönsamhet. Kvinnliga lantbrukare i England upplevde ensamhet och oro för företagets lönsamhet som de största stressfaktorerna, vilket var särskilt påtagligt bland de yngre (Wheeler & Loble, 2023).

De faktorer som hade starkast samband med självskattad stress var *dålig förmåga att hantera stress och att klara de psykiska kraven i arbetet dåligt*. I en studie i Wisconsin konstaterades att den största stressfaktorn var tidspressen och att arbetsbelastningen var det viktigaste hindret tillsammans med faktorer som stigma och självtillit för att söka hjälp och stöd från vården (Schlesser et al., 2024). En annan studie från USA (Becot et al., 2024) framhöll den ytterligare stress som många yngre, särskilt kvinnor, kan uppleva när de som aktiva lantbrukare samtidigt tar stort ansvar för barn och hushållssysslor, en situation som inte alltid uppmärksammas. Unga lantbrukares utmaningar, även den psykiska hälsan, har fått stor uppmärksamhet genom LRF Ungdoms rapport (LRF, 2023), där man bland annat diskuterade kapitalanskaffning, samsyn mellan generationer, krångliga lagar och synen på lantbrukare.

5.2. Lantbrukarna och deras hälsa

Den psykiska hälsan påverkades av oro för *ekonomin och dålig lönsamhet* vilket var något som väldigt tydligt framkom i studiens olika faser. Oron för ekonomin har även påtalats i likartade studier, t.ex. från Norge där många lantbrukare upplevde frustration och ohälsa p.g.a. ekonomiska problem (Logstein et al., 2023). Andra studier, bl.a från Australien visade ett tydligt samband mellan oro för ekonomin och lantbrukarnas psykiska hälsa (Batterham et al., 2022; Riethmuller et al., 2024).

Var tredje lantbrukare (35 %) bedömde sin *allmänna hälsa* som dålig eller inte helt bra. Det fanns inga köns- eller åldersskillnader, men något sämre hälsa konstaterades hos mjölk- och nötköttsproducenter. Arbetsmiljön inom mjölkproduktionen har sedan länge uppmärksammats för utmanande arbetsvillkor (Kolstrup et al., 2006; Lunner Kolstrup et al., 2013; Reynolds et al., 2013) även om teknikutvecklingen lett till förbättringar av den fysiska miljön (Lindahl et al., 2013), men i kombination med allt större besättningar har istället teknikstressen ökat (Lunner Kolstrup et al., 2018), vilket också påpekats av lantbrukare med mjölkkningsrobotar i föreliggande studie. Sämre hälsa hos nötköttsproducenter kan bero på att de tidigare varit mjölkproducenter, men även att de också tidvis har en utmanande arbetsmiljö med djurhantering både i byggnader och på bete (Bostad et al., 2013).

Lantbruket är en bransch drabbad av många *arbetsskador*, även med dödlig utgång och det har ofta diskuterats vilka faktorer som bidrar till detta (Lehtola et al., 2008; Arbetsmiljöverket, 2012; Pinzke, 2018; Pinzke et al., 2018; Alwall Svennefelt, 2019). I föreliggande studie uppgav nästan var fjärde lantbrukare att de någon gång drabbats av en arbetsskada eller allvarlig incident i samband med att de varit stressade eller mått psykiskt dåligt. Uppenbarligen är det viktigt att även hantera stress och psykisk ohälsa om vi vill minska antalet skador inom lantbrukssektorn. Av lantbrukarna hade 35 % något långvarigt hälsoproblem, ofta så kallade förslitningsskador som lett till att arbetsförmågan var nedsatt i någon grad vilket också kan påverka risken för att drabbas av ytterligare skador eller andra problem.

Det är inte bara lantbrukarna själva som drabbas av ett sämre mående gällande fysisk och psykisk ohälsa. I en doktorsavhandling baserad på stora registerstudier konstaterades att en dålig fysisk och psykisk hälsa hos lantbrukarna även lett till en *försämrad hälsa i djurbesättningar* (Steen, 2024). En delstudie visade t.ex. att ett sämre allmänt hälsoläge och smärta hos lantbrukare ledde till en sämre djurhälsa med en ökad förekomst av mastiter (juverinflammation) i mjölkproduktionen. En annan delstudie visade att psykisk ohälsa hos lantbrukarna över tid ledde till en försämring av djurhälsan bland nötkreatur, grisar och får. Insatser för att förbättra lantbrukarnas hälsa kan således indirekt vara positivt för djuromsorgen och djurhälsan.

Att leva och arbeta *ensam* kunde upplevas som utmanande. Det var 33 % som uppgav att de arbetade ensamma. Hälften av de som uppgav att de arbetade ensamma, bodde också ensamma, de flesta i 50–70 årsåldern. Ensamheten upplevdes som en ganska eller mycket stor källa till stress av 10 % av lantbrukarna. I en dansk studie uppgav drygt 40 % av lantbrukarna att man upplevde ensamhet som ett problem (Jacobsen & Edstrand, 2024) Enligt Wheeler et al., (2023) kan lantbrukare uppleva olika former av ensamhet. Det kan dels vara den sociala ensamheten där man saknar umgänge med vänner och kollegor, dels den känslomässiga ensamheten som avsaknad av en nära livspartner. De tar även upp den

kulturella ensamheten där t.ex. lantbrukare kan känna sig ensamma och marginaliserade i relation till andra i ett samhälle, när lantbruken blir allt färre. Folkhälsomyndigheten har ett regeringsuppdrag (Regeringen, 2023) att ta fram en strategi för att förebygga och minska ofrivillig ensamhet, vilket visar att det är ett nationellt problem där olika aktörer, inte minst på landsbygden behöver engagera sig mer i dessa frågor.

De som drabbades värst av *depressioner* var: yngre, kvinnor, första generationens lantbrukare med mindre än 10 års erfarenhet, lantbrukare i Norrland och de som var mjölkproducenter eller hade fjäderfäproduktion samt de med dålig lönsamhet. En studie från Kanada (Jones-Bitton et al., 2020) konstaterade att förekomsten av depressioner var större bland lantbrukare än i normalbefolkningen och att det drabbade kvinnliga lantbrukare i högre utsträckning än män.

Det fanns också lantbrukare som uppgav att de någon gång under det senaste året känt att *livet inte var värt att leva* (11 %, 269 personer), fler män än kvinnor och en vanligare känsla bland yngre. Vidare rapporterade 8 % (182 personer) att de någon gång, sedan de blev lantbrukare allvarligt övervägt att ta sitt liv. Enligt Folkhälsomyndigheten (2024) svarade knappt 4 procent av den svenska befolkningen i åldern 16 år och äldre att de har haft suicidtankar under det senaste året. Andelen var lika hög bland kvinnor och män. Det har inte tidigare publicerats svenska studier om självmord eller självmordstankar bland lantbrukare. Den internationella kunskapsöversikt som genomförts av Mynak (2022) visade dock att lantbrukare var överrepresenterade jämfört med andra yrken, enligt flera studier. I en studie från USA noterades även en högre risk för självmord bland första generationens lantbrukare jämfört med dem som fortsatt driva lantbruk i flera generationer (Montgomery et al., 2024). En studie från Kanada konstaterade att de som främst begick självmord var manliga lantbrukare som drabbats av oförutsägbara omständigheter kopplat till arbets- och privatlivet. De använde inte heller eller hade tillgång till stöd och support och hamnade i en känsla av hopplöshet som de inte klarade av själva (Purc-Stephenson et al., 2023).

5.3. Upplevt stöd och egen hantering av utmaningar

En viktig aspekt för att orka med livet som lantbruket är *stödet från omgivningen*. Merparten upplevde att de kunde få hjälp vid praktiska problem eller vid sjukdom, men 16 % kände att de aldrig eller för de mesta inte kunde få någon hjälp vid sjukdom. Det fanns berättelser om de som behövde genomgå en höftledsoperation, men som saknade tillgång till avbytare eller någon annan som kunde ta hand om djurskötseln.

Lantbrukarna får det största *stödet och förståelsen* för sitt arbete från familjen, vänner och kollegor i branschen. Sämst förtroende hade man för politiker, men även bristande förtroende för hälso- och sjukvården, där man bl.a. pekade på bristande förståelse för vad det innebär att vara lantbrukare.

En del beskrev hur bra det var då man tidigare hade tillgång till "Lantbrukshälsan", branschens egen företagshälsovård med årliga *hälsouppföljningar* och sakkunnig *arbetsmiljörådgivning* (Höglund, 1989), som avvecklades efter Sveriges EU-inträde. I Norge (Logstein et al., 2023) och Finland finns fortfarande välfungerande företagshälsovård för lantbrukare (Leppälä et al., 2013; Mela 2025). Även om befintlig allmän företagshälsovård skulle utvecklas kunskapsmässigt inom lantbruksområdet och göras mer attraktiv för

dagens lantbrukare kan merparten (dvs. de som driver enskild firma) inte göra något avdrag för företagshälsovård för sig själva enligt Skatteverket (2024), men väl för eventuellt anställda.

En hel del lantbrukare efterlyste stöd i form av *avlastning och ledighet*, t. ex. genom ett subventionerat avbyttarsystem som i Finland, vilket även förekommer i andra länder i Europa (Jakob et al., 2021). Flera påtalade även det generella problemet med svårigheten att få tag på kompetent arbetskraft, vilket också är en viktig beredskapsfråga för landsbygden (Livsmedelsverket & Jordbruksverket, 2021).

Gällande lantbrukarnas *personliga strategier för att hantera svårigheter och stress* var bättre planering den vanligaste följt av konkreta åtgärder, dvs. problemfokuserad coping. Annan vanlig strategi var att försöka påverka de känslor som problemet orsakar med hjälp av positiv omvärdering, acceptans, humor osv. De mer undvikande strategierna som t.ex. självanklagelse, förnekande, uppgivenhet och alkohol användes också av en del lantbrukare, vilket också rapporterats i andra studier, bl a från USA och Norge (Proctor & Hopkins, 2023; Winsvold et al., 2024), men det påtalas även i andra studier om vikten av att informera och utbilda lantbrukare i positiva copingstrategier (Paskewitz et al., 2023).

Trots att *motion* kan vara en bra strategi att hantera såväl psykiska påfrestningar som övervikt (Brumby et al. 2011) var det få lantbrukare som motionerade, endast 10 % uppgav att de motionerade i den utsträckning de önskade och mer än hälften motionerade inte alls. En del uppgav att de rörde sig tillräckligt under arbetsdagen och andra att man inte hade tid. Irländska studier rapporterade att lantbrukare går en hel del, oftast mer än genomsnittsbefolkningen, men många är överviktiga och skulle behöva mer aktiv fysisk träning och mindre sittande (Loughman et al., 2021). En faktor som kan påverka motivationen för alla företagare med enskild firma är att friskvård, t.ex. ett träningskort inte är avdragsgillt för lantbrukaren själv, men väl för eventuellt anställda enligt Skatteverket (2024).

Nästan hälften av lantbrukarna hade någon gång haft funderingar på att sluta i förtid, vanligare bland kvinnor än män och vanligare bland yngre än äldre. Bland skälen för att sluta i förtid angavs bland annat: stor arbetsbelastning och små möjligheter till återhämtning och semester, dålig lönsamhet samt hälsoskäl. En studie bland mjölkproducenter i Australien (Celik et al., 2024) visade att det förekom en hel del funderingar om att förändra sin produktionsinriktning, sitt företag eller att sluta som lantbrukare, den viktigaste faktorn var ekonomiska överväganden. En annan studie (Peel et al., 2019) konstaterade att det var vanligt att den psykiska hälsan blev negativt påverkad av att sluta som lantbrukare och att det var viktigt att stötta lantbrukare även i denna förändringsprocess.

5.4. Välmående och nöjdhet med livet

De som var mest *nöjda med sitt liv* var bra på att hantera och återhämta sig från arbetets psykiska krav och stress och hade en bra balans mellan arbete och fritid. De kunde även ta semester och arbetade tillsammans med familjen, klarade de fysiska kraven och upplevde ett bra externt stöd. Dessa var främst äldre (65+), män, boende med annan vuxen, stor eller medelstor gård och nöjda med lönsamheten.

Manliga lantbrukare, 50 år och äldre eller de som inte hade djur, upplevde högre *aktivitetsbalans* än de som var yngre, kvinnor och hade djur. En studie från Kanada problematiserade lantbrukares strävan av balans i tillvaron, där de framhöll att den upplevda hälsan var den viktigaste faktorn för att avgöra om de hade balans eller inte (Bondy & Cole, 2020).

De flesta lantbrukarna var överens om vilka faktorer som är viktiga kopplat till deras *välstånd*: att bo på landet, variationen i arbetet, leva med naturen/årstidsväxlingarna och styra sin egen tid/verksamhet. Resultaten låg väl i linje med internationella studier enligt Mynaks kunskapssammanställning (2022), men även relaterat till en tidig svensk studie som särskilt framhöll: att styra sin egen verksamhet, att se resultatet av sitt eget arbete och upplevelsen av årstidsväxlingarna (Lundqvist, 1988). En norsk studie (Logstein, 2016) visade att lantbrukare som upplevde en hög grad av självständighet och oberoende hade ett bättre välbefinnande.

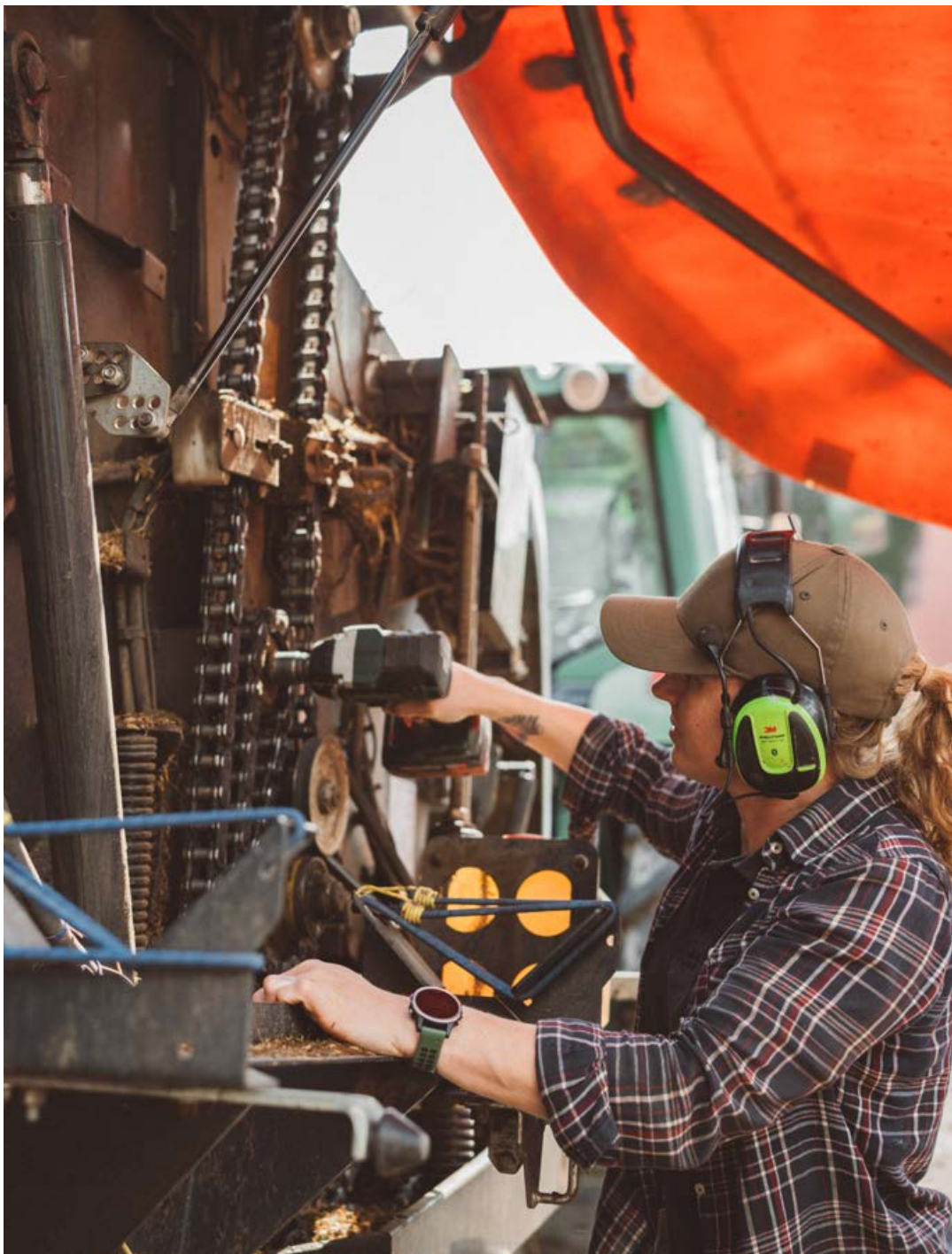
6. Strategier för att stärka ett hållbart arbetsliv för Sveriges lantbrukare

Baserat på resultaten av den genomförda kartläggningen av lantbrukares psykiska hälsa i Sverige presenteras förslag på angelägna insatser för att förbättra den psykiska hälsan och välbefinnandet bland lantbrukare:

- Erbjud målgrupper med särskilda utmaningar: yngre och nystartade lantbruksföretagare, kvinnliga lantbrukare, djurproducenter – särskilt mjölkproducenter och lantbrukare i Norrland riktade insatser och stöd inom den pågående arbetsmiljöstrategi som leds av Gröna arbetsgivarna.
- Lantbrukare bör erbjudas utbildning, råd och stöd för att förebygga och hantera fysisk och psykisk ohälsa, såväl i grupp som enskilt stöd i lämpliga former. Möjligheter till anpassad relationsrådgivning för lantbrukarfamiljer bör också övervägas.
- Lantbrukare och anhöriga bör erbjudas tillgång till målgruppsanpassat stödmaterial för "egenvård" gällande fysisk och psykisk hälsa.
- Lantbruksrådgivare, anställda vid banker, inspektörer, veterinärer m.fl. som möter och följer lantbrukare över tid bör erbjudas utbildning i "MHFA – Första hjälpen till psykisk hälsa" eller motsvarande. Utbildningen bör också erbjudas engagerade inom LRF:s omsorgsverksamhet.
- Det bör utredas hur ett avbytarsystem för lantbrukare med i första hand djurproduktion kan utformas och finansieras för att bereda förbättrade möjligheter till ledighet, semester och vid behov sjukskrivning. Ett utbyggt avbytarsystem kan också bli en viktig åtgärd för att förstärka livsmedelssystemets beredskap gällande tillgång till arbetskraft vid pandemier och kriser.
- Det bör utredas hur en företagshälsovård för lantbrukare och andra sysselsatta inom lantbruket kan utformas och finansieras för att bereda förbättrade möjligheter till branschpassade återkommande hälsouppföljningar samt stöd och uppföljning vid fysisk och psykisk ohälsa. Parallellt bör det utredas hur befintlig primärvård kan utvecklas för att bättre möta, förstå och stödja lantbruksverksammas speciella arbets- och livssituation vid fysisk och psykisk ohälsa.
- Skatteregler för lantbrukare med enskild firma bör ses över så att avdrag medges för lantbrukarens personliga friskvård (t.ex. träningskort) och eventuell företagshälsovård för den enskilde lantbrukaren.
- Lantbruksrådgivningen bör i högre grad prioritera och utveckla ekonomi- och produktionsrådgivningen för att förebygga och hantera lönsamhetsproblematiken inom lantbruket anpassat till den enskilde lantbruksföretagarens förutsättningar.
- Berörda politiker och myndigheter bör se över hur man kan bidra till bättre arbets- och levnadsvillkor för lantbrukare samt förenkla och minimera onödig byråkrati, regler och inspektioner.
- Det behövs ökade kunskaper och fördjupad forskning om arbetsmiljön, arbetsvillkoren och den psykiska hälsan inom lantbruket, främst gällande yngre och nystartade lantbrukare samt kvinnliga lantbrukare.

För att på allvar bryta stigmat kring psykisk ohälsa inom lantbruket är det nu upp till alla aktörer och organisationer men också enskilda lantbrukare att öppna upp för samtal och diskussioner om den psykiska hälsan.

Våga öppna upp för samtal om hur du mår, men våga även fråga andra hur de mår och ta dig tid att lyssna! Du är inte ensam!



7. Referenser

Alwall Svennefelt, C. 2019. Occupational Injuries and Communications in Swedish Agriculture Safety Interventions. Doctoral Thesis. Acta Universitatis agriculturae Sueciae 2019:50 Swedish University of Agricultural Sciences, Alnarp.
https://pub.epsilon.slu.se/16157/7/alwall_svennefelt_c_190521.pdf

Alwall Svennefelt, C. & Lundqvist, P. 2020. Safe Farmer Common Sense' - A National Five-Year Education-Based Program for Prevention of Occupational Injuries in Swedish Agriculture-Background, Process, and Evaluation, Journal of Agromedicine, 25 (2), 221-230.
<https://doi.org/10.1080/1059924X.2019.1659203>

Arbetsmiljöverket. 2012. Ökad säkerhet inom jordbruket – interventioner och andra strategier. Kunskapsöversikt. Rapport 2012:15. Stockholm. <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/kunskapssammanstallningar/okad-sakerhet-inom-jordbruket-interventioner-och-andra-strategier-kunskapssammanstallningar-rap-2012-15.pdf>

Arbetsmiljöverket. 2024. Statistik om olyckor inom jordbruk. <https://www.av.se/produktion-industri-och-logistik/jordbruk-och-skogsbruk/jordbruk/statistik-om-olyckor-inom-jordbruk/>

Batterham, P. J., Brown, K., Calear, A. L., Lindenmayer, D., Hingee, K & Poyser, C. 2022. The FarmWell study: examining relationships between farm environment, financial status and the mental health and wellbeing of farmers. Psychiatry research communications, 2(2022), 100036. <https://doi.org/10.1016/j.psycom.2022.100036>

Becot, F., Inwood, S., & Budge, H. 2024. "The Source of All My Joy and All My Stress": Children and Childcare as Underappreciated Sources of Stress That Affect Farm Women. Journal of Agromedicine, 30(1), 114-131. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2024.2427800>

Bjornestad, A., Cuthbertson, C. & Hendricks, J. 2021. An analysis of suicide risk factors among farmers in Midwestern United States. International Journal of Environmental Research and Public Health; 18:3563. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073563>

Bondy, M. & Cole, D. C. 2020. Striving for balance and resilience: Ontario farmers' perceptions of mental health. Canadian Journal of Community Mental Health, 39(1), 101-118. <https://www.cjcmh.com/doi/pdf/10.7870/cjcmh-2020-007>

Bostad, E., Swensson, C. & Pinzke, S. 2013. Physical working conditions in young cattle production in Sweden. Journal of agricultural safety and health, 19(1), 19-35.
<https://doi.org/10.13031/2013.4254>

Braun, V. & Clarke, V. 2006. Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3: 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Brumby, S., Chandrasekara, A. & McCoombe, S. 2011. Reducing psychological distress and obesity in Australian farmers by promoting physical activity. *BMC Public Health*, 11, 362 (2011). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-362>

Carver, CS., Scheier, MF. & Weintraub, JK. 1989. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283. <https://www.medicinanarrativa.eu/wp-content/uploads/2016/11/Carver-Assessing-Coping-Strategies.pdf>

Carver, C. 1997. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4: 92-100. https://link.springer.com/content/pdf/10.1207/s15327558ijbm0401_6.pdf

Celik, E., Bogueva, D., Phillips, C. J. & Marinova, D. 2024. A survey of Australian dairy farmers' attitudes to their business, its challenges and transitioning to alternative enterprises. *Scientific Reports*, 14(1), 30555. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-81358-2>

Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. 1983. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav.*, 24: 385-396. www.jstor.org/stable/2136404

Coolidge, FL., Segal, DL., Hook, JN. & Stewart, S. 2000. Personality disorders and coping among anxious older adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 14 (2),157-172. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(99\)00046-8](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(99)00046-8)

Connor, KM. & Davidson, JR. 2003. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Anxiety and Depression*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Danielson, A. (Red.). 2013. Säkert Bondförnuft. Slutrapport för projektet 2009-2013. Lantbrukarnas riksförbund (LRF), Stockholm.

Donham, K. J. & Thelin, A. 2016. *Agricultural medicine: Rural occupational and environmental health, safety, and prevention*. John Wiley & Sons.

Ellis, N.R. & Albrecht, G.A. 2017. Climate change threats to family farmers' sense of place and mental wellbeing: a case study from the Western Australian Wheatbelt. *Social Science & Medicine*, 175, 161-168. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.01.009>

European Agency for Safety and Health at Work. 2020. Review of the future of agriculture and occupational safety and health (OSH): Foresight on new and emerging risks in OSH, European Risk Observatory. Report, Bilbao. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/2f4a9f86-604d-11eb-8146-01aa75ed71a1/language-en>

European Agency for Safety and Health at Work. 2024. Mental health in agriculture: preventing and managing psychosocial risks for farmers and farm workers. Report. Luxembourg. https://osha.europa.eu/sites/default/files/documents/Mental-health-agriculture_EN.pdf

Folkhälsomyndigheten. 2024. Statistik om suicid. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/suicidprevention/statistik-om-suicid/>

Fugl-Meyer, AR., Brännhom, IB. & Fugl-Meyer, KS. 1991. Happiness and domain-specific life satisfaction in adult northern Swedes. *Clinical Rehabilitation*, 5:25-33. <https://doi.org/10.1177/026921559100500105>

Graneheim, UH. & Lundman, B. 2004. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24: 105-112. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2003.10.001>

Graneheim, UH. & Lundman, B. 2010. Experiences of loneliness among the very old: The Umeå 85+ project. *Aging & Mental Health*, 14(4): 433-438. <https://doi.org/10.1080/13607860903586078>

Greenhill, J., King, D., Lane, A. & MacDougall, C. 2009. Understanding resilience in South Australian farm families. *Rural Society: The Journal of Research Into Rural and Regional Social Issues in Australia and New Zealand*, 19(4), 318-325. <https://doi.org/10.5172/rsj.351.19.4.318>

Griffiths, TH. 2016. Application of summative content analysis to a postal questionnaire. *Nurse Researcher*, 23(3): 30-36. https://www.researchgate.net/profile/Thomas-Griffiths-6/publication/291557631_Application_of_summative_content_analysis_to_a_postal_questionnaire/links/56b1dd7908ae56d7b06c2fff/Application-of-summative-content-analysis-to-a-postal-questionnaire.pdf

Håkansson, C., Wagman, P. & Hagell, P. 2020. Construct validity of a revised version of the Occupational Balance Questionnaire. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 27(6): 441-449. <https://doi.org/10.1080/11038128.2019.1660801>

Höglund, S. 1989. Occupational Health Service for Farmers in Sweden. *Journal of Occupational Medicine*, 31 (9)767-770. <https://www.jstor.org/stable/45012629>

Jacobsen, DK. & Edstrand, C. 2024. Toppen af isbjerget. Kvantitativ undersøgelse af omfanget af mistrivsel og stress hos ejerledere i landbrugserhvervet. Seges Innovation P/S. Rapport. Aarhus. <https://segesinnovation.dk/media/1kti3he/toppen-af-isbjerget-rapport.pdf>

Jakob, M. C., Santa, D., Holte, K. A., Sikkeland, I. J., Hilt, B. & Lundqvist, P. 2021. Occupational health and safety in agriculture-a brief report on organization, legislation and support in selected European countries. *Annals of agricultural and environmental medicine*, 28(3), 452-457. <https://doi.org/10.26444/aaem/140197>

Jones-Bitton, A., Best, C., MacTavish, J., Fleming, S. & Hoy, S. 2020. Stress, anxiety, depression and resilience in Canadian farmers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 229-236. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01738-2>

Jordbruksverket. 2007. Motverka olycksfall i lantbruket. Rapport 2007:8. Jönköping. http://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf_rapporter/ra07_8.pdf

Jordbruksverket. 2022. Strategi för arbetsmiljö inom jordbruks- och trädgårdsnäringen. Jordbruksverket. Rapport 2022:16. Jönköping. https://www2.jordbruksverket.se/download/18.320b8a2e18403374bd7671fe/1666601052673/ra22_16.pdf

Jordbruksverket. 2023a. Avtal om kartläggning av psykisk hälsa samt support till Jordbruksverket vid arbete med strategi för arbetsmiljö. Diarienumr.: 3.3.11-02236/2023. Jönköping.

Jordbruksverket. 2023b. Upphandling. Genomförandet av arbetsmiljöstrategin. Dnr: 3.2.11-05612/2023. Jönköping

Jordbruksverket. 2024. Jordbruksföretag och företagare. Jordbruksföretag och företagare 2024 - [Jordbruksverket.se](https://jordbruksverket.se)

Kolstrup, C., Stål, M., Pinzke, S. & Lundqvist, P. 2006. Ache, pain, and discomfort: The reward for working with many cows and sows? Journal of Agromedicine, 11(2), 45-55. https://doi.org/10.1300/J096v11n02_08

Kroenke, MD., Spitzer, RL. & Williams, JBW. 2001. The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure. Journal of General Internal Medicine, 16(9), 606-613. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>

Landshypotek Bank, 2024. Vårbruket står och stampar för landets lantbrukare. Pressmeddelande 2024-04-17. <https://www.landshypotek.se/om-landshypotek/press-nyheter/pressmeddelanden/2024/varbruket-star-och-stampar-for-landets-lantbrukare/>

Lantbrukarnas riksförbund (LRF). 2023. Många vill – men få kan. Rapport om ägar- och generationsskifte 2023. LRF Ungdomen. <https://www.lrf.se/om-lrf/lrf-ungdomen/rapport-om-agar-och-generationsskifte/>

Lantbrukarnas riksförbund (LRF). 2024a. Social hållbarhet i jord- och skogsbruket. Världens bästa jobb?. Näringspolitisk rapport från LRF #3. Stockholm. <https://www.lrf.se/las-mer/social-hallbarhet-inom-jord-och-skogsbruket/>

Lantbrukarnas riksförbund (LRF). 2024b. Växtodlingsrapport april 2024. <https://www.lrf.se/nyheter/vaxtodlingsrapport-april-2024/>

Lantbrukarnas riksförbund (LRF). 2024c. Grönt näringslivsindex. Mäter konjunkturen i de gröna näringarna. Kvartal 1, 2024. <https://www.lrf.se/las-mer/gront-naringslivsindex/>

Lehtola, M.M., Rautiainen, R.H., Day, L.M., Schonstein, E., Suutarinen, J., Salminen, S. & Verbeek, J.H., 2008. Effectiveness of interventions in preventing injuries in agriculture—a systematic review and meta-analysis. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 34 (5), 327-336. <https://www.jstor.org/stable/40967726>

Leppälä, J., Kauranen, I. & Rautiainen, R. 2013. Effectiveness of occupational health service programmes in farmers' safety and security risk management. *International Journal of Agricultural Management*, 2(3), 130-140. <https://doi.org/10.5836/ijam/2013-03-02>

Lindahl, C., Lundqvist, P., Hagevoort, GR., Lunner Kolstrup, C., Douphrate, D I., Pinzke, S. & Grandin, T. 2013. Occupational Health and Safety Aspects of Animal Handling in Dairy Production. *Journal of Agromedicine*, 18(3), 274-283. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2013.796906>

Livsmedelsverket & Jordbruksverket. 2021. En robust livsmedelsförsörjning vid kriser och höjd beredskap. Jordbruksverket. Rapport 2021:5. Jönköping. https://www2.jordbruksverket.se/download/18.106f8c9b17873118d166fa17/1617007024458/ra21_5.pdf

Logstein, B. 2016. Predictors of mental complaints among Norwegian male farmers, *Occupational Medicine*, 66(4): 332-337. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqw019>

Logstein, B., Winsvold, A., Arnes, H. & Hvaleby, B. 2023. Helse, miljø og sikkerhet i landbruket. Resultater fra en spørreundersøkelse blant norske bønder i 2022. Ruralis – Institutt for Rural- og regionalforskning. Rapport 1/2023. Trondheim. <https://www.lbk.no/wp-content/uploads/2023/05/Helse-miljo-og-sikkerhet-i-landbruket.pdf>

Loughman, T. M., Flaherty, G. T., Houlihan, A. & Dunne, D. 2021. A Cross-Sectional Analysis of Physical Activity Patterns, Aerobic Capacity and Perceptions about Exercise among Male Farmers in the Mid-West Region of Ireland. *Journal of Agromedicine*, 27(1), 87-97. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2021.1879699>

Ludvig & Co, Swedbank, Sparbankerna, 2024. Lantbruksbarometern. <https://kunskap.ludvig.se/rapport-lantbruksbarometern-2024>

Lundqvist, P. 1988. Psychosocial factors in the working environment of young Swedish farmers with milk production. In: Working environment in farm buildings. Results of studies in livestock buildings and greenhouses (Doctoral Thesis). Lund, Sweden: Department of Farm Buildings, Swedish University of Agricultural Sciences.

Lundqvist P. 2021. Opportunities to reduce fatal injuries in Swedish agriculture using a prevention program. *Journal Insurance in Agriculture – Materials and Studies*, 2(76)/2021, 91-103. <https://doi.org/10.48058/urms/76.2021.3>

Lunner Kolstrup, C., Kallioniemi, M., Lundqvist, P., Kymäläinen, H. R., Stallones, L. & Brumby, S. 2013. International perspectives on psychosocial working conditions, mental health, and stress of dairy farm operators. *Journal of Agromedicine*, 18(3), 244-255. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2013.796903>

Lunner Kolstrup, C., Hörndahl, T. & Karttunen, JP. 2018. Farm operators' experiences of advanced technology and automation in Swedish agriculture: a pilot study. *Journal of Agromedicine*, 23(3): 215-226. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2018.1458670>

- Mela. 2025. Avbyttarservice för lantbruksföretagare. Mela. Lantbruksföretagarnas pensionsanstalt (LPA). Esbo.
<https://www.mela.fi/sv/lantbruksforetagare/avbyttarservice-for-lantbruksforetagare/>
- Montgomery, A., Basey, S., Baucom, L. & Scoggins, C. 2024. Stress and suicidal ideation among first-generation farmers: A cross-sectional study with 1,288 farmers in Georgia. *The Journal of Rural Health*, 40, 75–86. <https://doi.org/10.1111/jrh.12764>
- Myndigheten för arbetsmiljökunskap (Mynak). 2022. Lantbrukares psykosociala arbetsmiljö och psykiska hälsa. Myndigheten för arbetsmiljökunskap. Kunskapssammanställning 2022:8. Gävle. https://mynak.se/wp-content/uploads/2023/02/230208_Lantbrukares-psykosociala-arbetsmiljo%E2%95%A0e_digital.pdf
- Netigate 2024. Netigate AB, Stockholm.
- Paskewitz, E. A., Miller, L. E. & Bertram, V. 2023. “Count the Days by the Good Outcomes”: Family Farm Member Experiences with Stress and Coping. *Communication Studies*, 74(5), 481–498. <https://doi.org/10.1080/10510974.2023.2218893>
- Peel, D., Schirmer, J., Berry, H. & O’Brien, L. V. 2019. Farm exit, wellbeing and autonomy: a quantitative analysis of exited farmers in Australia. *Rural Society*, 28(2), 108–126. <https://doi.org/10.1080/10371656.2019.1645426>
- Peitz, D., Hoelling, H., Born, S., Schaffrath Rosario, A. & Corhdes, C. 2024. German adult population values of the short Warwick-Edinburgh mental well-being scale. *Quality of Life Research*, 33: 2145–2150. <https://doi.org/10.1007/s11136-024-03695-z>
- Pinzke, S. 2018. Stress och trötthet som orsak till olycksfall inom jordbruket: en kunskapssammanställning. Sveriges lantbruksuniversitet (SLU). Rapport 2018:6. Alnarp. <https://res.slu.se/id/publ/96848>
- Pinzke, S., Alwall Svennefelt, C. & Lundqvist, P. 2018. Occupational injuries in Swedish agriculture: development and preventive actions. *Journal of Agricultural Safety and Health*, 23(4):355–373. <https://doi.org/10.13031/jash.12816>
- Proctor, C. & Hopkins, N. 2023. Stressors and coping strategies in rural farmers: a qualitative study. *Journal of Agromedicine*, 28(3), 415–424. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2023.2173691>
- Purc-Stephenson, R., Doctor, J. & Keehn, J. E. 2023. Understanding the factors contributing to farmer suicide: a meta-synthesis of qualitative research. *Rural and remote health*, 23(3), 1–11. <https://doi.org/10.22605/RRH8189>
- Purc-Stephenson, R. J., Dedrick, S. & Hood, D. 2024. A multidimensional tool to measure farm stressors: development and initial validation of the farmer stress assessment tool (FSAT). *BMC psychology*, 12(1), 435. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01929-w>

Regeringen. 2021. Uppdrag att ta fram en strategi och genomföra åtgärder för att minska olycksriskerna och förbättra arbetsmiljön inom jordbruket och trädgårdsnäringen. Regeringsbeslut 2021-11-03, N2021/02771 & N2019/02607

Regeringen, 2023. Uppdrag att genomföra en kartläggning och ta fram ett förslag till en nationell strategi för att utveckla och intensiviera arbetet med att förebygga och motverka ofrivillig ensamhet. Regeringsbeslut. 2023-03-23 S2023/01137.

Reynolds, S. J., Lundqvist, P. & Colosio, C. 2013. International Dairy Health and Safety. *Journal of Agromedicine*, 18(3), 179–183. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2013.812771>

Rice, K. & Usher, K.J. 2024. The weather as a determinant of farmer's mental health: A dependent, interacting, cumulative and escalating model (DICE) of the effects of extreme weather events. *International Journal of Mental Health Nursing*, 33, 1602–1606. <https://doi.org/10.1111/inm.13328>

Riethmuller, M., Newnham, EA. & Dzidic, P. 2024. Farming, finance and family: factors associated with anxiety, depression and stress among Western Australian farmers. *Health Promotion International*, 39.3: daae069. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae069>

Schlesser, H., Krull, J., Wantoch, K., Voss, A., Morrill, S. & KirkPatrick, J. 2024. Wisconsin Farmers Share Their Stressors and Mental Healthcare Needs Through Focus Groups. *Journal of Agromedicine*, 29(4), 626–635. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2024.2384591>

Silverman, J. & Aafjes-van Doorn, K. 2023. Coping and defense mechanisms: a scoping review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 30(4): 381–392. <https://psycnet.apa.org/buy/2023-72897-001>

Sjukvårdsupplysningen 1177. 2025. 1177 är hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård. <https://www.1177.se/>

Skatteverket. 2024. Avdragsmöjligheter för lantbrukare med enskild firma. Muntlig uppgift via telefon. 2024-12-27.

Steen, N. 2024. Exploring Farmer Health and Wellbeing and Relationships Between Farmer Health and Wellbeing & the Health, Welfare, and Productivity of Their Livestock (PhD thesis). Nord University. <https://hdl.handle.net/11250/3170574>

Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R., Platt, S., Parkinson, J. & Weich, S. 2009. Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): a Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 7(15). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-15>

Thompson, R., Hagen, BNM., Lumley, MN., Winder, CB., Gohar, B. & Jones-Bitton, A. 2022. Mental health and substance use of farmers in Canada during Covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 13566. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013566>

Wagman, P., Håkansson, C. & Björklund, A. 2012. Occupational balance as used in occupational therapy. A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19,322-327. <https://doi.org/10.3109/11038128.2011.596219>

Wheeler, R. & Lobley, M. 2023. Anxiety and Associated Stressors Among Farm Women in England and Wales. *Journal of Agromedicine*, 28(4), 769-783. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2023.2200421>

Wheeler, R., Lobley, M., McCann, J. & Phillimore, A. 2023. 'It's a lonely old world': Developing a multidimensional understanding of loneliness in farming. *Sociologia Ruralis*, 63, 11-36. <https://doi.org/10.1111/soru.12399>

Winsvold, A., Logstein, B., Prestvik, Å., Hildrum, L., Myhren, T., Arnes, H. & Tuvmarken, K. 2024. Rus- og avhengighetsproblematikk i landbruket, forebygging, håndtering og behandling. *Ruralis. Rapport 8/2024*. Trondheim. https://ruralis.no/wp-content/uploads/2024/12/r-8_24-sluttrapport-for-helseprosjekt-rus-og-avhengighetsproblematikk-i-landbruket-a-winsvold-b-logstein-et-al.pdf

8. Bilaga: Enkäten

Välbefinnande och psykisk hälsa hos heltidslantbrukare

(Kartläggning av psykosocial arbetsmiljö och psykisk hälsa hos heltidsarbetande lantbrukare)

Till dig som är lantbrukare!

Vi önskar att detta frågeformulär besvaras av dig som äger/brukar en lantbruksfastighet och dagligdags ansvarar för beslutsfattande och arbete i lantbruksföretaget.

Jordbruksverket har fått i uppdrag av regeringen att ta fram en strategi för att minska olyckorna, förbättra arbetsmiljön och den psykiska hälsan inom lantbruket under 2023-2027. Då det saknas fördjupade kunskaper om den psykiska hälsan bland Sveriges lantbrukare har det beslutats att genomföra en kartläggande studie med fokus på heltidslantbrukare.

Studien genomförs av Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) och Lunds Universitet, på uppdrag av Jordbruksverket. Enkäten har genomgått etikprövning med godkännande (Etikprövningsmyndigheten Dnr 2023- 06147-01), enligt Lag om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460).

Syftet är att resultaten från denna studie ska ge bättre kunskaper om lantbrukares hälsa och en bättre förståelse för de arbets- och livsvillkor som gäller för lantbruksföretagare i Sverige.

Denna kunskap kommer att publiceras i en rapport och vetenskapliga artiklar, vilka kommer att användas i Jordbruksverkets kommande strategi för lantbrukets arbetsmiljö, som förväntas leda till bättre stöd och råd till dig som lantbrukare gällande fysisk och psykisk hälsa.

Projektet har en referensgrupp med representanter från Lantbrukets arbetsmiljökommitté (LAMK): Lantbrukarnas riksförbund (LRF), Gröna arbetsgivare, Kommunal, Maskinleverantörerna, Växa Sverige, De Laval International, Naturbruksskolornas förening, HIR Skåne, Arbetsmiljöverket, RISE och SLU. I referensgruppen ingår även representanter för LRF Ungdom, Lantmännen, lantbrukare samt psykolog från Brolin Westrell.

Enkäten tar cirka 25-30 minuter att genomföra och bygger helt på frivillighet. Det går att återkomma och fortsätta att besvara, om du inte hinner på en gång (observera att enkäten startar från början, men tidigare svar ligger kvar). Det går att avbryta när som helst och inga data kommer oss tillhanda förrän man har klickat på avsluta- knappen i slutet. Du svarar helt anonymt och dina svar kommer inte att kunna kopplas till din e-postadress. Ingen enskild persons svar kommer att gå att identifiera i rapporten till Jordbruksverket eller i vetenskapliga artiklar.

Data kommer att förvaras så ingen obehörig kan ta del av dem. Data kommer att sparas i 10 år, för att möjliggöra eftergranskning. Ansvarig för dina personuppgifter är dataskyddsombudet vid SLU som du kan kontakta via dataskydd@slu.se. Enligt EU:s dataskyddsförordning har du rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i projektet, och vid behov få eventuella fel rättade. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Rätten till radering och till begränsning av behandling av personuppgifter gäller dock inte när uppgifterna är nödvändiga för den aktuella forskningen. Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas har du rätt att ge in klagomål till Integritetsskyddsmyndigheten, som är tillsynsmyndighet.

Om du vill ta del av uppgifterna ska du kontakta huvudansvarig forskare Peter Lundqvist (adress och telefonnummer nedan). Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas har du rätt att ge in klagomål till Integritetsskyddsmyndigheten, som är tillsynsmyndighet.

För att kunna genomföra enkäten ombeds du att ge ditt samtycke till deltagande på nästa sida.

Har du några frågor är du välkommen att kontakta någon av oss. Vi är tacksamma för era svar snarast möjligt.

Med vänliga hälsningar

Peter Lundqvist
Professor, SLU Alnarp
tel. 070-729 61 15, peter.lundqvist@slu.se

Carita Håkansson
Universitetslektor, Avd. för arbets- och miljömedicin, Lunds Universitet
tel. 046-2221633, carita.hakansson@med.lu.se

Karin Hakelius
Universitetslektor, SLU Uppsala
tel. 018-671745, karin.hakelius@slu.se

Eva Göransson
Universitetsadjunkt, SLU Alnarp
tel. 073-0816761, eva.goransson@slu.se

1. Informerat samtycke

Jag har tagit del av syftet med studien, vem som är forskningshuvudman, att deltagande är frivilligt och att jag när som helst kan avbryta min medverkan. Jag samtycker härmed till att delta i studien.

Ja

2. Allmänna uppgifter

OBS. Enkäten ifylles av dig som ägare/brukare av en lantbruksfastighet.

1. Hur gammal är du?

2. Kön

- Man
- Kvinna
- Vill ej uppge

3. Vem eller vilka delar du hushåll med, det vill säga som du bor med minst halva tiden? (flera svar möjliga).

- Bor ensam
- Föräldrar och/eller syskon
- Make, maka, sambo, partner
- Andra vuxna
- Barn

4. Om du bor med barn, hur gamla är de? Sätt kryss i respektive ålderskategori (flera svar möjliga)

- 0-8 år
- 9-15 år
- 16 - 19 år
- 20 år och äldre

5. Hur många år har du varit lantbruksföretagare?

6. Vilken generation är du som lantbrukare på gården?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 eller fler

7. I vilket län bedriver du din lantbruksverksamhet?

- Blekinge län
- Dalarnas län
- Gotlands län
- Gävleborgs län
- Hallands län
- Jämtlands län
- Jönköpings län
- Kalmar län
- Kronobergs län
- Norrbottens län
- Skåne län
- Stockholms län
- Södermanlands län
- Uppsala län
- Värmlands län
- Västerbottens län
- Västernorrlands län
- Västmanlands län
- Västra Götalands län
- Örebro län
- Östergötlands län

8. Vilken av följande kombinationer beskriver bäst ditt företagande? (endast ett alternativ)

Lantbruksföretagare

- Enda verksamheten
- Flera verksamheter, huvudsaklig inkomst från lantbruket
- Flera verksamheter, huvudsaklig inkomst från annat än lantbruket

9. Behöver du och/eller din respektive, arbeta utanför lantbruket för att kunna betala månatliga utgifter?

- Ja
- Nej

10. Kryssa för din primära produktionsinriktning (ekonomiskt) under siffran 1. Har du flera produktionsinriktningar, så kryssa i fallande ordning (2-4)

	1	2	3	4
Mjölproduktion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grisproduktion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nötköttproduktion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ägg- och/eller matfågelproduktion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Får-/getproduktion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisk/Mink	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Häst (avel, ridsport)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Växtodling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frilandsodling/växthus/fruktodling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skog	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat; ange gärna på nästa fråga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Möjlighet att skriva in "annat" gällande primär produktionsinriktning

12. Min huvudsakliga arbetssituation innebär att :

- Jag arbetar ensam
- Jag arbetar tillsammans med familjemedlemmar
- Jag arbetar tillsammans med anställda
- Jag arbetar tillsammans med både familjemedlemmar och anställda
- Jag arbetar tillsammans med anställda under säsong och annars ensam

13. Hur skulle du själv klassifiera din företagsinriktning?

- Specialiserad
- Diversifierad (flera inriktningar på verksamheten)

14. Om du jämför ditt lantbruksföretag med andra i Sverige, hur skulle du då personligen bedöma storleken på din verksamhet?

- Liten
- Medel
- Stor

15. Vilken bolagsform bedrivs verksamheten i? (flera svar möjliga)

- Enskild firma
- Handelsbolag/Kommanditbolag
- Aktiebolag

16. Bedöm hur nöjd du är med ditt lantbruksföretags lönsamhet de senaste fem åren:

- 1 = Inte alls nöjd
- 2
- 3
- 4
- 5 = Mycket nöjd

17. Här har du möjlighet till fri kommentar om lönsamheten

18. Har du någon gång funderat på att sluta i förtid (d.v.s. tidigare än du hade tänkt dig) som lantbruksföretagare?

- Nej
- Ja

19. Här har du möjlighet till fri kommentar om att sluta i förtid; anledning m.m.

3. Hälsa och livsstil

20. Hur bedömer du att din allmänna hälsa är nu?

- Dålig
- Inte helt bra
- Bra
- Mycket bra

21. Hur tycker du att du klarar av de fysiska kraven i ditt lantbruksföretagande?

- Mycket dåligt
- Ganska dåligt
- Någorlunda
- Ganska bra
- Mycket bra

22. Hur tycker du att du klarar av de psykiska kraven i ditt lantbruksföretagande?

- Mycket dåligt
- Ganska dåligt
- Någorlunda
- Ganska bra
- Mycket bra

23. Gradera hur du upplever att följande faktorer bidrar till ditt välmående :

	Inte alls	Bara lite	I viss mån	Ganska mycket	Väldigt mycket	Ej aktuellt
Bo på landet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeta tillsammans med familjen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Driva ett företag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Styra min egen tid/verksamhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Producera livsmedel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jobba med djur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeta praktiskt/fysiskt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Variationen i arbetet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeta utomhus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leva med naturen/årstiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fritidsmöjlighet (jakt, häst etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24. Upplever du att du vanligtvis har tillräckligt med tid/ork för:

	Ja	Nej	Ej aktuellt
avkoppling?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
motion/träning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
intressen/hobbys?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
engagemang i bransch, politik etc.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
umgänge med din partner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
umgänge med ditt/dina barn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
umgänge med vänner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
umgänge med släkt (ej partner/barn)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. Denna fråga handlade om balans mellan olika aktiviteter i livet och var ett standardiserat frågeformulär, Självsfattad aktivitetsbalans: Occupational Balance Questionnaire, OBQ11, (Håkansson, et al., 2020), vilket inte är möjligt att publicera här på grund av upphovsrätt.

26. Kan du ta semester under året?

- Nej
- Ja, men inte i den omfattning jag önskar
- Ja, i den omfattning jag önskar

27. Motionerar du ? Med motion menar vi att du t.ex. joggar, tränar,sportar.

- Nej
- Ja, men inte så ofta som jag önskar
- Ja, i den omfattning jag önskar

28. Röker du ?

- Nej
- Ja, men inte dagligen
- Ja, jag röker dagligen

29. Frågor om alkohol.

Under de senaste 12 månaderna, hur ofta har du :

	Dagligen	Varje vecka	Varje månad	Mindre än varje månad	Aldrig
inte kunnat utföra dina normala sysslor på grund av ditt alkoholintag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
känt skuld eller ånger efter att du druckit alkohol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30. Har du, under de senaste 12 månaderna, använt droger eller missbrukat medicin (i större omfattning/längre tid, än vad läkare föreskrivit)?

- Nej
- Ja

31. Har du någon långvarig sjukdom, något besvär efter olycksfall, någon nedsatt funktion eller annat långvarigt hälsoproblem?

- Nej
- Ja

32. Om ja, medför dessa besvär att din arbetsförmåga är nedsatt?

- Nej, inte alls
- Ja, i någon mån
- Ja, i hög grad

33. Här kan du fritt kommentera kring hälsa och livsstil. Saker som du tycker ska lyftas fram.

4. Stress och orosfaktorer, eget mående

34. Markera i vilken grad du instämmer med följande lantbruksrelaterade faktorer som en källa till stress :

	Inte alls	Bara lite	I viss mån	Ganska mycket	Väldigt mycket	Ej aktuellt
Arbetsbörda och tidspress (skördetid, balans arbete-fritid etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regelverk och byråkrati (fylla i blanketter, uppdatera sig nya regler etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inspektioner (djur, Arlagården, miljö etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veterinärtillgång	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smittor och sjukdomar, djur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekonomi (skulder, ränteläge, priser etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Personaltillgång	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oförutsägbarhet (väder, maskinhaveri, teknologi etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osäkerhet inför framtiden (inom lantbrukssektorn, på marknaden etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Farliga arbetsförhållanden (hantering kemikalier, maskiner, djur etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktivister (miljö-, djurrätts-)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kriminalitet (stölder, dumpning etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rovdjur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viltskador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konflikter med företagsinvolverade familjemedlemmar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Generationsskiftesplanering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klimatdiskussion (grödor, lönsamhet, planering etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Samhällets och medias framställning av lantbrukare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geografisk isolering (långt till sjukvård, service etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bristande Internetuppkoppling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bristande samhällsservice (barnomsorg, äldreomsorg etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ensamhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andras krav/förväntningar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

35. Har du råkat ur för någon skada eller riskfylld incident, i samband med att du har varit stressad eller mått sämre psykiskt?

- Nej
 Ja, beskriv gärna

36. Följande frågor handlar om dina känslor och tankar under den senaste månaden. Markera det svarsalternativ som bäst motsvarar hur ofta du har känt eller tänkt på ett särskilt sätt. Det bästa är att besvara frågorna ganska snabbt och ange det alternativ som känns som en rimlig uppskattning.

OBS: Vi ber er besvara samtliga frågor , eftersom detta är ett standardiserat frågeformulär som medger jämförelse mellan lantbrukare och andra grupper

	Aldrig	Nästan aldrig	Ibland	Ganska ofta	Väldigt ofta
Hur ofta har du, under den senaste månaden, känt dig upprörd på grund av att något oväntat har inträffat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur ofta har du, under den senaste månaden, känt att du inte kunnat kontrollera viktiga saker i ditt liv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur ofta har du, under den senaste månaden, känt dig nervös och stressad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur ofta har du, under den senaste månaden, känt tilltro till din egen förmåga att hantera personliga problem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur ofta har du, under den senaste månaden, känt att saker och ting gått din väg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur ofta har du, under den senaste månaden, tyckt att du inte kunnat klara av allt du skulle ha gjort?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur ofta har du, under den senaste månaden, kunnat kontrollera irritationsmoment i ditt liv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur ofta har du, under den senaste månaden, känt att du har haft kontroll på saker och ting?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur ofta har du, under den senaste månaden, blivit arg på saker som har hänt och som du inte kunnat kontrollera?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur ofta har du, under den senaste månaden tyckt att svårigheter har tornat upp sig så mycket att du inte kunnat hantera dem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

37. Nedan följer påståenden om tankar man har och hur man känner sig. Markera det som bäst beskriver din upplevelse de senaste två veckorna.

	Aldrig	Sällan	Ibland	Ofta	Hela tiden
1. Jag har känt mig optimistisk inför framtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag har känt att jag gör nytta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag har känt mig i balans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag har hanterat problem på ett bra sätt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag har tänkt klarsynt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag har mått väl tillsammans med andra människor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag har haft förmåga att fatta egna beslut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38. Under de senaste två veckorna, hur ofta har du besvärats av något av följande problem:

OBS: Vi ber er besvara samtliga frågor, eftersom detta är ett standardiserat frågeformulär som medger jämförelse mellan lantbrukare och andra grupper

	Inte alls	Flera dagar	Mer än hälften av dagarna	Nästan varje dag
lite intresse eller glädje i att göra saker?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
känt dig nedstämd, deprimerad eller känt att framtiden ser hopplös ut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
problem att somna eller att du vaknat i förtid eller sovit för mycket?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
känt dig trött eller energilös?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dålig aptit eller att du ätit för mycket?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dålig självkänsla, eller att du känt dig misslyckad eller att du svikit dig själv eller din familj?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
svårigheter att koncentrera dig, till exempel när du läst tidningen eller sett på TV?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
att du rört dig eller talat så långsamt att andra noterat det? Eller motsatsen – att du varit så nervös eller rastlös att du rört dig mer än vanligt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tankar att det skulle vara bättre om du var död eller att du skulle skada dig på något sätt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

39. Har du upplevt något eller några av följande hälsobesvär under den senaste månaden?

	Inte alls	Lite	En hel del	Mycket
<i>Hjärtklappning eller obehagskänsla i hjärtrakten (t.ex. tryck över bröstet)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ljud- eller ljuskänslighet</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Försämrat närminne Yrsel, ångest eller oro</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Brusar upp (blir irriterad) för småsaker</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Tar illa vid dig för småsaker (t.ex. haft nära till gråten)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

40. Medicinerar du för närvarande för sömnsvårigheter, oro, ångest, depression eller andra psykiska besvär?

- Nej
- Nej, men har gjort tidigare i livet
- Ja
- Ja, och även tidigare i livet

Följande tre frågor handlar om självmord och eventuell självmordsbenägenhet. Dessa frågor kan upplevas som extra känsliga.

Mår du dåligt och är i behov av hjälp finns, förutom vårdcentral/hälsocentral bl.a. följande hjälp att vända sig till:

- Sjukvårdsupplysningen 1177 (rådgivning och hänvisning)
- Hjälpplinen, 0771-220060 (tillfälligt psykologiskt stöd av psykolog/sjuksköterska/socionom)
- Jourhavande medmänniska, 08-7021680
- Jourhavande präst, ring 112 och fråga efter jourhavande präst
- Mind självmordslinje, 901 01
- LRF har Omsorgsgrupper, kontaktuppgifter i respektive områden finns på LRF:s webbsidor

41. Har du någon gång, under de senaste 12 månaderna, känt att livet inte är värt att leva?

- Nej
- Ja

42. Sedan du startade lantbruk, har du någon gång allvarligt övervägt att ta ditt liv?

- Nej
- Ja

43. Här kan du fritt kommentera stress/oro och eget mående

5. Stöd och hur du hanterar utmaningar i din tillvaro.

44. Kan du få hjälp av någon eller några personer om du har praktiska problem?

- Ja, alltid
- Ja, för det mesta
- Nej, för det mesta inte
- Nej, aldrig

45. Kan du få hjälp av någon eller några personer om du blir sjuk?

- Ja, alltid
- Ja, för det mesta
- Nej, för det mesta inte
- Nej, aldrig

46. Gradera hur nöjd du är med det allmänna stödet och förståelsen för ditt lantbruksföretagande, som du får från följande:

	Inte alls nöjd	Inte nöjd	Något nöjd	Nöjd	Mycket nöjd	Ej aktuellt
Stöd från partner/relation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stöd från familj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stöd från vänner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stöd från kollegor i branschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stöd från branschen (rådgivare, branschorg. etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stöd från hälso- och sjukvården	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stöd från lantbrukspolitiken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

47. Möjlighet att skriva fri kommentar gällande stöd :

48. Hur bekväm/trygg känner du dig med att söka stöd från följande, om du inte skulle må bra?

	Mycket bekväm	Ganska bekväm	Varken bekväm eller obekvä	Ganska obekvä	Mycket obekvä	Inte aktuellt
1) Livspartner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Familjemedlem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Vän (lantbrukare)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Vän (icke- lantbrukare)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Lantbrukskollega	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) LRF:s omsorgsgrupper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Telefonhjälp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Läkare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Kurator	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Psykolog	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11) Internetbaserat stöd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12) Religiöst/andligt stöd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

49. Här kan du skriva in annat stöd, som du skulle vända dig till, om du inte mår bra:

50. Hur brukar du i allmänhet göra, när du stressas av problem?

Så gör jag:

OBS: Vi ber er besvara samtliga frågor , eftersom detta är ett standardiserat frågeformulär som medger jämförelse mellan lantbrukare och andra grupper.

	Mycket sällan	Ganska sällan	Ganska ofta	Mycket ofta
Jag arbetar eller gör andra saker för att inte tänka på problemet. Jag anstränger mig för att göra något åt min situation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag säger till mig själv "Detta är inte sant".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag använder alkohol eller andra droger, för att känna mig bättre. Jag får känslomässigt stöd från andra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag ger upp mina försök att klara av det.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag agerar för att försöka förbättra situationen. Jag vägrar inse att det har hänt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag uttrycker mig verbalt, för att ge utlopp för mina obehagliga känslor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag får hjälp och råd från andra människor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tar alkohol eller andra droger till hjälp, för att ta mig genom situationen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag försöker se det i ett annat ljus, för att få det att verka mer positivt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är kritisk mot mig själv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag försöker komma på en strategi för vad jag ska göra. Jag får tröst och förståelse från någon annan person.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag ger upp mina försök att hantera situationen. Jag försöker finna något bra i det som sker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag skämtar om det.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag går på bio, tittar på TV, läser, dagdrömmer, sover, handlar eller gör något annat för att slippa tanken på situationen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag accepterar det faktum att det har hänt. Jag ger uttryck för mina negativa känslor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag försöker finna tröst i min religion eller andliga tro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag försöker få råd eller hjälp från andra människor, om vad jag ska göra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag lär mig leva med det.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tänker noga på vilka åtgärder jag kan vidta. Jag anklagar mig själv för saker som hänt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag ber eller mediterar. Jag skojar om situationen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

51. Här kan du fritt kommentera hur du hanterar stressiga situationer/perioder:

52. Denna fråga mätte resiliens och var ett standardiserat frågeformulär, CD-risc10 (Connor & Davidson, 2003), vilket inte är möjligt att publicera på grund av upphovsrätt.

53. Hur tillfredställd är du med olika aspekter av ditt liv?

	Mycket otillfred- ställd	Otillfred- ställd	Ganska otillfred- ställd	Ganska tillfred- ställd	Tillfred- ställd	Mycket tillfred- ställd
Livet i allmänhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yrkes-/ sysselsättningssituationen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekonomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fritidssituationen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

54. Vad skulle du önska, för att Du skulle må bättre i ditt liv och ditt lantbruksföretagande? Vem/ vilka skulle du vilja ha hjälp och stöd ifrån? På vilket sätt/ i vilken form?

6. Avslutning

OBS. För att dina svar ska komma oss till del, måste du skicka dem genom att trycka på den gröna boken/checkknappen/"Avsluta", till sist.

Vill Du bidra med ytterligare information och synpunkter kring dessa frågor, får Du gärna ringa eller e-posta någon av oss :

Peter Lundqvist
Professor, SLU Alnarp
tel. 070-7296115, peter.lundqvist@slu.se

Carita Håkansson
Universitetslektor, Avd. för arbets- och miljömedicin, Lunds Universitet
tel. 046-2221633, carita.hakansson@med.lu.se

Karin Hakelius
Universitetslektor, SLU Uppsala
tel. 018-671745, karin.hakelius@slu.se

Eva Göransson
Universitetsadjunkt, SLU Alnarp
tel. 073-0816761, eva.goransson@slu.se

Varmt Tack
för att du ville ta dig tid att besvara frågorna
och medverka till att vi får ett viktigt underlag för fortsatt arbete med dessa prioriterade frågor.

Känner du att frågorna har väckt tankar hos dig, som du behöver prata om, så kan du vända dig till LRF:s omsorgsgrupper, se länk.

<https://www.lrf.se/fordjupning/omsorgsgrupper-och-stod-vid-kris/>

Du kan också dygnet runt ringa till 1177, där du kan få prata med en sjuksköterska som bedömer ditt behov av vård och vägleder till lämplig vårdmottagning, när så behövs.



Jordbruksverket
551 82 Jönköping
Tfn 0771-223 223 (vx)
E-post: jordbruksverket@jordbruksverket.se
www.jordbruksverket.se

RA25:3