

Psykisk Helse i Landbruket

Landbrukets stormøte, Aurskog-Høland kommune,

11.4.2024

Hanne Morttjernet



Hensikt med dette foredraget- økt kunnskap om psykisk helse

- Hvorfor fokus på psykisk helse i landbruket?
- Hva er psykisk helse?
- Hva kan du selv gjøre for å forebygge dårlig psykisk helse?
- Hvor kan du få hjelp hvis du trenger det?

Hvorfor mener vi dette er viktig?

- Ca 20 000 bønder i Norge- Blant yrkesgrupper med lavest sykefravær
- Vant til å klare seg selv
- Dårligere på å søke hjelp? Kan være at man vil løse problemene selv, sammen med familie eller at man ikke går til lege fordi man tenker man ikke kan få hjelp, eller at man ikke kan dra fra gården.
- Mange faktorer som påvirker: Strukturelle endringer, stort ansvar, økonomi, politiske føringer, rammevilkår og endringer, værforhold som i 2018 og 2023.
- Bønder er som andre, vi har også psykisk helse.

Bønder en utsatt yrkesgruppe

- Forskning sier at bønder i land som Tyskland, Frankrike, USA, Australia og Storbritannia har en dobbelt så høy fare for å ta sitt liv som befolkningen for øvrig.
- Bønder er overrepresentert når det gjøres undersøkelser om depresjon og angst.
- Et ensomt yrke. Man jobber mye aleine, man jobber mye og kjenner på økonomien. Mange har heller ingen å prate med. Yngre kjenner det ekstra godt – forventninger og økonomisk press, lange dager.
- Bønder må bli flinkere til å snakke om psykisk helse, spesielt menn. Kvinnene i landbruket er flinkere.

Fra HUNT undersøkelsen i Trøndelag

- Problemer hoper seg opp:
- Mye stress,
- Økonomi: Store investeringer og mye gjeld
- Generasjonskonflikter
- Kriser og utbrenthet
- Ikke tillitsvalgte, verneombud eller andre kollegaer og støtteapparat
- Heldigvis: 60-70% sier de har det bra! Trives og er fornøyde

Forskning fra Blåkors / Akan

- Resultatene bekrefter at problemet med rusmidler er likt hos bønder som hos befolkningen for øvrig.
- Forskningen viser også at kommunal rusomsorg opplever det som utfordrende å nå ut til dagens bønder.
- Det viser seg at det er vanskelig for bønder å få hjelp, de har ikke mulighet til å reise fra gården, det kan være mangel på avløser eller at perioden for avløser ikke er lang nok

Hva er psykisk helse?

- **Psykiske plager:** Engstelse, uro og nedstemthet. Kan ses på som vanlige variasjoner i følelsesliv og atferd, ofte erfaringsbasert. Kan være alt fra lette til sterke plager, men behøver ikke å være en lidelse.
- **Forekomst i Norge:** **10 til 30 % av kvinner**, høyest ved 20-29 år, og høy ved alder 30-39 år. **10 til 20 % av menn** rapporterer om psykiske plager. Høyest hos menn i alderen 20-39år.
- **Psykiske plager er utbredt hos unge voksne**
- **Kan utvikle seg til psykisk lidelse**

Psykisk lidelse

Psykisk lidelse: Ca 20% vil oppfylle kriteriene for en psykisk lidelse i løpet av et år.

- Ca 10% vil få en **depressiv lidelse** i løpet av et år.
- 15 % vil få en **angstlidelse** i løpet av et år .
- 1–3,5 prosent vil få en **psykoselidelse** i løpet av livet.
- Alvorlige psykiske lidelser er forbundet med uførhet, fysiske sykdommer og redusering i forventet levealder. Dvs: Lever kortere.

Depresjon

- Depresjon er en vanlig psykisk lidelse.
- Globalt har man beregnet at ca 5% av voksne lider av depresjon
- Flere kvinner enn menn er rammet.
- Depresjon kan lede til selvmord
- Det er effektiv behandling for mild, moderat og alvorlig depresjon.

Symptomer på depresjon

Lavt stemningsleie, lite energi, manglende interesse og glede over de fleste aktiviteter. Tretthet.

Annet som kan påvirkes:

Søvn mønster, appetitt, konsentrasjon, selvfølelse og selvtillit, skyldfølelse, tanker om fremtiden, initiativ, beslutningsevne, selvmordstanker / planer, angst, psykomotorikk. Mage/tarm, menstruasjon, libido og potens.

Kan gi somatiske symptomer som smerter.

OBS! Depresjon er ikke det samme som sorg!!

Psykisk lidelse og avhengighet

- Sammensatt:
- Overhyppighet av depresjon og samtidig alkohollidelser
 - Psykisk lidelse kan føre til rusmiddelbruk og avhengighet
 - Rus og avhengighet kan føre til psykisk lidelse
 - Utenforliggende faktorer kan forklare det som gir både psykisk lidelse og avhengighet

Depresjon og alkohol

Gjemte øl i fjøset: – Det kunne ha endt i en dyretragedie

Ingen visste hvor galt det stod til på gården til «Hans». Først etter ti år ble livsløgnen hans avslørt.



DRAKK I ÅREVIS: Livet som bonde gikk ikke helt som planlagt for «Hans». Nå er han i 50-årene og ufør.
ILLUSTRASJON: TOM BOB PERU ARONSEN / NRK



✉ Veslemøy Prøis
Journalist



✉ Sunniva Skurtveit
Journalist

Publisert 10. mai 2023 kl. 16:35
Oppdatert 12. mai 2023 kl. 12:34

Depresjon og alkohol

- «Hans» arbeidet aleine- lange dager, fra 5 til over kl 24.
- Drakk om kvelden for å slappe av og redusere smerter i kroppen, endte opp med å ta seg en øl om morran for å holde ut, gjemte til slutt øl i fjøset.
- Drifta ble påvirka og dårlig.
- Fikk til slutt hjelp via veterinæren da han var innom.

Mer fra Blåkors / Akan

Flere funn fra forskningsprosjektet:

- Ulykker på gårder og brannstilløp øker med problemer rundt avhengighet av alkohol og andre rusmidler.
- Mange bønder får ikke hjelp før det er for sent. Det kan gå så langt at man må gi opp gårdsdriften.
- Nesten 12 % av norske bønder oppgir at de tar smertestillende medisiner for å kunne håndtere arbeidsoppgavene på gården.
- 9 % av norske bønder sier at de i løpet av siste året har tenkt at de skulle hatt profesjonell hjelp til å løse psykiske utfordringer.
- Nesten 30 % oppgir at de kjenner en eller flere bønder som de er bekymret for den psykiske helsa til.

Kilde: Resultatene er fra en landsdekkende spørreundersøkelse hvor over 9000 bønder har svart. Prosjektet er finansiert av midler fra DAM-stiftelsen.

Hanne Morttjernet 11.04.2024

Selvmord

- Depresjon en risiko for selvmord
- I 2021: 658 selvmord i Norge, 482 hos menn og 176 hos kvinner (FHI, 2022a).
- **2/3 er menn.**
- 6500 pårørende berørt (10 stk pr selvmord)

Hvordan det kan oppleves



- [I had a black dog, his name was depression \(youtube.com\)](#)

Angst hos voksne

- Ikke det samme som frykt!
- Frykt:
 - En reell fare – trussel mot mennesket.
- Angst:
 - Ikke reell fare eller trussel.
- Ca. 20-25% av befolkningen vil oppleve en angstlidelse i løpet av livet. Ca 15% ila. et år.
- Mange er udiagnostiserte og utvikler unngåelsesstrategier i stedet. Kan føre til selvmedisinering med alkohol / piller.



Symptomer på angst

- Svimmelhet, ustøhet, skjelvinger, temperaturforandringer, hjertebank, økt puls, kvalningsfølelser.
- Opplevelsen av å bli gal
- Redusert hukommelse og konsentrasjon, muskel / skjelettplager.

Ulike typer angstlidelser

- Panikkangst / lidelse: Plutselig anfall av angst, kan gi angst for å få angst.
- Generalisert angst: Kronisk bekymringer for livet: barn, barnebarn, jobb, økonomi.

Hva er viktig for bønder?

- **Et forprosjekt for psykisk helse i landbruket avdekka områder som særskilt viktige for den psykiske helsen:**
- Tilfredshet med sosialt nettverk
- Tilfredshet med mulighet for ferie og fritid
- Familiens samlede økonomi - og gjeld:
- Kvinner rapporterer om dårligere psykisk helse – kan være flere årsaker til det
- Tilfredshet med arbeidsmiljø/arbeidsforhold; Stolthet over å produsere mat og kjærlighet til jorda og gården.

Hva kan du selv gjøre for å forebygge dårlig psykisk helse?

- Ta vare på deg selv
- Vær fysisk aktiv
- Tren – bra for kropp og sjel!
- Vær sosialt aktiv – prat med noen, også om psykisk helse
- Lev regelmessig: Søvn, hvile og ernæring er viktig
- Oppdater deg; kunnskap og kompetanse er viktig
- Vær forsiktig med/oppmerksom på alkohol og medikament forbruk

Hvor kan man få hjelp?

- Fastlegen: Kan henvise til blant annet kommunens tilbud eller DPS.
- Legevakt hvis det er akutt (Angstanfall kan oppleves som hjerteinfarkt)
- Norsk Landbruks Rådgiving: HMS
- Bondelaget <https://godtbondevett.no/>
- Nettressurser: Fra AHK landbruskontoret: <https://www.aurskog-holand.kommune.no/nyheter2/psykisk-helse---her-far-du-hjelp/>
- HelseNorge ved selvmordstanker: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/selvordstanker-og-selvord/>

2 generasjoner bønder med god psykisk helse.



Litteratur

- Blåkors: <https://www.blakors.no/lade/2021/06/16/rus-og-avhengighetsproblematikk-i-landbruket/>
- Bramness J.G.,(2018): *Hva er avhengighet*, Universitetsforlaget, AS, Oslo.
- Dahl, Alv A., Grov, Ellen Karine, (2014): *Komorbiditet i somatikk og psykiatri. Forståelse, betydning og konsekvenser*. Cappelen Damm AS Oslo.
- FHI: Folkehelse rapporten: <https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/psykisk-helse/psykiske-lidelser-voksne/?term=#forekomst-av-psykiske-lidelser>
- Helsebiblioteket: [Paraplyoversikt: Fysisk aktivitet har effekt på angst- og depresjonssymptomer - Helsebiblioteket](#)
- Helsenorge.no: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/rad-for-god-psykisk-helse/>
- NRK Vestfold og Telemark: <https://www.nrk.no/vestfoldogtelemark/ny-forskning-pa-rus-og-alkoholmisbruk-blant-bonder-1.16352611>
- Ruralis: <https://ruralis.no/2021/06/17/forskning-skal-hjelpe-bonder-med-rusproblemer/>
- Rådet for psykisk helse: https://psykiskhelse.no/wp-content/uploads/angst_2015.pdf
- WHO: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- WHO: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>