

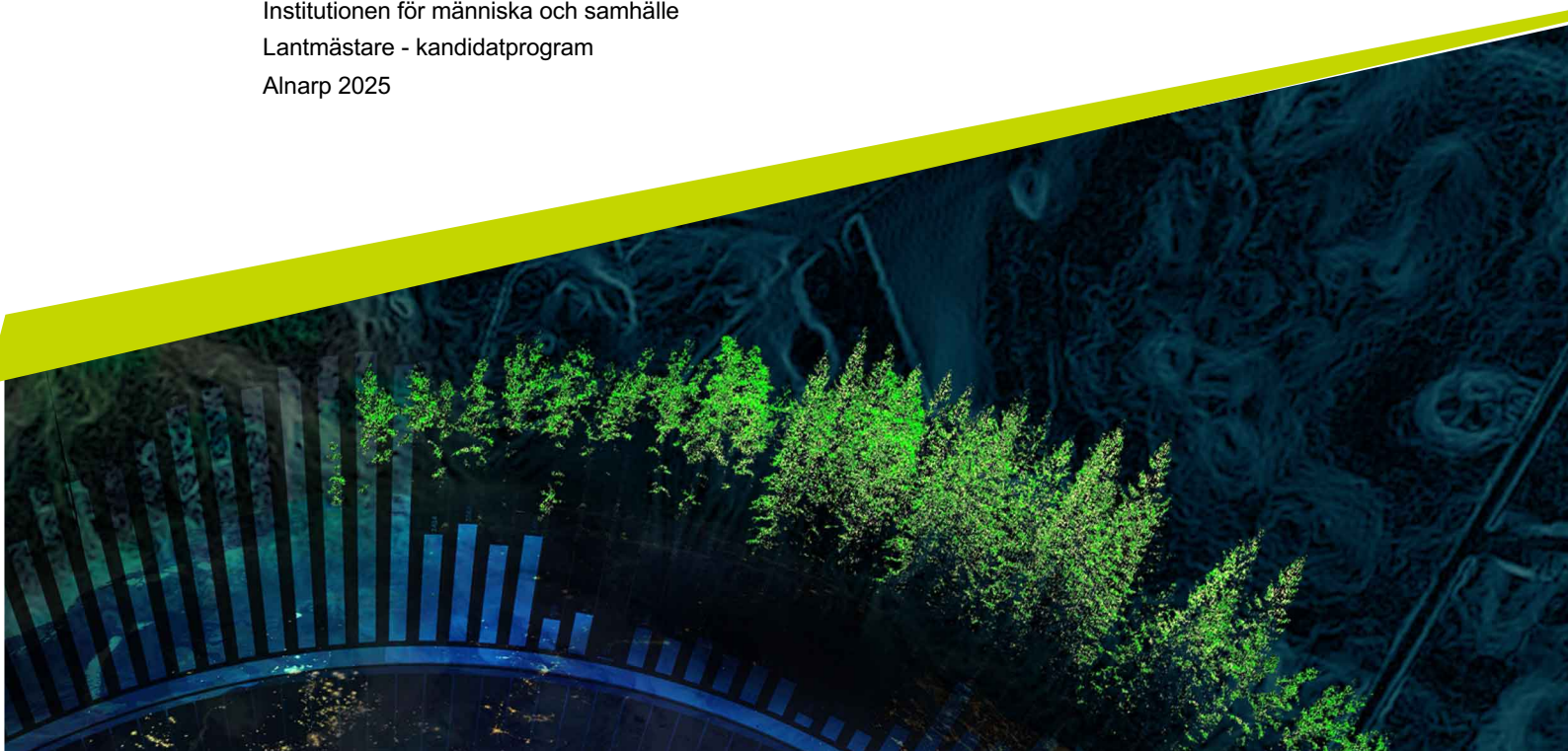


Hur upplevs & hanteras psykisk ohälsa mellan generationer

En kvalitativ intervjustudie

Jennie Johannesson & Julia Johanneson

Examensarbete/Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Institutionen för människa och samhälle
Lantmästare - kandidatprogram
Alnarp 2025



Hur upplevs och hanteras psykisk ohälsa mellan generationer – en kvalitativ intervjustudie

How mental health is perceived and managed across generations – A qualitative interview study

Jennie Johannesson, Julia Johanneson

Handledare:	Erik Hunter, Sveriges Lantbruksuniversitet, institutionen för människa och samhälle
Examinator:	Torbjörn Jonasson, Sveriges Lantbruksuniversitet, institutionen för människa och samhälle
Omfattning:	15 hp
Nivå och fördjupning:	Grundnivå, G2E
Kurstitel:	Självständigt arbete i Företagsekonomi, G2E – Lantmästare - kandidatprogram
Kurskod:	EX1018
Program/utbildning:	Lantmästare - kandidatprogram
Kursansvarig inst.:	Institutionen för människa och samhälle
Utgivningsort:	Alnarp
Utgivningsår:	2025
Nyckelord:	Psykisk ohälsa, generationer, småskaligt lantbruk

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Institutionen för människa och samhälle

Förord

Lantmästare – kandidatprogram är en treårig utbildning som omfattar 180 högskolepoäng och är belägen på Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp. Det sista året på utbildningen kan man välja att specialisera sig inom antingen Lantbruksvetenskap eller Företagsekonomi. Vi har valt att specialisera oss på företagsekonomi. För att kunna ta ut en kandidatexamen behöver studenterna genomföra ett självständigt arbete under 10 veckor vilket motsvarar 15 hp.

Hur lantbrukare mår och hur de upplever sin mentala hälsa har länge varit en diskussion vi har för mellan oss. När vi då fick möjligheten att göra en studie med lantbrukare för att kunna fördjupa oss i detta tog vi chansen. Resultatet är denna studie.

Vi vill tacka samtliga lantbrukare som valde att ställa upp i intervjun, utan er hade detta inte varit möjligt! Vi vill även tacka vår handledare Erik Hunter som har funnits där för att kunna svara på våra frågor, men även bolla bra (och mindre bra) idéer med oss.

Alnarp 2025

Jennie Johannesson & Julia Johanneson

Sammanfattning

Denna studie undersöker hur psykisk ohälsa upplevs och hanteras av lantbrukare från två olika generationer inom småskaliga lantbruk i Skåne. Genom semistrukturerade intervjuer med åtta lantbrukare ur generationerna baby boomers och millennials, studeras skillnader och likheter i deras upplevelser av stress, arbetsbelastning, stöd och hanteringsstrategier. Av dessa åtta lantbrukare var fyra från den äldre generationen och fyra från den yngre generationen.

Analysen bygger på teorierna KASAM (Känsla av sammanhang) och AIDA, som används för att förstå hur lantbrukare uppfattar sitt mående samt vilka åtgärder de vidtar för att hantera psykisk ohälsa. Resultatet visar att stress och känslor av otillräcklighet är vanligt förekommande i båda generationerna, men att upplevelsen och hanteringen skiljer sig något. Äldre lantbrukare tenderar att se lantbruket som en livsstil och är ofta mindre benägna att uttrycka sitt psykiska mående öppet. Yngre lantbrukare är mer medvetna om sina begränsningar och söker i större utsträckning stöd i sin omgivning.

Samtliga deltagare betonar vikten av planering och struktur för att minska stress, och många upplever att det finns ett starkt socialt stöd, framför allt från familj och närstående. Studien belyser även hur normer och förväntningar har förändrats över tid, vilket påverkar lantbrukares psykiska välmående. Trots ett förändrat samhälle var det mindre skillnader mellan generationer och hur de hanterar psykisk ohälsa. Däremot var det större skillnader mellan generationerna hur de upplever psykisk ohälsa.

Nyckelord: Psykisk ohälsa, generationer, småskaligt lantbruk

Abstract

This study explores how mental health issues are experienced and managed by farmers from two different generations within small-scale farming in Skåne, Sweden. Through semi-structured interviews with eight farmers from the baby boomer and millennial generations, the study examines similarities and differences in their experiences of stress, workload, support, and coping strategies. Of the eight participants, four belonged to the older generation and four to the younger generation.

The analysis is based on the theories of Sense of Coherence (SOC) and AIDA, which are used to understand how farmers perceive their mental well-being and the actions they take to manage mental health challenges. The results show that stress and feelings of inadequacy are common in both generations, although their experiences and ways of handling these issues differ slightly. Older farmers tend to view farming as a lifestyle and are often less inclined to openly express their mental health struggles. Younger farmers are more aware of their limitations and are more likely to seek support from their surroundings.

All participants emphasize the importance of planning and structure to reduce stress, and many feel that they have strong social support-particularly from family and close ones. The study also highlights how norms and expectations have changed over time, affecting farmers' mental well-being. Despite societal changes, there were only minor differences between the generations in how they manage mental health issues. However, there were greater differences in how they experience mental health problems.

Keywords: mental health, generations, small-scale farming

Innehållsförteckning

FÖRORD	3
INNEHÅLLSFÖRTECKNING.....	6
1. BAKGRUND	7
1.1 SYFTE	8
1.2 AVGRÄNSNINGAR.....	8
2. METOD	9
2.1 ANALYSMODELL.....	9
2.1.1 <i>Copingstrategier</i>	9
2.1.2 <i>AIDA</i>	10
2.1.3 <i>KASAM</i>	11
2.1.4 <i>Likheter mellan AIDA & KASAM</i>	12
2.2 INTERVJUFRÅGOR	13
2.3 KVALITATIV METOD	13
2.4 DATAINSAMLING.....	14
2.5 TEMATISK ANALYS	14
2.6 URVAL	15
2.6.1 <i>Generation millennials & boomers</i>	15
2.6.2 <i>Bulls Eye – reliabilitet & validitet</i>	15
3. RESULTAT.....	17
3.1 BOOMERS	17
3.1.1 <i>Andersson</i>	17
3.1.2 <i>Berg</i>	19
3.1.3 <i>Carlsson</i>	20
3.1.4 <i>Danielsson</i>	22
3.2 MILLENNIALS	24
3.2.1 <i>Alfred</i>	24
3.2.2 <i>Bosse</i>	25
3.2.3 <i>Christina</i>	27
3.2.4 <i>David</i>	28
3.3 SAMMANFATTNING AV INTERVJUER	30
4. DISKUSSION	33
4.1 HUR UPPEVER LANTBRUKARE PSYKISK OHÄLSA?	33
4.2 HUR HANTERAR OLIKA GENERATIONER PSYKISK OHÄLSA?.....	33
4.3 VILKET STÖD UPPEVER LANTBRUKARNA FINNS ATT TILLGÅ & FINNS DET BEHOV AV YTTERLIGARE INSATSER?.....	34
4.4 GENERATIONSSKILLNADER	35
4.5 FÖRSLAG PÅ ÅTGÄRDER	36
4.6 BEGRÄNSNINGAR	37
4.6.1 <i>Framtida studier</i>	39
5. SLUTSATS	40
6. REFERENSER.....	41
BILAGA 1 - INTERVJUMALL	45
BILAGA 2 – VIKTNING TILL SPINDELDIAGRAM.....	46

1. Bakgrund

Inom lantbrukskretsen har det länge varit tabu att prata om psykiskohälsa, det är även ett svårt ämne att diskutera (Roy et al. 2014). I takt med att både samhället och lantbruket förändras har dock öppenheten om mental hälsa ökat, vilket syns i Jordbruksverkets (2025) rapport *Lantbrukares psykiska hälsa – utmaningar, behov och förslag till insatser*. I rapporten belyses vilka utmaningar lantbrukare anser påverkar deras mentala hälsa, i samband med detta har det även Lantlyftet (2025) lanserats. Båda initiativ har gjorts för att förbättra arbetsmiljön och den psykiska hälsan hos lantbrukare i hela Sverige. Det är ett tydligt tecken på att samhället, men även lantbrukarna, har börjat förstå vikten av den mentala hälsan inom lantbrukssektorn. Trots detta finns det en del studier som studerar hur lantbrukare i stort hanterar stress och arbetsbelastning, men nästan inga om det finns några skillnader mellan generationer. Därför syftar denna uppsats till att undersöka om det finns några skillnader mellan olika generationer på hur de upplever och hanterar psykisk ohälsa.

WHO (2024) definierar psykisk ohälsa som:

Syndrom som kännetecknas av kliniskt signifikanta störningar i individens kognition, emotionella reglering eller beteende, vilket speglar en dysfunktion i de psykologiska, biologiska eller utvecklingsmässiga processer som ligger till grund för mental och beteendemässig funktion.

Detta går att tolka som att psykisk ohälsa är något som stör en individs mående i relation till personliga, sociala eller yrkesmässiga sammanhang. Trots denna definition är det svårt för många att identifiera vad psykisk ohälsa är, då det varierar beroende på individ och egna erfarenheter (WHO 2022).

Strukturförändringar inom svenskt lantbruk påverkar inte bara ekonomin utan det ger även psykiska följder hos lantbrukaren. Samtidigt som lantbruken succesivt minskar, blir de som finns kvar större. Småskaliga lantbruk som bedrivs av en till tre personer blir därmed färre och har svårare att fortsätta sin verksamhet under goda förutsättningar (Riksdagen 2023). Denna utveckling har gjort att de lantbruk som valt att satsa på att bli storskaliga, därmed byggt upp bättre likviditet med bättre rörelsekapital (Lantmännen 2021). Detta har i sin tur gjort det möjligt att anställa fler och modernisera verksamheten. De lantbruk som numera ses som småskaliga står därför inför en tuffare verklighet. De måste hitta nya sätt att anpassa sig till samhällets normer, eller tvingas lägga ner. Detta pressar lantbrukarna och kan bidra till påfrestningar, vilket i sin tur påverkar deras psykiska hälsa negativt. För den småskaliga lantbrukaren kan detta innebära högre arbetsbelastning (Europeiska arbetsmiljöbyrån 2025), vilket kan ta form av negativ psykisk hälsa, exempelvis ökad stress, mindre tid för fritiden samt längre arbetsdagar (Jordbruksverket 2025). Längre arbetsdagar minskar tiden med familjen och förstärker uppfattningen av lantbruksyrket som innebär att vara en bonde är en "livsstil" (Vayro et al. 2020).

De större gårdarna har bättre möjlighet att balansera sitt arbetsliv med sitt privatliv tack vare ett flertal anställda, medan de mindre gårdarna oftast är beroende av sin egen arbetsinsats, (Jordbruksaktuellt 2023).

Hur lantbrukarna väljer att hantera stress varierar beroende på individ och vilken situation de blir utsatta för. Enligt Lazarus (1993) kan man dela in hanteringen i två olika huvudkategorier: positiv och negativ coping. Ett exempel på en negativ coping kan vara alkohol eller droger, medan positiv coping syftar på att se situationer positivt. Hur lantbrukare väljer att hantera stressade situationer eller tillfälle med hög arbetsbelastning bör därför även påverka deras psykiska mående över tid. Utöver dessa två copingstrategier har Lazarus även identifierat en tredje coping, undvikande. Att fortsätta arbeta och göra jobbet är enligt erfarenhet en vanlig strategi för lantbrukare att hantera situationer.

I denna studie kommer det studeras hur olika generationer hanterar och upplever psykisk ohälsa på småskaliga lantbruk, (lantbruk med 1–3 arbetande inkl. ägare). Studien kommer även att studera om lantbrukare upplever att det får tillräckligt stöd för sitt mående.

1.1 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur arbetare på småskaliga lantbruk upplever och hanterar psykisk ohälsa, samt jämföra hur detta skiljer sig mellan generationer. Utöver detta kommer studien att undersöka vilka stöd som används samt vilka befintliga strategier som tillämpas för att hantera stress och arbetsbelastning.

I denna studie kommer följande frågor studeras:

- Hur upplever lantbrukare psykisk ohälsa och hur skiljer det sig mellan generationer?
- Hur hanterar olika generationer psykisk ohälsa?
- Vilket stöd upplever lantbrukarna finns att tillgå och finns det behov av ytterligare insatser?

1.2 Avgränsningar

I denna studie ligger fokus på ensamarbetande lantbrukare på gårdar med en till tre personer. Det kommer även göras en jämförelse mellan generationer för att se hur de upplever psykisk ohälsa på olika sätt. Detta för att få en djupare förståelse för olika faktorer för psykisk ohälsa hos lantbrukare. Studien kommer utföras med lantbrukare i Skåne. Området som behandlas är psykisk ohälsa och hur lantbrukare både upplever och hanterar detta.

2. Metod

Metod betydde ursprungligen vägen till målet. För att man ska kunna finna målet eller visa någon annan vägen till målet behöver man veta vad målet är (Kvale, 2014).

Psykisk hälsa beskrivs av WHO (2022), som ett ”komplext samspel av individuella, sociala och strukturella påfrestningar och sårbarheter”. Då upplevelsen av psykisk hälsa, eller ohälsa kan variera från individ till individ, är detta ett begrepp som kan vara svårt att definiera. Detta har därför resulterat i att studien kommer att genomföras som en kvalitativ studie där möjlighet att fördjupa sig i lantbrukarens bakgrund och livsstil, för att identifiera orsaker eller andra mönster i hur lantbrukare hanterar psykisk ohälsa samt hur det skiljer sig mellan generationer. Denna metod lämpar sig bra för undersökningar av komplexa frågor där individens upplevelser står i fokus (Sofaer 1999).

Inledningsvis övervägdes att komplettera studien med en enkätundersökning, denna metod har senare valts bort då Jordbruksverket (2025) nyligen publicerat en kvantitativ studie som rör samma ämne. Dessa siffror används därför i stället som stöd och komplement till den tematiska analysen. Studiens huvudsakliga data kommer därför bestå av kvalitativa data, med stöd ifrån andra datainsamlingar, forskningsstudier samt andra relevanta vetenskapliga artiklar.

2.1 Analysmodell

I detta kapitel kommer läsaren ta del av de teorier, analyser och ramverk som kommer att användas i denna studie. Dessa ska användas för att undersöka samt förstå hur psykisk ohälsa upplevs och hanteras mellan generationer inom lantbruk.

2.1.1 Copingstrategier

Copingstrategier handlar om de tankar och beteenden som människor använder för att hantera stress och psykiska påfrestningar. I forskning om psykisk ohälsa har begreppet fått en central roll i förståelsen för hur individer anpassar sig till svåra påfrestande situationer. Lazarus & Folkman (1984) definierar coping som en ständigt förändrande process där individen försöker hantera både de yttre kraven från en stressande situation och de inre känslor som dessa krav väcker. De skiljer på problemfokuserad coping där individen försöker lösa eller förändra situationen och emotionsfokuserad coping, där fokus ligger på att hantera de känslor som uppstår.

Aaron Antonovsky (1991) bidrar till förståelsen av coping genom sin teori om känslan av sammanhang (KASAM), där coping ses som en del i individens förmåga att uppleva livet som begripligt, hanterbart och meningsfullt. En stark känsla av sammanhang bidrar till att individer bättre kan mobilisera resurser för att hantera psykiska påfrestningar. Tillsammans visar dessa teorier hur individens subjektiva

upplevelser, resurser och strategier påverkar deras förmåga att hantera psykisk ohälsa på olika sätt.

2.1.2 AIDA

AIDA är en hierarkisk modell (figur 1) som främst används inom marknadsföring för att kartlägga konsumenters intresse för en produkt. Modellen förklarar vilka steg en konsument går igenom från det att den får reda på att produkten finns tills att den handlar. (Shahizan et al. 2015) På engelska syftar AIDA till – *Attention, Interest, Desire och Action*, på svenska översatt till *Uppmärksamhet, Intresse, Önskan och Handling*.

Forskare är överens om att lantbrukare många gånger är utsatta för mer stress än andra yrkeskategorier och att en hög stressnivå påverkar ens mentala hälsa (Cuthbertson et al. 2020). I denna studie används därför AIDA för att skapa förståelse för vad det är som gör att lantbrukaren vidtar, eller inte vidtar, åtgärder vid stresshantering och hög arbetsbelastning.

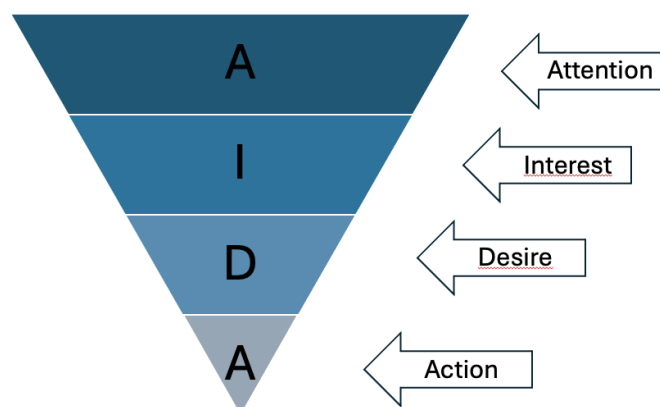
AIDA har även använts som hjälp att utforma intervjufrågor. Frågorna börjar med breda frågor som rör vad psykisk ohälsa i stort, för att sedan smalna av det till vad det är som gör att lantbrukarna känner stress och hög arbetsbelastning samt hur de väljer att hantera detta. AIDA har även använts för att försöka förstå varför lantbrukarna till slut väljer att åtgärda problem med exempelvis frågan ”Vad blev konsekvenserna av situationen” samt ”Hur hanterade du den situationen?”

Attention: Lantbrukaren blir medveten om att stress eller hög arbetsbelastning förekommer

Interest: Lantbrukaren börjar engagera sig och kanske börjar söka information

Desire: Personlig motivation bildas för att vilja göra en förändring

Action: Lantbrukaren vidtar konkreta åtgärder för att göra en förändring (Tallent 2025)



Figur 1. AIDA- modellen

2.1.3 KASAM

En av de centrala frågorna i denna uppsats är att försöka förstå hur lantbrukare upplever psykisk ohälsa. Att kunna berätta hur man upplever psykisk ohälsa kan vara svårt, därför har KASAM använts för att kunna göra det lättare för individer att kunna sätta ord på sina känslor. Vilket senare har använts i studier för att kunna mäta hur känslan av sammanhang påverkar psykisk hälsa (Lundberg & Nyström Peck 1994). Från början är KASAM ett frågeformulär utvecklat av Antonovsky (1991) vilket används för att på ett lätt sätt kunna mäta känslan av sammanhang (Socialstyrelsen 2022). Antonovsky menar att det finns tre komponenter som kan hjälpa till att förklara hur människor upplever sammanhang och att detta kan motverka psykisk ohälsa. Studier där KASAM används visar även att familjens känsla av sammanhang är viktigt för de med psykisk ohälsa. Familjer med en strak KASAM uppfattar livet som meningsfullt och tror starkt på att de kan påverka hur individen mår. (Zauszniewski 2015)

1) *Begriplighet*

I vilket utsträckning upplever en människa inre och yttre stimuli som gripbara, är informationen som kommer förståelig och hanterbar. En individ med hög känsla av begriplighet kan lättare hantera och tolka informationen som kommer och samtidigt ha en känsla av kontroll och trygghet.

2) *Hanterbarhet*

Upplever individen att den har tillräckliga resurser för att kunna hantera de stimuli som kommer emot en? Det kan vara stöd från familjen, religion, vänner, med mera. Så länge individen känner att den har en "verktygslåda" för att kunna hantera de problem som uppstår.

3) *Meningsfullhet*

Antonovsky betraktar meningsfullheten som "motivationskomponenten". Vad finns det i individens liv som inspirerar dem eller som är extra engagerade. Även om det framstod som en utmaning eller ett problem är individen ivrig att lösa problemet. Antonovsky kom fram till att de som endast såg ett problem och inte var lika engagerade i att lösa det många gånger hade en lägre skattad KASAM.



Figur 2. Modell av KASAM

2.1.4 Likheter mellan AIDA & KASAM

Då både AIDA och KASAM används som ett verktyg för att motivera och engagera människor kan det tyckas överflödigt att använda båda modellerna i detta arbete. Dock finns det en distinkt skillnad. AIDA används för att förstå varför en människa agerar och ber om hjälp, medan KASAM används för att förstå hur en människa upplever sitt mående och vad den behöver för stöd. Utöver detta används KASAM som ett verktyg för att kunna förstå varför individer hanterar och upplever psykisk ohälsa på olika sätt.

I denna studie används modellerna som hjälpande verktyg för att få en ökad förståelsen i hur lantbrukare upplever och hanterar psykisk ohälsa. Även om båda modellerna liknar varandra och båda uppmärksammar motivation och engagemang, har de olika syften i analysen och kompletterar därför varandra. KASAM hjälper till att förstå hur lantbrukarna upplever sin psykiska ohälsa genom att uppmärksamma deras upplevelse av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i vardagen. AIDA används för att analysera hur lantbrukarna agerar när de möter psykisk ohälsa. Modellen hjälper till att se mönster i hur deras uppmärksamhet väcks, hur intresse och vilja till förändring växer fram samt vilka strategier de använder.

Under intervjuerna kommer KASAM och AIDA vara verktyg för att skapa djupare förståelse av både upplevelse och agerande. KASAM fångar upplevelsen av ohälsa medan AIDA synliggör processen i hur de faktiskt hanterar det. Exempelvis kan AIDA visa att förändring oftast inte sker förrän någon i ens omgivning uppmärksammar att något är fel. Detta väcker då ett intresse samt en vilja att förändra denna situation, trots att man inte alla gånger vet hur man ska gå till väga. KASAM kan därefter förklara varför vissa, trots liknande omständigheter, upplever och hanterar situationen på olika sätt.

2.2 Intervjufrågor

I studien användes semistrukturerade intervju, vilket innebär att en intervjumall (Bilaga 1) med relevanta huvudfrågor utformas utifrån studiens syfte. Denna metod ger den intervjuade större utrymme att prata fritt och ta lyfta sådant som de själva anser är viktigt (Holme & Solvang 1997). Alla lantbrukare som intervjuades är anonyma för att det inte ska kunna gå att härleda tillbaka till lantbrukaren. Samtliga lantbrukare som har medverkat i studien har skrivit under en samtyckesblankett.

Vid utformning av frågorna har fem huvudfrågor använts för att studera hur lantbrukaren upplever samt hanterar i huvudsak stress och arbetsbelastning. Frågorna har formulerats med hjälp av två standardiserade frågeformulär; Självskattad aktivitetsbalans: Occupational Balance Questionnaire, OBQ11, (Håkansson, et al. 2020) och Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale, SWEMWS, (Stewart-Brown et al. 2009). Med hjälp av standardiserade frågeformulär kan arbetsgruppen lättare dra paralleller till tidigare forskning inom liknande forskningsområde.

SWEMWS används för att mäta lantbrukarens välbefinnande, gruppen har utgått från frågor i detta formulär och sedan omformulerat dessa för att de ska vara relevanta för studien. I formuläret finns en fråga som lyder "I've been dealing with problems well" denna fråga har omformulerats till "hur hanterade du situationen?" detta har gjorts för att få en uppfattning om hur lantbrukarna upplever att de hanterar olika problem. Likaså har frågan "I've been feeling close to people" omformulerats till vad lantbrukarna upplever att de har för stöd från sin familj.

OBQ11 används för att mäta balansen mellan privat- och arbetsliv. Även ur denna studie har befintliga frågor omformulerats för att passa in i studien. Frågan "Har du tid att vara ledig" har omformulerats från OBQ11 fråga "Time for doing things wanted". Likaså har frågan "Satisfaction with time spent in rest, recovery, and sleep" omformulerats till en fråga om sovvanor och välmående.

Utöver de standardiserade frågorna har gruppen även haft med fem basfrågor om ålder och dess lantbruk för att kunna göra en jämförelse mellan generationer. För att få frågorna i en bra ordning har AIDA-modellen använts som ett hjälpmedel, där frågorna börjar brett och senare smalnar av till hur lantbrukarna hanterar sitt mående.

2.3 Kvalitativ metod

Då studien huvudsakligen bygger på en kvalitativ metod, kommer följande kapitel att gå igenom vad detta innebär. Enligt Höst et al. (2011) är en intervju mer eller mindre en systematisk utfrågning inom ett visst ämne. För att denna utfrågning ska ge relevant information krävs en tydlig riktning och struktur, där frågorna utgår från studiens syfte. Detta är sedan avgörande för hur den kvalitativa intervjun ska utformas. Kvale och Brinkmann (2014) pointerar vikten av att först förstå vad man vill undersöka och varför, innan man kan förstå hur något upplevs och hanteras.

Kvalitativ forskning handlar inte om att testa ifall en teori är sann, utan handlar om att använda teorin som ett analytiskt verktyg för att hjälpa till att tolka den insamlade datan (Frejes & Thornberg 2020). Det finns dock en risk att resultatet framstår som om teorin har bevisats, trots att det inte är syftet med studien. Datan som tagits fram är ämnad att fungera som underlag för undersökningen och användas för att tolka och förstå de intervjuades upplevelser för att sedan forma ett resultat.

Genom att använda en kvalitativ metod byggdes en djupare förståelse för de intervjuades bakgrunder, såsom deras erfarenheter samt livssituationer. Detta har gjort det möjligt att skapa en mer nyanserad analys med mer värdefulla och personliga berättelser.

2.4 Datainsamling

Den huvudsakliga datainsamlingen kommer ske enligt de intervjumetoder som beskrivits tidigare. Utöver detta kommer gruppen även att hitta stöd i relevanta vetenskapliga artiklar för att kunna göra en grundad analys av svaren. Då denna studie utförs under en begränsad period kommer även information från Jordbruksverkets rapport om psykisk hälsa (2025) att användas för att få en större förståelse för lantbrukares upplevelse och hantering av psykisk ohälsa. Under tidigt stadie under arbetsgången identifierades flertalet källor med befintliga data, vilket inkluderade denna typ av material som då kunde ge stöd i form av kvantitativ analys.

2.5 Tematisk analys

Den tematiska analysen i denna studie är inspirerad av Braun & Clarkes (2006) sex olika faser (tabell 1) vilket inkluderar: *Bekanta dig med ditt material, Generera initiala koder, Söka efter teman, Granska teman, Definiera och namnge teman samt Skriva rapporten.*

Fas	Beskrivning av processen
1. Bekanta dig med ditt material	Transkribera data (om nödvändigt), läsa och läsa om materialet, och notera initiala idéer.
2. Generera initiala koder	Koda intressanta delar av materialet på ett systematiskt sätt över hela datamängden, sammanställa data som är relevant för varje kod.
3. Söka efter teman	Samla koder till potentiella teman, samla all data som är relevant för varje potentiellt tema.
4. Granska teman	Kontrollera om teman fungerar i relation till de kodade utdragen (nivå 1) och hela datamängden (nivå 2), skapa en tematisk "karta" över analysen.
5. Definiera och namnge teman	Fortsatt analys för att förfinas varje tema, samt den övergripande berättelsen analysen visar, skapa tydliga definitioner och namn för varje tema.
6. Skriva rapporten	Den sista möjligheten för analys. Välj ut tydliga, övertygande exempel, slutanalys av utvalda utdrag, koppla tillbaka analysen till forskningsfrågan och litteraturen, producera en vetenskaplig rapport av analysen.

Tabell 1. Beskrivning av de olika faserna (översatt från Braun & Clarke, 2006)

En transkribering gjordes på samtliga intervjuer för att kunna identifiera och analysera teman som de intervjuade har gemensamt. Detta har gjort för att skapa en större helhetsbild för läsaren. För att komma fram till vad som är ett tema är det bra att först koda materialet, vilket görs för att kunna se vad respondenterna har för likheter och olikheter i sina svar. När materialet kodus läses det igenom noggrant för att även här hitta liknelser, detta görs dock bredare än när ämnen delas in i teman. (Braun & Clarke 2022). Vanligtvis kodus materialet med hjälp av underrubriker, men det kan även göras med siffror.

I denna studie har materialet kodats med underrubriker och därefter har teman identifierats. Efter att likheter och skillnader identifierats har tabeller utformats för att tydliggöra och sammanfatta resultatet för att ge en mer strukturerad och snabb översikt för läsaren. I resultatet redovisas en jämförelse mellan den yngre och äldre generationen och därefter har svaren delats upp i de huvudfrågor som presenterades i syftet. Efter detta gjordes en enskild rubrik om "generationskillnader" för att belysa likheterna och skillnaderna mellan generationer.

2.6 Urval

2.6.1 Generation millennials & boomers

Urvalet för intervjuerna har genomförts med fokus på två specifika generationer: millennials (födda 1981–1997) och boomers (födda 1946–1964). Dessa generationer valdes i syfte att undersöka potentiella generationsskillnader i hur psykisk ohälsa upplevs och hanteras. Samhällets syn på psykisk ohälsa har förändrats över tid (Folkhälsomyndigheten 2021), och för att undersöka om denna utveckling även återspeglas inom lantbrukssektorn har arbetsgruppen valt att jämföra två olika generationer.

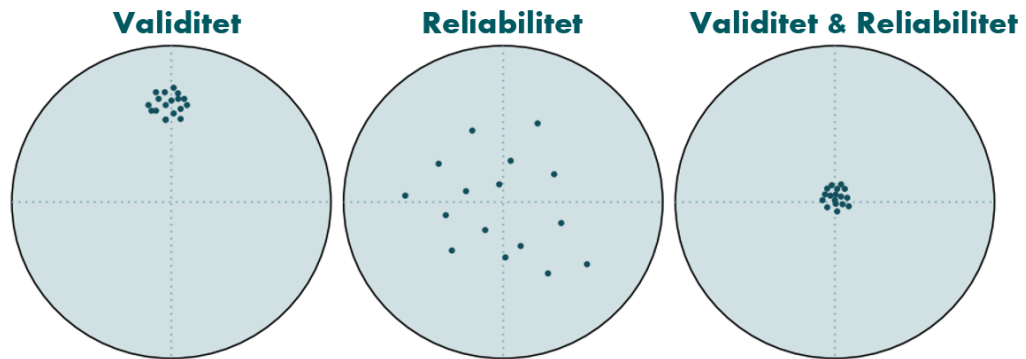
Lantbrukarna som intervjuades har aktivt valts ut för att säkerhetsställa att de tillhör rätt generation. Inom den äldre generationen, boomers, intervjuades fyra män, i den yngre generationen, millennials, intervjuades tre män och en kvinna. Anledningen till att det endast en kvinna ingick i det yngre urvalet beror på att hon var den enda bland de tillfrågade kvinnliga lantbrukarna som ville delta i studien.

Samtliga lantbrukare är verksamma i Skåne och har en lantbruksrelaterad bakgrund från barndomen, vilket skapar en gemensam grund för att möjliggöra jämförelser mellan generationerna.

2.6.2 Bulls Eye – reliabilitet & validitet

Urvalet utgör en signifikant skillnad för studiens slutresultat. Om de utvalda lantbrukarna inte har någon form av sammanhängande "röd tråd", skulle detta kunna påverka studiens relevans negativt. Urvalen och tillvägagångssättet måste vara genomtänkt för att säkerhetsställa resultatens giltighet och relevans. Detta görs för att analysen sedan ska få en tydlig riktning där intervjusvaren ligger i linje med studiens syfte, precis som "bulls eye" på en måltavla. Vilket i sin tur bidrar till ökad reliabilitet och validitet. Reliabilitet innebär tillförlitligheten i datainsamlingen trots

slumpmässiga variationer, samt validitet vilket innebär att fundersökningen faktiskt mäter det som ska mätas. Detta gör svaren mer trovärdiga och bättre överensstämmelse med undersökningens syfte (Höst et al. 2011).



Figur 3. Validitet & Reliabilitet - Bulls eye diagram

3. Resultat

Samtliga namn i denna studie har ändrats för att det ska kunna hållas anonymt. Eventuella åldrar samt årtal har även dessa förändrats med två år upp eller ner för att anonymisera ytterligare. Gruppen har valt att döpa de intervjuade från den äldre generationen till efternamn och de från den yngre med förnamn, detta för att det ska vara en tydligare skillnad mellan de olika generationerna. Vilken generation de tillhör samt vilken verksamhet, hur många arbetade på gården, hur många uppskattade arbets- och sovtimmar framgår i tabell 2.

Under intervjun har samtliga lantbrukare ombetts att ge två exempel på när de varit stressade, haft hög arbetsbelastning eller mått dåligt. Detta gjordes för att respondenterna skulle få en större frihet och kunna diskutera samt ge exempel på hur de har löst olika situationer. Båda exemplen som lantbrukaren gav finns beskrivna i resultatet.

Namn	Födelseår	Arbetstimmar/ dag	Sovtimmar/ natt	Antal arbetande	Verksamhet
Andersson	1966	10–12	5–6 h	3st, exkl. chef	Skogsbruk
Berg	1965	Räknar inte	Ca. 5–7 h	1st	Växtodling
Carlsson	1965	12–15	4–5 h	2st	Växtodling
Danielsson	1956	16	6	2st	Mjölkproduktion
Alfred	1995	70 – 100 h/vecka	6–7 h	3st	Köttproduktion
Bosse	1997	10	6–7 h	1st	Mjölk- & köttproduktion
Christina	1997	8–12	Svårt att uppskatta	2st	Mjölkproduktion
David	1993	8–12	8 h	1st + 1st F- skattare	Växtodling & köttproduktion

Tabell 2. Indelning av de intervjuade samt arbetstimmar/dag & sovtimmar/natt

3.1 Boomers

3.1.1 Andersson

Upplever

Definition av psykisk ohälsa

Anderssons definition om vad psykisk ohälsa innebär, är när folk mår dåligt och är stressade, vilket kan leda till andra komplikationer. Detta kan uppkomma genom exempelvis dålig ekonomi eller sociala medier.

Stress, arbetsbelastning & välmående

Andersson upplever psykisk ohälsa i form av stress och en orolig känsla av otillräcklighet i arbetet, ”Man ska vara på många ställen samtidigt, alla ringer efter

en vilket gör att jag jagar upp mig för jag vill gärna vara till lags”, säger han under intervjun. Han beskriver stress som en naturlig del av arbetet och även fast han kan känna att det finns stressiga perioder, anser han att det är inte så illa att det påverkar hans psykiska hälsa. Andra stressfaktorer är den ständigt ringande telefonen samt situationer där kollegor inte tar sitt ansvar, vilket leder till att Andersson försöker kompensera genom överprestera.

Arbetsmiljön är en viktig faktor för honom. De långa dagarna i traktorhytten blir som hans kontor, och precis som en kontorsstol vill Andersson att alla inställningar ska vara anpassade efter hans kropp. Särskilt nu när han fått fysiska besvär i form av smärta i nacke och axlar, vilket bidrar till ytterligare försämring av hans psykiska hälsa.

Stöd

I dagsläget känner Andersson att han har det bra och behöver därför inget stöd.

Hantering

Exempel 1:

Första exemplet som Andersson kom på var om maskinen som han kör på jobbet. Maskinen Andersson arbetar med används ibland av andra förare, vilket är ett annat återkommande problem. Hytten fungerar som hans kontor, där allt är noggrant inställt efter hans kropp och preferenser. Skulle någon annan köra maskinen förändras dessa inställningar, vilket leder till försämrade ergonomi som påverkar smärtan han har i nacken och axlarna. Detta handlar också om god långsiktig arbetsmiljö, ”Det är egentligen inte så konstigt att jag har ont, kroppen tar ju stryk efter alla långa arbetsdagar genom åren”, säger han och trycker på vikten av en god arbetsmiljö. ”Om alla hade blivit tilldelade varsin maskin så hade allt rullat på bättre”. Andersson menar att om förarna blir tilldelade maskiner känner man personligt ansvar för dem och sköter därför underhåll och service mer noggrant, vilket gynnar säkerheten på jobbet. Denna situation är något som Andersson tydligt kommunicerar med sin chef. Detta resulterar i öppen kommunikation och skapar bättre arbetsförhållanden.

Exempel 2:

Det sker återkommande situationer där det förväntas att Andersson ska vara på flera ställen samtidigt. Det finns alltid mycket att göra och nya arbetsuppgifter dyker ofta upp under dagens gång. Trots alla uppgifter tycker Andersson inte att det är lönt att stressa upp sig i onödan, saker och ting går inte snabbare för det. Samtidigt händer det att han försöker hinna med allt genom att hoppa över raster eller arbeta längre. Annars försöker han delegera arbetsuppgifterna mellan kollegorna och planera om dagen efter hur prioriteringarna är.

Ledighet:

Andersson lever ensam och känner därför inget behov av att skynda sig hem från jobbet. Han arbetar långa dagar men har inga problem med att ta ledigt när det behövs. När han väl är ledig kan han släppa arbetet utan problem men hans sociala behov tillgodoses bäst på jobbet då det är där han har tid att ringa och prata med

sina vänner. Andersson säger själv och skrattar, ”Jag är arbetsnarkoman och blir mest stressad av att vara ledig”.

Generationsskillnader

Andersson tror att psykisk ohälsa upplevs och hanteras olika mellan den yngre och äldre generationen. De äldre har ofta hunnit bygga upp en stabil ekonomi över tid allteftersom deras verksamhet växt, medan yngre ofta tvingas börja med stora lån för att kunna starta sin verksamhet.

Andersson tror att detta har påverkats av samhällets förändring. Förr hade män och kvinnor uppdelade roller medan idag förväntas båda parter att dela på allt i hemmet och de sysslor som tillhör. Även om Anderson själv ser jämställdhet som något positivt menar han att det samtidigt har skapat fler måsten och ökat stressen, något som nu påverkar barn redan i tidig ålder.

Jag tror att ungdomarna har lättare för att förstå det här med psykisk ohälsa men de är nog mer stressade än de äldre... barn introduceras för stress redan i tidig ålder

En annan reflektion som Anderson gjorde var i dagens barnuppfostran. När han var liten fick han själv cykla till fotbollsträningarna, men idag är det en självklarhet att barnen ska skjutas överallt. Detta tror Andersson introducerar stress för barnen, där de slits upp tidigt på morgonen för att komma i väg till skolan och fritids, och ser sina föräldrar stressa till jobbet.

3.1.2 Berg

Upplever

Definition av psykisk ohälsa

Bergs definition av psykisk ohälsa är när det finns mycket att göra och man känner sig utarbetad och har svårt att hänga med. Upplevelsen är individuell och bero på olika faktorer som familj, jobb eller världsläget. I värsta fall kan detta leda till att man går in i väggen. ”Det jobbiga med psykisk ohälsa är att det ofta är dolt och syns inte utåt på människor.”

Stress, arbetsbelastning & välmående

När Berg berättar om hur han upplever stress berättar han att det är ett konstant tillstånd där det hela tiden handlar om planering. Ibland uppstår det nya saker vilket innebär att du måste prioritera och omprioritera för att saker och ting ska bli gjorda. Han arbetar inte efter klockan utan resonerar att hans dag är slut när arbetet är klart.

Berg tycker själv inte att han känner av stressen men att han har en ständig känsla av att han aldrig riktigt är färdig, där han är rädd att glömma bort saker. Detta sätter press på att han alltid ska hålla koll och vara flexibel ifall planeringen ändras. Han vill dock poängtera att lantbruk inte är ett jobb utan en livsstil man lär sig leva efter.

Stöd

Berg tycker att han har ett bra stöd ifrån sin omgivning, både familj, vänner och grannar. Han berättar att det alltid finns hjälp om man ber om det både när det kommer till reservdelar eller goda råd.

Hantering

Exempel 1:

Ett exempel på hur stressen har påverkat Berg är när någon i hans familj blivit allvarligt sjuk eller skadat sig. Då prioriteras jobbet bort eftersom hans oro för hans familj är större än den kommande arbetsbördan. ”Stressen känns sällan tydligt, men när sonen blev liggande på sjukhuset kände jag en otrolig stress och oro”, arbetet får då komma i andra hand.

Exempel 2:

Ett annat exempel är vikten av den dagliga planeringen. Eftersom risken att saker och ting faller mellan stolarna är stor, gäller det att hela tiden ligga steget före och vara beredd ifall något måste omprioriteras. Berg tycker att planeringen för exempelvis vårbruket är avgörande för att allt ska vara ombesörjt och färdigt vid säsongsstart. Han gör alltid en grovplanering och därefter en som är mer detaljerad. Detta gör att maskinerna är rena, underhållna och servade vilket i sin tur minskar eventuella risker för att något skulle gå snett.

Ledighet:

Enligt Berg har han tid till att vara ledig och tar ledigt om han vill eller behöver. Samtidigt ser han livet på landet som sitt liv och upplever därför inte ledighet som ett måste.

Generationsskillnader

Med tanke på hur samhället har förändrats tror Berg att detta har en stark koppling till den ökade psykiska ohälsan. Han menar att miljön runtomkring uppväxten har en avgörande roll för hur och när stress introduceras. Barn introduceras för stress redan i ung ålder. De växer upp i en miljö med många krav där de numera ständigt måste vara uppkopplade. Berg menar att detta ger konsekvenser senare i livet vilket urartar sig i någon form av psykisk ohälsa. ”Barn får inte längre vara barn”, i en miljö där föräldrarna är alltmer upptagna och därmed mer frånvarande, menar Berg att det ställs högre krav på barnen.

3.1.3 Carlsson

Upplever

Definition av psykisk ohälsa

Carlssons förknippar psykisk ohälsa med att man känner oro i kroppen och inte mår bra.

Stress, arbetsbelastning & välmående

Carlsson upplever inte själv att han påverkas av psykisk ohälsa i dagsläget. Han medger att det var värre förr när han fortfarande bedrev grisproduktion och ensam täckte två heltidstjänster. "Förr så jobbade man bara på vilket lätt kunde bli som två heltidstjänster, numera har jag bara en", säger Carlsson humoristiskt. Under den perioden lämnade han näst intill aldrig gården. När familjen var på sin årliga husvagnssemester följde han inte med, utan valde i stället att besöka dem någon dag för att sedan åka hem och ta hand om grisarna. Trots detta tycker Carlsson aldrig att det varit så illa att han inte kunnat utföra sitt arbete. Carlsson beskriver sig som en person som sällan stressar upp sig. Han ser inte mening med det då jobbet inte blir bättre gjort utan snarare tvärtom.

På äldre dagar har Carlsson drabbats av en infektion som påverkat hans rörlighet. Dock tror han själv inte att detta har något samband med arbete, utan ser det som en naturlig del av åldern. Detta har i sin tur lett till sömnbrist då smärtan håller honom vaken. Därför har planeringen alltid varit viktig för Carlsson, speciellt nu när motoriken och sömnen inte är vad den en gång har varit.

Stöd

Personligen ser Carlsson inget behov av något formellt stöd men ser att det finns ett generellt behov i branschen gällande rådfrågning inför kontroller och vissa regelverk. Det är svårt att hålla sig uppdaterad och hänga med alla förändringar och nya bestämmelser. Utöver detta känner Carlsson inget behov av något annat stöd.

Hantering

Exempel 1:

Både förr när han hade grisarna och nu utan dem, har planeringen varit viktig för Carlsson. I hektiska situationer håller han sig lugn och finner ingen mening att stressa. Han försöker i stället undvika dessa situationer genom noggrant förarbete och rutiner, som att säkerhetsställa att maskinerna är tvättade, underhållna och redo inför nästa år, samt att kontrollera att allt är i ordning innan körning för nästa säsong. "Planeringen har alltid känts som en självklar del, håller jag allt i bra skick så är risken mindre att något händer".

Exempel 2:

Ett mer konkret exempel var när dottern för första gången skulle köra harven och tappade en pinne. Detta menade Carlsson inte var något att "brusa upp sig över", eftersom hon var en oerfaren förare och sådant är då lätthänt. Om det däremot hade varit hans anställda med flera års erfarenhet som kört skulle det funnits högre krav, eftersom detta är ett nybörjarmisstag.

Problem är till för att lösas, harven fick repareras vilket uppskattningsvis skulle ta tre dagar, vilket hade fördröjt skörden. Carlsson hade en gammal harv stående och bedömde att den kunde användas under tiden, "Det var inte optimalt men det var en bra lösning fram tills den andra harven reparerades". Trots att den var gammal, så var den i bra skick och tog bara några timmar att göra körduglig.

Ledighet:

Carlsson känner att han har mycket lättare till att vara ledig nu när han endast har växtodlingen, och tar då möjligheten att träffa vänner.

Generationsskillnader

Carlsson tycker att det absolut finns skillnader mellan den yngre och äldre generationen. Han talar från erfarenhet och menar att de yngre har mer att tänka på, "De har barn och fru att tillhandahålla" säger han. Alla deras måsten har då bidragit till att de stressar upp sig och känner sig då tvingade att hålla ett högt tempo för att hinna med dagen. Ett stort stressmoment tror han dessutom är telefonen. Carlsson känner själv att det kan vara ett stressmoment och märkte en markant skillnad när grisproduktionen lades ner. En annan faktor som han också tror skiljer sig är sättet att hålla sig till en sak. Förr kunde man fokusera på en sak i taget men idag är förväntningarna högre på att vara tillgänglig och leverera överallt.

3.1.4 Danielsson

*Upplever***Definition av psykisk ohälsa**

Danielsson tycker att psykisk ohälsa är ett svårt begrepp att förstå men förknippar det med någon som inte mår bra, känner sig ledsen, eller någon som tar sitt liv. Han själv förstår inte hur man kan hamna i en sådan situation.

Stress, arbetsbelastning & välmående

Danielsson beskriver stress som en del av vardagen men tycker inte själv att han känner av stressen, "Tror att fler har lättare för att stressa upp sig än vad jag gör". Han menar att oförutsedda händelser som kräver hans närvaro gör att man måste prioritera om och ibland öka tempot. Även om han inte nödvändigtvis visar tecken på stress utåt kan han känna av en inre stress. Han menar att det inte går att vara på två ställen samtidigt, vilket leder till en känsla av otillräcklighet.

Danielsson försöker alltid ligga i fas men känner själv att saker blir släpande. Denna känsla av att inte hinna med säger han påverkar hans välmående och är något som tär på honom. Danielsson tror att stress är en konstant känsla vilket är anledningen till att han inte upplever detta som något akut. Dock medger han att han fått känningar i kroppen, "Jag har på senare år fått högre blodtryck vilket säkert har med de långa arbetsdagarna att göra", säger han. Numera behöver han ta medicin för att hålla kroppen i schack.

Stöd

Det finns alltid hjälp av familjen säger Danielsson, "så länge jag ber om det vet jag att jag alltid kan räkna med det".

Hantering

Exempel 1:

Ett konkret exempel är när djuren springer ut från betet, "Då måste man åsidolägga allt annat". Danielsson menar att detta kräver en större insats då han måste försöka få tag på folk som kan hjälpa till och fånga in djuren igen. "Det finns alltid någon att ringa men det är sämre om det är mitt i veckan under "normala" arbetstider". Detta kräver sedan att arbetet hemma på gården måste omprioriteras för att allt ska hinnas med.

Exempel 2:

Med åldern har Danielsson stött på nya komplikationer och för ett kort tag sedan drabbades han av en mildare stroke. Under perioden blev han tvungen att vila på sjukhuset medan barnen tog över ansvaret för att hålla gården flytande. Danielsson berättar att det mest stressande för honom var att inte kunna göra något själv, vilket krävde daglig kommunikation med familjen. Han påpekade att ingen lantbrukare gör som en annan och att han föredrar att göra saker på sitt eget sätt, vilket var ytterligare en stressfaktor. Han skrattar och drar liknelsen: "När katten är borta, dansar råttorna på bordet." När han väl kom hem såg allt ut att vara under kontroll, och han har fortsatt få hjälp under sin återhämtning. Situationen lärde honom vikten av kommunikation, uppskattning och tydlighet.

Ledighet:

Danielsson ser inga svårigheter till att ta ledigt, i så fall gäller det bara att jobba igen det innan eller efter. Dock vill han pointera att livet på landet är en livsstil och hans största intresse är att jobba hemma. Därför ser han inte ett behov av att ta ledigt, samtidigt uppskattar han att åka till grannen för att ta en fika. "Livet på landet är en frihet, det är inte många som kan ta ledigt mitt under dagen för att unna sig en våffla hos grannen".

Generationsskillnader

Danielsson är övertygad om att det både finns skillnader och likheter mellan generationerna. Båda har vuxit upp på liknande sätt vilket ger en förståelse för de långa arbetsdagarna. Däremot menar han att dagens ungdomar ofta missar små detaljer och har blivit mer bekväma av sig. När det gäller rekrytering av personal upplever Danielsson att unga söker jobb där allt ska vara moderniserat och automatiserat, utan någon större vilja att våga ta i eller smutsa ner sig. Framför allt unga män, tycker Danielsson, verkar ha blivit latare och ska endast köra traktor där alla arbetsuppgifter kan utföras ifrån hytten. Danielsson funderar på om det handlar om en förändrad syn på vad som anses vara en god arbetsmoral.

3.2 Millennials

3.2.1 Alfred

Upplever

Definition av psykisk ohälsa

Enligt Alfred är psykisk ohälsa någon som är i det sista skedet av depression och beter sig konstigt. Han beskrev det som att någon är klen i psyket, men tyckte även att det var svårt att vara mer specifik då det inte är något som han själv har upplevt.

Sömn, arbetsbelastning & välmående

På frågan om Alfred upplever några problem med sömnen svarade han att det oftast inte är något problem. De flesta kvällarna sover han som en ”klubbad säl”, det kan dock vara lite oroligare sömn när det är mycket att göra exempelvis under skörd. Det var lite liknande svar vid diskussionen om arbetsbelastning, Alfred trivs när han har mycket att göra och även om han känner att han har mycket att göra, tycker han att det är kul. Då det bedrivs växtodling samt nötköttsproduktion på gården är mycket av arbetsbelastningen säsongsbetonat och det finns tillfällen då det inte är lika mycket att göra.

Det tydligaste tecknet på att Alfred var stressad var enligt han själv sitt humör. Han blir lätt irriterad i stressade situationer, framför allt om det är mycket tjat från andra i kombination med olika prioriteringar mellan far och son.

Stöd

Alfred saknar idag ingen typ av stöd från exempelvis myndigheter då han får ett så stort stöd hemifrån. Dels kommer stödet från hans kompisar som även dessa arbetar inom lantbruk, men han får även stöd från sin sambo. “Det betyder mycket när man kommer hem efter en lång dag och sambon säger att jag varit duktig”, Alfred uppskattar att han har en förstående sambo som berömmar honom i slutet på dagen i stället för att klaga på att han jobbar för mycket.

Hantering

Exempel 1:

“En period när jag inte mår så bra var 2018 när jag jobbade och min mamma gick bort. Det är ett klockrent exempel på när man tappade lusten för allting”, sa Alfred. För att kunna släppa tankarna på sin mamma arbetade han mer under tiden hon var sjuk och insåg inte förrän i slutskedet av hennes sjukdom att han kanske skulle ha varit på plats mer. Han använde arbetet som en undanflykt för att slippa tänka på hur sjuk hans mamma var, men till slut kom alla tankar och känslor i kapp Alfred och han mårde dåligt under en längre period. Han tog sig dock ur det ganska snabbt med hjälp av stöd från sina vänner och sin pappa.

Exempel 2:

Att komma på ytterligare ett exempel när Alfred mått dåligt eller känt sig stressad var svårt, framför allt eftersom han trivs när det finns mycket att göra. Men efter en

stund kom han fram till att det kan vara väldigt stressande med ”småfel” som när tröskan går sönder pga. ett handhavande fel eller att kalvarna bestämmer sig för att ta sig ut från betet och vidare till grannen. Problemet med tröskan har lett till att Alfred gärna undviker att ringa in någon som han inte känner och arbetar i stället på tills det är slutfört. När kalvarna rymmer är det bara att planera om och prioritera de viktigaste sakerna.

Ledighet:

När det är hög arbetsbelastning på gården kan det vara svårt att hinna med att vara ledig, och fritiden prioriteras ofta bort. Dock känner Alfred att han har tid att vara ledig och tar sig annars den tiden. Det stora problemet när Alfred är ledig är att han har svårt att släppa tankarna på gården, men det blir lättare om hans pappa är på gården för då vet Alfred att saker och ting blir gjorda som de ska.

Alfred ska bli pappa till sommaren och tror att ledigheten kan förändras då, men känner samtidigt att han redan har en bra balans. Som egenföretagare kan man lättare styra sin tid och kunna vara ledig när det behövs.

Generationsskillnader

Den stora skillnaden på hur psykisk ohälsa upplevs och hanteras är inte på grund av ålder utan på grund av individen tror Alfred. Han upplever även att den äldre generationen har lättare för att släppa saker i rätt tid och inte grubbla över det för mycket. Vilket den yngre generationen kanske gör på ett annat sätt.

3.2.2 Bosse

Upplever

Definition av psykisk ohälsa

För Bosse är psykisk ohälsa depression, ADHD, Asperger syndrom eller allmänt någon som inte mår bra. “Det är någon som inte ser “normal ut” typ funktionsnedsättningar och sånt”, säger Bosse frågande.

Sömn, arbetsbelastning & välmående

Sömn och hög arbetsbelastning är inget problem för Bosse, men han kan vara mentalt utmattad 2–3 gånger i veckan när det har varit mycket på jobbet och gården samtidigt.

Stöd

Då Bosse har några köttdjur hemma, men även arbetar som F-skattare och hjälper till på andra gårdar får han stöd från sin pappa hemma på gården. Han får även hjälp av en pensionär som ställer upp när det är mycket att göra på gården. Som socialt stöd finns Bosses kompisar som arbetar inom samma bransch, vilka han dels kan ringa och prata med, eller umgås med och då prata med om annat än arbetet.

Hantering

Exempel 1:

Våren 2024 var det en stressig period för Bosse, då var det många lantbrukare som ville ha hjälp och gården där hemma blev lidande. Gården blev lidande genom att han inte hann stängsla för djuren som skulle ut på bete och istället fick gå inne i stallarna längre än vad Bosse hade velat, "Djuren tog ingen skada av det men man blir stressad och får så dåligt samvete". Han hanterade detta genom att arbeta längre under dagarna, ofta sent ut på kvällarna för att hinna med att stänga åt djuren.

Bosse har dock lärt sig något av detta och tog i år in hjälp med att stängsla betena för att djuren skulle kunna komma ut i rätt tid.

Exempel 2:

Som ett andra exempel tog Bosse upp när telefonen ringer och alla bönder vill ha hjälp samtidigt. Många gånger vill bonden ha hjälp redan dagen efter, men det brukar Bosse undvika, annars blir det alldeles för stressigt för honom. Det är då ofta inte Bosses egen planering som stressar honom utan andra lantbrukares sämre planering.

Båda dessa exempel hanterar Bosse genom att planera om och prioritera, men även genom att ta en öl och snus när han kommer hem på kvällen. För att kunna klara av perioder med mycket stress eller arbetsbelastning är det viktigt för Bosse att planera sin tid, annars hade han inte orkat med psykiskt. Han har inga problem att säga ifrån när det är mycket på samma gång, "Man vill göra ett så bra jobb som möjligt samtidigt som han vill tjäna pengar".

Ledighet:

Att vara ledig ser inte Bosse som ett problem, han känner själv att det är lätt att koppla bort jobbet respektive privatlivet beroende på vad han gör. Dock känner han inte att han kan vara ledig under en längre period utan tror att han skulle klara max en vecka ledigt, "men det har inte hänt ännu", säger han.

Generationsskillnader

Bosse tror inte att det finns stor skillnad mellan generationerna på hur de upplever och hanterar psykisk ohälsa då många lantbrukare har haft samma typ av uppväxt. Många lantbrukare har en lantbruksbakgrund och har vuxit upp i en viss typ av kultur. Han tycker dock att ordet stress eller arbetsbelastning inte är svårt att prata om eller förstå, men det är jobbigt att prata om psykisk ohälsa då det är förknippat med något helt annat.

3.2.3 Christina

Upplever

Definition av psykisk ohälsa

Det första som Christina tänker på när hon hör psykisk ohälsa är: stress, känsla av otillräcklighet och oro.

Sömn, arbetsbelastning & välmående

“När saker och ting rullar på är det många gånger lättare att ta “skiten” som kommer mot en. Då kan en situation bli stressig utan att det påverkar på samma sätt.” Överlag tycker Christina att hon har en jämn arbetsbelastning även om det kan vara perioder där det är mycket arbete. Hon brukar märka på sig själv när det är stressigt för då kan hon vakna på natten med hjärklappning för att det finns mycket göra. Med stressen upplever Christina att hon lättare blir irriterad och gör små misstag på arbetet och det känns som att hon springer runt i cirklar och inte får saker gjorda.

Stöd

Det största stödet som Christina har kommer från familjen. I företaget finns det en styrgrupp som består av den närmsta familjen och dem kan alltid ställa upp och hjälpa till om det är mycket på gården.

Hon saknar dock ett stöd i form av exempelvis en mamma-grupp med föräldrar som även dessa driver lantbruk eller någon annan form av företag. Detta för att man ska kunna dela erfarenheter med varandra framför allt hur man balanserar privatliv med företagande.

Hantering

Exempel 1:

Det första Christina tänkte på vid frågan om hon någon gång känt sig stressad var när det var mycket i vardagen som även krockade med arbetet på gården. Dels ska klimatberäkningar in och det är mycket annat administrativt på kontoret samtidigt som hon har mycket med barnen där hemma.

Exempel 2:

Som ett andra exempel berättar Christina att det är en stressande faktor när det är oförutsatta saker som händer i stallet, exempelvis när kor lägger sig i skrapgången vilket påverkar dagens arbete. “Det är kanske inte någon stor grej i sig själv”, säger hon, men om man redan har mycket att göra den dagen byggs det på och blir en av flera stressfaktorer.

För att hantera dessa stressiga situationer brukar Christina ventilera med lite vem som helst då hon inte tycker att ämnet är svåriskuterat, men framför allt den närmaste familjen. Utöver detta behöver hon också prioritera om sin planering och kanske få klart det administrativa innan det praktiska.

Ledighet:

En lyx Christina upplevde att hon hade var att hon har en anställd samt en svärmor som kan hoppa in och hjälpa till att arbeta vid behov, speciellt när hon själv vill vara ledig. Hon brukar ta sig tiden att vara ledig för att kunna umgås med sina barn, "...Men det är svårt att släppa tankarna på gården", erkände hon. Lite skämtsamt sa Christina att hon kanske kan lyckas släppa tankarna på gården om hon ligger i en solstol på Teneriffa.

Generationsskillnader

Den största skillnaden mellan generationer tror Christina är att yngre är bättre på att ventilerar när det blir för mycket som händer på samma gång och att de vågar säga stopp. Den äldre generationen tror hon arbetar på och tänker inte på sin mentala hälsa lika mycket.

3.2.4 David

*Upplever***Definition av psykisk ohälsa**

David tror att det är när en person inte mår bra, "Jag tror inte att det har så mycket med arbetet som lantbrukare att göra utan snarare problem med familjen", säger han. När kommunikationen med ens partner inte fungerar som den ska. Han tror dock att det som skulle kunna göra att han verkligen inte mår bra är om det händer något med familjen, det skulle med största sannolikhet knäcka honom totalt.

Sömn, arbetsbelastning & välmående

Sömnen är otroligt viktig för David, utan den blir han lätt irriterad, "Får jag inte sova ordentligt blir jag inte så trevlig att umgås med". Han försöker även hålla söndagen ledig och gör då endast det nödvändigaste på gården. "Söndagar är heliga, då håller jag en eftermiddagstupplur", säger han humoristiskt. Han menar att detta är nödvändigt för att han ska orka med övriga dagar. För att klara av tuffare perioder är David väldigt tacksam för sin sambo som har stor förståelse till hans arbete, men framför allt barnen då dessa ger honom ny energi för att orka med dagen.

David trodde länge att han skulle bli mer stressad ju mer han utökade gården, med tanke på att skulderna skulle öka. Men han upplever att detta inte är den huvudsakliga grunden till stress, anledningen tror David är för att hans pappa har varit snäll och gått in och hjälpt till ekonomiskt.

Under intervjun var David tydlig med att han var lite små stressad hela tiden, men att det inte var farligt just den dagen intervjun skedde. När intervjun väl var avslutad såg gruppen honom springa från ytterdörren till en traktor för att komma i väg. Om detta var något som brukar ske eller om detta var ett tecken på att han egentligen var stressad är svårt att veta, men det är en iakttagelse som kan vara bra att ta med sig.

Stöd

Sambon och Davids pappa är ett otroligt stort stöd under stressiga perioder. David är också medveten om att det finns stöd att få från LRF, men detta är inget som han känt något behov av att utnyttja. Förutom familjen har han även ett stort stöd från kompisar där många arbetar inom samma bransch.

Hantering

Exempel 1:

David hade svårt att ge ett konkret exempel men sa att han var lite småstressad hela tiden, framför allt när han vet om att det är mycket som kommer hända i framtiden och det kan vara svårt att få ihop. Då brukar han få magkatarr vilket är ett tydligt tecken på att nu är det för mycket som händer på samma gång.

Framför allt tyckte David att det var stressande när barnen ringer och undrar när han ska komma hem. Det tyckte han var riktigt jobbigt, men för att hantera detta brukar han prioritera att hela familjen ska äta mat tillsammans och hämtar ofta barnen på dagis för att de ska kunna umgås innan det är läggdags.

Exempel 2:

Ytterligare ett stressmoment för David är när han tar in nytt folk för att hjälpa till. Då stressar han upp sig för att saker inte blir gjorda på hans sätt, "Själv är bäste dräng", han menar att det blir bättre när han själv gör saker och ting för då är risken mindre för eventuella "fel". Eller under sommaren när det är mycket aktiviteter som exempelvis bröllop och detta krockar med trösket. Det har David redan börjat bli stressad över och det är några månader kvar innan det är aktuellt för tröske.

Ledighet:

Ledighet är något som man måste prioritera och bara ta sig tiden till. Dels för att umgås med familjen men även med kompisar, dock kan det bli en stressfaktor när det är grillkväll på sommaren och David hellre hade suttit i traktorn och pressat rundbalar för att inte hamna efter i arbetet.

Generationsskillnader

Den största skillnaden tror David är att yngre är bättre på att inse sina begränsningar och säga ifrån i tid, och att den äldre generationen är dåliga på att erkänna att psykisk ohälsa finns. "Den äldre generationen har man hört mycket att det gått till den gränsen att det blivit självmord, för att man inte kan erkänna att psykisk ohälsa finns", säger han i intervjun.

Detta upplever David är den största skillnaden mellan generationer, men även att det är svårt att veta om man inte har varit i den situationen själv någon gång. Han tror också att det var bättre förr när man inte blev stressad av sin telefon hela tiden, "Förr gick man runt på sin gård i sin egen lilla värld och arbetade på", vilket i sin tur minimerade ytter stressfaktorer.

3.3 Sammanfattning av intervjuer

	Definition	Stress, Arbetsbelastning	Stöd	Hantering	Ledighet	Generationsskillnader
Andersson	Mår dåligt, kan leda till komplikationer	Otillräcklighet i arbetet, kollegor som inte tar ansvar	Inget behov	Planera & prioritera	Blir mer stressad när han är ledig	Barnuppfostran och ekonomi hos de yngre påverkar mycket
Berg	Mycket att göra, känner sig utarbetad. Individuellt	Konstant tillstånd, viktigt att planera	Från familj & vänner	Planera & prioritera	Tar ledigt om han behöver	Barn blir introducerade till stress tidigt. Stress med sociala medier
Carlsson	Mår dåligt & känner oro i kroppen. Individuellt.	Planeringen är viktig. Stressar inte, är inte sådan som person.	Äldsta dottern, vänner & grannar	Ta det lugnt & planera om	Tar ledigt med när han vill & har tid	Yngre befinner sig i en satsnings fas & stressar lättare upp sig medan äldre varvar ner. Relaterat till uppväxten.
Danielsson	Någon som mår dåligt. Kan sluta med självmord.	Konstant tillstånd, otillräcklighet i arbetet	Familj & vänner	Viktigt att prioritera & planera	Tar ledigt om jag vill, svårt att släppa hemma	Yngre har blivit latare – allt ska vara automatiserat
Alfred	Sista skedet i en depression, svårt att vara specifik	Trivs när det är mycket att göra, men kan märka att han blir lättirriterad	Sambo, far och vänner. Saknar inget	Arbeta på och få jobbet gjort samt prioritera om	Tar ledigt vid behov, men svårt att släppa. Lättare om pappa är hemma	Inga större skillnader pga. Ålder utan snarare individer. Yngre grubblar mer över sina känslor
Bosse	Depression & diagnoser, någon som inte ser ”normal” ut.	Tar på sig mer än vad som hinns med, känsla av otillräcklighet.	Från sin far & vänner	Ta det lugnt, planera, avreagerar sig med snus & öl.	Inga problem men inte längre perioder	Tror inte det finns någon skillnad, de äldre har varit i samma sits & har samma uppväxt.
Christina	Stress, känsla av otillräcklighet och oro i kroppen	Ofta jämn arbetsbelastning, men kan vakna med hjärtklappning om det är stressigt	Familjen, saknar ex. Mammagrupp för att utbyta erfarenheter	Ventilera med familj, prioritera och planera om	Tar sig tiden att vara ledig, hjälp från familjen	Yngre bättre på att ventilera och vågar säga stopp. Äldre arbetar på och tänker inte på mental hälsa.
David	Någon som inte mår bra. Mycket hemma privat som påverkar	Stressad över saker som kommer hända. Får ibland magkatarr. Otroligt viktigt med sömnen.	Familj & vänner	Prioritera och planera om	Tar sig ledigt för att umgås med familjen	Yngre bättre på att inse sina begränsningar och be om hjälp. Äldre dåliga på att erkänna att de mår dåligt

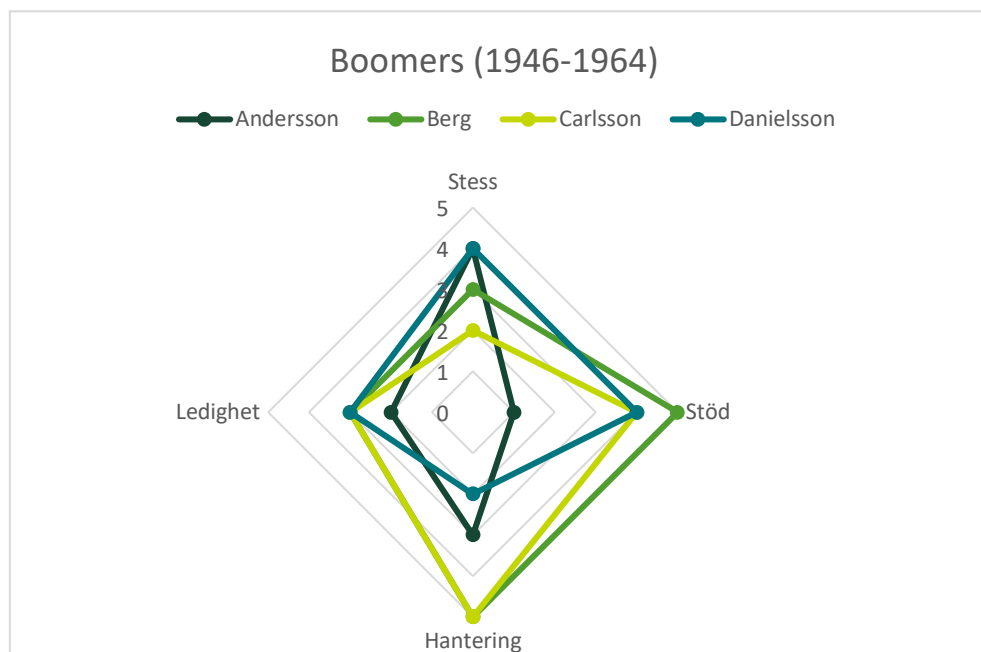
Tabell 3. Sammanställning av intervjuer i tabellformat

Den största skillnaden har visats vara hur psykisk ohälsa definieras. Ett tydligt tema, oavsett ålder, uppfattas psykisk ohälsa som något individuellt, där alla har olika definitioner av vad det innebär, och som är svårt att beskriva om man inte upplevt det själv. Den äldre generationen beskriver psykisk ohälsa mer ospecifikt, de uttrycker det som ett tillstånd där man mår dåligt, känner sig trött, otillräcklig, oro,

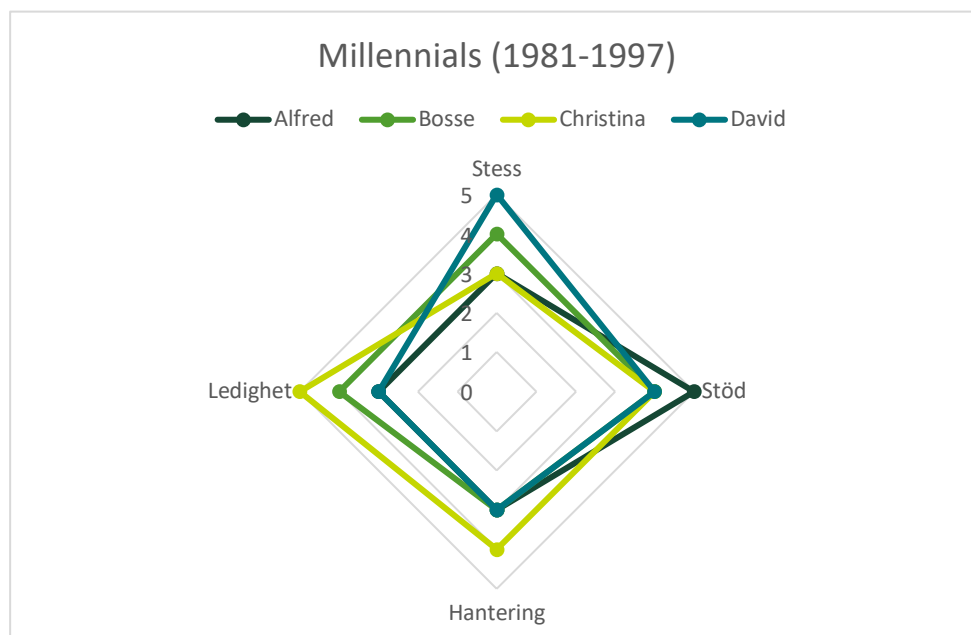
eller drabbas av ekonomiska svårigheter. Detta tenderar att variera från person till person. Den yngre generationen är mer specifika i sin definition och förklarar psykisk ohälsa som exempelvis depression, ångest och hjärtklappningar. De yngre kopplar även sin psykiska hälsa till sitt privatliv där relationer och stöd spelar roll. Exempelvis berättar Alfred att han uppskattar när sambo säger att han varit duktig efter ett heldagsarbete i stället för att beklaga sig över att han inte varit hemma.

För att göra jämförelsen tydligare har svaren från respondenterna omvandlats till siffror för att kunna utforma ett spindeldiagram, där är svaren uppdelade mellan de olika generationerna för att det ska vara lättare att få en överblick. Hur de olika respondenterna blev värderade framgår i bilaga 2. I diagrammen nedan (figur 4 och 5), har respondenternas svar visualiserats i form av ett spindeldiagram. Inom *stöd*, *hantering* och *ledighet* är det bäst att ligga så nära fem som möjligt medan det inom *stress* är bättre att ligga så nära noll som möjligt.

Diagrammen visar varje lantbrukares upplevelser inom fyra huvudområden: *stress*, *stöd*, *hantering* och *ledighet*. Dessa har identifierats genom den tematiska analysen vilket speglar centrala faktorer som togs upp i intervjuerna. För att kunna omvandla den kvantitativa datan till ett diagram har en personlig bedömning gjorts baserat på svaren från varje enskild lantbrukare hur de ligger inom skalan. Skalan är mellan 1-5 där 1 i exempelvis stress är "Låg stress, inga symptom" och 5 är "Mycket hög stress, påverkar välmående."



Figur 4. Spindeldiagram Boomers



Figur 5. Spindeldiagram Millennials

Stödet är en parameter som visar större likheter än skillnader. Alla lantbrukare förutom Andersson uppgav att de får ett starkt stöd från sin familj och vänner. Andersson upplever däremot att han inte har behov av något extrastöd då han känner att det sociala behovet tillfredsställs genom sitt arbete. Carlsson var ensam om att önska bättre stöd från myndigheter, exempelvis en rådgivare som är uppdaterad om alla regler och bestämmelser som kan hjälpa till inför kontroller på gården. Christina berättade att hon fick ett stort stöd från familjen men saknade en samtalsgrupp där hon som förälder kan byta erfarenheter med andra egenföretagare som balanserar föräldrarlivet med egenföretagande.

Trots generationsskillnaderna finns flera gemensamma nämnare. Alla lantbrukarna upplever stress och otillräcklighet, vilket har blivit centrala faktorer när det kommer till deras psykiska ohälsa. Danielsson och Berg beskriver stress som ett konstant tillstånd vilket i perioder kan upplevas mer eller mindre. För David finns det ett tydligt samband mellan hög arbetsbelastning och dåligt välmående, det är då stressen blir som mest påtaglig.

Ytterligare en grej båda generationerna har gemensamt är vikten av planering och prioritering. Detta visar att båda generationerna värdesätter struktur i vardagen som ett sätt att minska den psykiska ohälsan i form av stress och arbetsbelastning, vilket är en effektiv strategi för att förebygga psykisk ohälsa.

4. Diskussion

Det huvudsakliga syftet med denna studie har varit att studera hur olika generationer upplever och hanterar psykisk ohälsa med fokus på stress, arbetsbelastning samt välmående. Gruppen ville se om det fanns några tydliga skillnader mellan de olika generationerna då det har blivit allt vanligare att prata om psykisk ohälsa inom lantbruket. Genom intervjuer med både den yngre och äldre generationen fick gruppen fram en helhetsbild.

4.1 Hur upplever lantbrukare psykisk ohälsa?

Psykisk ohälsa är ett komplext ämne som är svårt att definiera, då uppfattningen är väldigt individuell och många gånger baseras på egna erfarenheter (Folkhälsomyndigheten 2023).

I en nyligen publicerad studie av Jordbruksverket (2025) uppger lantbrukare att de främsta orsakerna till stress är regelverk, byråkrati, inspektioner samt arbetsbörda och tidspress. Detta skiljer sig lite från vad som kom fram i denna studie, det var endast två av åtta lantbrukare som uppgav att de kände stress på grund av kontroller. Däremot var det flera som nämnde att en vanlig stressfaktor var det faktum att de ibland behövde vara lediga med familjen. Lantbrukarna kunde då känna stress över att saker inte blev gjorda i tid. Trots att samtliga lantbrukare uppgav att de fick ett stort stöd från familjen, upplevde de ändå att det blev en stressfaktor. David gav ett tydligt exempel under intervjun där han blir stressad och får dåligt samvete när barnen ringer och frågar när pappa kommer hem. Samtidigt är arbetet på gården flexibelt, vilket gör att han kan ta ledigt när det behövs för att kunna vara hemma med familjen. Vayro et al. (2020) kom i en studie fram till att många lantbrukare uppskattade sitt flexibla arbete där de kan vara lediga när de vill.

Trots det flexibla arbetet uppgav respondenterna att det kan vara svårt att ta ledigt då lantbruket är en livsstil (Vayro et al. 2020). Danielsson var ett tydligt exempel på detta då han helst inte är ledig utan ser sitt arbete på gården som en hobby. Under intervjuerna har det varit tydligt att samtliga lantbrukare ser sitt arbete som en livsstil, detta går att koppla till KASAM, *Känslan av sammanhang*. Framför allt till delen i modellen som handlar om meningsfullhet, vilket enligt Antonovsky (1991) är motivationskomponenten. I denna modell innebär meningsfullhet att individen inte ser några problem i situationen, utan bara lösningar. Något som David men även de andra respondenterna gör. När situationer blir stressiga och problem uppstår försöker lantbrukarna planera om sin tid och inte se problem utan lösningar.

4.2 Hur hanterar olika generationer psykisk ohälsa?

Hur människor hanterar stressfulla situationer eller situationer som påverkar ens mentala hälsa, delas oftast in i två olika kategorier: problemfokuserad, känslfokuserad coping samt undvikande coping (Lazarus 1993). Detta stämmer

överens med hur Alfred valde att hantera sin mors sjukdom. Han hanterade situationen genom att gräva ner sig i sitt arbete, vilket hjälpte honom att undvika tankarna på hans mors tillstånd, men framför allt hur han själv mådde. I en studie om mental ohälsa under COVID-19 (Budimir et al. 2021) diskuteras det om positiva eller negativa copingstrategier, där en negativ coping kan vara alkohol eller droger och positiv coping, exempelvis när du tänker positiva tankar i en situation. Endast Bosse uppgav att han gärna tar en öl och snus för att avreagera sig efter hektiska arbetsdagar. Detta kan jämföras med en negativ coping. Övriga respondenter, även Bosse, uppgav att det viktigaste sättet att hantera en situation på var att planera och prioritera om. Denna typ av hantering skulle kunna klassas som en positiv copingstrategi, då de väljer att se lösningarna och inte problemen i en situation.

När det kommer till lantbrukarnas sätt att hantera stress, syns ett tydligt mönster bland alla intervjuade: planering och prioritering. Dessa två faktorer lyfts fram som de mest användbara verktygen för att hantera stress och arbetsbelastning. Flera av de intervjuade beskrev hur struktur i vardagen hjälper dem att minska stressen, vilket stämmer överens med tidigare resultat från Jordbruksverkets (2025) studie. Däremot var det fåtal av de intervjuade som nämnde fler sätt att hantera psykiska ohälsa. Det är svårt att svara exakt varför svaren skiljer sig från Jordbruksverkets resultat, men en teori är att lantbrukarna inte ville eller inte vågade dela med sig av sina upplevelser då det fortfarande är tabubelagt inom lantbruket. Enligt Roy et al. (2014) finns fortfarande en kultur där det ännu är svårt att prata öppet om psykisk hälsa. I en studie av Folkhälsomyndigheten (2025) uppgav 44 % av de som var med i deras enkät att de tyckte det var svårt att prata om sin mentala hälsa. Framför allt var det unga, de mellan 18–29 år som tyckte att det var speciellt jobbigt. Så även om samhället har förändrats kan det vara svårare för unga i allmänhet att prata om sitt mående.

En annan möjlig förklaring är att de intervjuade inte upplever några större problem med att hantera stress och arbetsbelastning, och därför inte behöver fler strategier än att planera och prioritera. Vayro et al. (2020) menar att arbetet som lantbrukare ses som en livsstil där lantbrukaren formaren en identitet av att vara stark, självständig och motståndskraftig. Detta kan vara en orsak till att stress och arbetsbelastning inte upplevs som ett stort problem. De förväntas vara starka och självständiga samtidigt som de inte ska klaga på att de mår dåligt.

4.3 Vilket stöd upplever lantbrukarna finns att tillgå & finns det behov av ytterligare insatser?

Under intervjuerna framgick det tydligt att majoriteten upplevde ett starkt stöd från sin familj och sina vänner. Lantbrukarna beskriver det sociala stödet som ett viktigt skyddsnät, särskilt då arbetsbelastningen är hög eller vid oförutsägbara situationer. Ett sådant skyddsnät är främjande för en individs välbefinnande och fungerar som en copingstrategi till att hantera psykisk ohälsa (Riksdagen 2000). Ett exempel kan vara när man snabbt behöver en reservdel eller ett gott råd, säger Carlsson och Berg i sina intervjuer. Det enda undantaget är Andersson som uttrycker att han inte har något behov av stöd eftersom han får alla sina behov tillfredsställda via sitt arbete, därför vill han heller inte ta ledigt. Detta kan tolkas som ett exempel på en äldre

generations syn på självständighet, ansvarstagande och att lantbruk är en livsstil, (Vayro et al. 2020).

I intervjuerna med Christina och Carlsson nämner båda att de saknar någon form av ett stöd. Christina önskar att det hade funnits någon form av föräldrargrupp där föräldrar kunnat dela med sig av sina erfarenheter och ge varandra råd. Hon tror att det hade varit värdefullt att få tips om hur andra balanserar arbetet på gården med att vara en närvarande och bra förälder till sina barn. Carlsson hade däremot önskat ett stöd där man kunde få rådgivning kring de kontroller som görs på verksamheten, till exempel genom att gå igenom sprutjournaler eller markkarteringar. Han menar att det är svårt att hålla sig själv samt verksamheten uppdaterad i takt med dagens regelverk och hade därför gärna sett en tjänst som kunde bistå med information och ge råd. Vikten av att få hjälp från någon om det är vänner, familj eller en organisation framgår i KASAM. Där beskrivs vikten av att få hjälp med sin hantering av en situation, många gånger handlar det om stöd från familj och vänner. Det viktigaste är att en individ får en "verktygslåda" för att kunna hantera svåra och känslomässiga situationer. Trots att det var flera av de intervjuade som hade barn var det endast Christina som uppgav att hon saknade någon typ av stöd kopplat till detta. Hade fler kvinnor med barn intervjuats hade svaren med största sannolikhet sett annorlunda ut. Framför allt eftersom det är en social norm att kvinnor ska vara föräldrarlediga och ta ett större ansvar för barnen (Kaufman & Grönlund 2021).

När det kommer till extern hjälp att tillgodose från myndigheter, var det flera utav de intervjuade som nämnde LRF som en befintlig stödorganisation. Tre från generation boomers och två från generation millennials kände till LRF:s omsorgsgrupper och de stöd som fanns att tillgå. Detta kunde handla om stöd i form av telefonsamtal eller samtalsgrupper, där den som söker hjälp styr samtalets inriktning och ämne, oavsett om det handla om stress, dödsfall eller ekonomiska svårigheter. Samtalens syfte är att ge lantbrukaren råd, stöd och vägledning (LRF 2023). Berg var den enda som nämnde att han kände till Lantlyftet och dess pågående projekt av Gröna jobb, samt andra involverade aktörer (Lantlyftet 2025). Att just han hade kännedom om detta kan bero på ett personligt intresse, men det kan också hänga samman med ålder och arbetserfarenhet, precis som för de andra respondenterna som intervjuades från hans grupp. De yngre var inte lika insatta i ämnet vilket kan bero på att de inte har lika lång livs- och arbetserfarenhet inom branschen såsom de äldre har (Innovationsföretagen 2024). Detta speglar sig i intervjuerna där de yngre alla berättade att deras främsta stöd kommer från föräldrar och vänner. Det kändes därför naturligt för dem att vända sig till sina föräldrar i första hand när problem uppstår, då de oftast redan har erfarenheter av liknande situationer.

4.4 Generationsskillnader

Stress framstår i intervjuerna som en genomgående del av lantbrukarens vardag, men hur den hanteras skiljer sig mellan generationerna. Både Berg och Danielsson beskrev stress som ett konstant tillstånd. Andersson och Carlsson hade en mer tillbakalutad syn och beskrev stress som något som tillhörde vardagen som lätt kunde undvikas genom god planering och lugnt förhållningssätt, "saker blir inte

gjorda bättre eller snabbare för att man ska stressa fram det” säger Carlsson under sin intervju. Denna skillnad i synsätt verkar bottna i både erfarenhet och förändrade samhällsstrukturer. Carlsson påpekade att de yngre försöker ”jonglera vardagens alla måsten, både inom arbete och familj”, vilket skapar höga krav och därmed ökad stress. Han kopplade detta till ett förändrat samhälle där traditionella könsroller har försvunnit, vilket även Andersson påpekade under sin intervju. Både Carlsson och Andersson tycker att det är bra att samhället har utvecklats mot ett mer jämställt samhälle, dock medför detta nya utmaningar.

I dagens samhälle förväntas båda parter i ett hushåll arbeta heltid samtidigt som de delar ansvaret i hemmet. Denna dubbla belastning påverkar hela familjen, särskilt barnen. I samtliga intervjuer med den äldre generationen fanns en viss oro och uppfattning att stress introduceras för barn i en mycket tidigare ålder än tidigare generationer. Denna bild förstärks av Folkhälsomyndigheten (2021), som visar att barns psykiska ohälsa har ökat vilket har gett följder av att höga krav sätts och det inte hinns med någon återhämtning. När dessa barn senare själva blir lantbrukare riskerar de att redan ha en invand känsla av otillräcklighet, där återhämtning inte prioriteras och allt ska ske under högt tempo.

Carlsson reflekterade över sin egen tid som grisproducent. Då var det han som stod för allt arbete runtom gården och hans fru stod för alla sysslor i hemmet och menade på att det inte var något förminskande i det. ”Varje roll är viktig och fyller en funktion”, säger han. David, en av de yngre lantbrukarna, tog upp i sin intervju att han önskat att han varit lantbrukare för hundra år sedan. När husmor ringde i matklockan på gården och alla arbetande samlades för att äta. Pigor och drängar bodde på gården, hela familjen var involverade i gårdens arbete och hade sina roller. Han upplevde gemenskapen var starkare då när hela familjen bodde på gården.

Jag tror att det är vanligare att man känner sig ensam idag, och att lantbrukare numera känner av psykisk ohälsa i större utsträckning. En bekants pappa tog livet av sig, och jag tror det delvis var för att han mådde dåligt och var ensam vilket gjorde att gården blev släpande. Jag tror inte alls det var så förr, då var alla hemma på gården. - David

Sammanfattningsvis upplevs de yngre mer stressade än de äldre, vilket stämmer överens med tidigare forskning. Enligt Logstein et al. (2019) upplever unga lantbrukare i genomsnitt mer stress än äldre lantbrukare. Studien visar att oro kring ekonomi och att hinna klart arbetsuppgifter minskar med åldern. Samtidigt har unga lantbrukare idag tillgång till mer information och hjälp, vilket Christina instämmer i sin intervju. Dock möter den yngre generationen nya utmaningar, som otillräcklighet, både i arbetet och i hemmet.

4.5 Förslag på åtgärder

Trots att det finns stöd att få som lantbrukare om du mår dåligt är det endast två av åtta intervjuade som hade koll på att LRF erbjuder detta. Detta tyder på att stödorganisationer inte når ut till lantbrukare i tillräckligt stor omfattning. För att samtliga lantbrukare ska kunna ha möjligheten att prata om och hantera sitt psykiska mående, skulle stödorganisationer behöva bli tydligare i sin

kommunikation. Speciellt bli bättre på att kommunicera vilken typ av stöd de kan erbjuda lantbrukarna.

Det centrala för samtliga lantbrukare i denna studie var vikten av stöd från familj och vänner. För de lantbrukare som saknar detta behöver det finnas någon form av samlingsplats där de kan prata med andra lantbrukare, både om hur det går på jobbet och hur de mår privat.

Under intervjuerna framkom det även att psykisk ohälsa fortfarande är svårt att prata om för många lantbrukare, detta är något som behöver normaliseras. Det finns redan satsningar från Gröna arbetsgivare och Jordbruksverket, men samhället i stort och lantbrukare behöver bli bättre på att prata om psykisk ohälsa för att göra det mer normaliserat.

För att kunna hantera stress och arbetsbelastning uppgav samtliga lantbrukare att planering och prioritering är avgörande strategier. Däremot var det två av åtta lantbrukare som uppgav att de gärna hade haft stöd från ytterligare organisationer för att kunna hantera sin mentala hälsa.

Sammanfattat föreslås dessa åtgärder baserat på studien:

- **Förmedla att det finns stöd att få vid behov**
- **Stärk det sociala nätverket**
- **Normalisera begreppet psykisk ohälsa**
- **Vikten av copingstrategier**

4.6 Begränsningar

Studien bygger på kvalitativa intervjuer med ett begränsat antal deltagare, varav nio män och en kvinna. Att endast en kvinna valt att medverka beror på att hon var den enda av de tillfrågade som ville delta. Vad detta beror på kan vara på grund av flera faktorer som det faktum att ämnet upplevs känsligt eller att kvinnor inom lantbruket är färre. Den sneda könsfördelningen kan ha påverkat resultatet genom att vissa perspektiv, erfarenheter och uttryck inte kommer fram i samma grad. Detta kan i studien bli en felkälla och resultatet kan därför innebära att det inte blir representativt för hela lantbrukssektorn. Det kan också finnas en viss anpassning i svaren, särskilt i frågor som rör psykisk ohälsa eftersom det kan vara svårt att diskutera med två okända människor. Då kan svaren blivit något manipulerade för att deltagarna velat framställa sig själva i något bättre dager.

I denna studie har lantbrukare från olika produktionsinriktningar jämförts, därför kan det vara svårt att göra en rättvis jämförelse då alla har olika förutsättningar och påfrestningar. Hade studien gjorts igen hade den avgränsats till att endast intervjua lantbrukare som är verksamma inom samma produktionsgren. Vilket med största sannolikhet hade gett en mer rättvis jämförelse mellan lantbrukarna.

För att göra jämförelsen tydligare från läsarens perspektiv valde arbetsgruppen att utforma ett spindeldiagram för att ge en tydligare överblick över resultatet. Denna typ av diagram kan bli missvisande då det skett en omvandling från kvalitativa data

till kvantitativ. Trots att det syftar till att ge en överblick till läsaren kan det anses som en felkälla då diagrammet baserats på skribenternas personliga bedömning.

4.6.1 Framtida studier

Det finns flera möjliga inriktningar för framtida studier som kan fördjupa och bredda förståelsen av psykisk ohälsa inom lantbruket:

- Undersöka och jämföra skillnader mellan kvinnliga och manliga lantbrukare i deras upplevelse och hantering av psykisk ohälsa.
- Vilka konkreta stödformer är mest effektiva och hur dessa bäst skulle implementeras i praktiken.
- Hur upplevelsen av stress och psykisk ohälsa skiljer sig mellan småskaliga och storskaliga lantbruk.

5. Slutsats

Vid studiens början antogs det finnas tydliga skillnader mellan hur olika generationer upplever och hanterar psykisk ohälsa. I ett samhällsklimat där psykisk ohälsa inte längre är lika tabubelagt, förväntades den yngre generationen ha större kunskap om ämnet. De antogs ha en djupare förståelse för dess innebörd och ha lättare för att förstå sina begränsningar, samt mer utvecklade strategier för att hantera det på ett konstruktivt sätt. Samtidigt förväntades den äldre generationen ha ett mer traditionellt förhållningssätt där arbetet på gården sågs som en livsstil. De arbetar inte efter klockan, utan dagen avslutas först när arbetet är slutfört.

Resultaten från intervjuerna visade dock att skillnaderna mellan generationerna var mindre än förväntat. Tvärtom framkom det att både den yngre och äldre generationen upplever liknande psykiska påfrestningar, i form av stress och hög arbetsbelastning. Intressant nog framkom det att den yngre generationen i flera fall upplevde en högre grad stress än den äldre gjorde. Detta tyder på att även om kunskap och öppenhet kring psykisk ohälsa har ökat i samhället, leder det inte nödvändigtvis till minskad stress eller ett bättre välmående. Det visade sig att andra faktorer såsom arbetsbelastning, sociala förväntningar och brist på konkreta stöd, påverkar hur individer faktiskt upplever och hanterar psykisk ohälsa.

Trots en ökad öppenhet i samhället visade det sig att begreppet psykisk ohälsa fortfarande är svårt att prata om. Även om flera av dem kände sig stressade, tyckte de att begreppet psykisk ohälsa var svårt att *"ta på"*. Begreppet *stress* kändes mer konkret och lättare att prata om.

Sammanfattningsvis visar studien att likheterna mellan hur generationer upplever och hanterar psykisk ohälsa är större än förväntat. Gemensamt för generationerna är att de framför allt hanterar stress genom att planera och prioritera samt att de behöver ett stöd från någon för att orka arbeta med sin livsstil.

6. Referenser

- Antonovsky, A., 1991. Hälsans mysterium. Stockholm: Natur och Kultur.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77–101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa> [2025-04-16]
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis : a practical guide*. SAGE.
- Budimir, S., Probst, T., & Pieh, C. (2021). Coping strategies and mental health during COVID-19 lockdown. *Journal of Mental Health*, 30(2), 156–163.
<https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1875412> [2025-05-19]
- Cuthbertson C, Brennan A, Shutske J, et al. Developing and Implementing Farm Stress Training to Address Agricultural Producer Mental Health. *Health Promotion Practice*. 2020;23(1):8-10.
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1524839920931849> [2025-05-20]
- Europeiska arbetsmiljöbyrån (2025). Skydd av jordbrukares och jordbruksarbetares psykiska hälsa.
<https://osha.europa.eu/sv/highlights/protecting-farmers-and-farm-workers-mental-health> [2025-04-07]
- Folkhälsomyndigheten (2021). Synen på psykisk ohälsa och suicid 2021 – En befolkningsundersökning om kunskaper och attityder.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/s/synen-pa-psykisk-ohalsa-och-suicid/> [2025-05-22]
- Folkhälsomyndigheten (2023). Hur vi använder begreppet psykisk hälsa.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/hur-vi-anvander-begreppet-psykisk-halsa/> [2025-05-16]
- Folkhälsomyndigheten, (2025). Statistik om attityder till psykisk ohälsa och suicid.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/stigmatisering-vid-psykisk-ohalsa/statistik-om-attityder-kring-psykisk-ohalsa-och-suicid/> [2025-05-26]
- Forskning.se (2014). Småskaligt jordbruk kan mätta många munnar.
<https://www.forskning.se/2014/10/08/smaskaligt-jordbruk-kan-matta-manga-munnar/> [2025-04-02]
- Håkansson, C., Wagman, P., & Hagell, P. (2019). 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> [2025-04-30]

- Höst, M., Regnell, B. & Runeson, P. (2014). Att genomföra examensarbete. Lund: Studentlitteratur.
- Innovationsföretagen (2024). Insikt 2024 – Kompetensförsörjning I teknikkonsultbranschen.
https://www.innovationsforetagen.se/app/uploads/sites/6/2024/05/Insikt_2024_20240530_Final.pdf [2025-05-19]
- Jordbruksaktuellt (2023). Debatt: Det behövs fler småskaliga producenter.
<https://www.ja.se/artikel/46380/debatt-det-behvs-fler-smskaliga-producenter.html> [2025-04-02]
- Jordbruksverket, (2025). *Lantbrukares psykiska hälsa – utmaningar, behov och förslag till insatser*. (RA25:3). Jordbruksverket
https://www2.jordbruksverket.se/download/18.1b29a1dd194b2e05896f2b6e/1742289358492/ra25_3.pdf [2025-03-26]
- Kaufman, G., & Grönlund, A. (2021). Displaying parenthood, (un)doing gender: parental leave, daycare and working-time adjustments in Sweden and the UK. *Families, Relationships and Societies*, 10(2), 213-229.
<https://bristoluniversitypressdigital.com/view/journals/frs/10/2/article-p213.xml> [2025-05-22]
- Lantlyftet (2025). <https://www.lantlyftet.se/> [2025-03-26]
- Lantmännen, (2021). Framtidens jordbruk – mjölk och nötkött.
<https://www.lantmannen.se/globalassets/mjolkkochnotkottrapport.pdf> [2025-05-21]
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, 44(1), 1-22.
https://commonweb.unifr.ch/artsdean/pub/gestens/f/as/files/4660/18222_105619.pdf [2025-05-19]
- Logstein, B. & Almaas, H.E., 2019. Mental helse blant unde bøinder.
https://ruralis.no/wp-content/uploads/2020/01/rapport-11_19-mental-helse-blant-unge-bnder-rapport--b--logstein-og-h-e--almaas.pdf [2015-05-21]
- LRF (2023). Omsorgsgrupper och stöd vid kris.
<https://www.lrf.se/las-mer/omsorgsgrupper-och-stod-vid-kris/> [2025-05-19]
- Lundberg, O., Nyström Peck, M., Sense of coherence, social structure and health: Evidence from a population survey in Sweden, *European Journal of Public Health*, Volume 4, Issue 4, 1994, Pages 252–257,
<https://doi.org/10.1093/eurpub/4.4.252> [2025-04-28]
- Riksdagen. Hälsa på lika villkor- del 1. (2000).
https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/statens-offentliga-utredningar/halsa-pa-lika-villkor-del-1_gob391d1/html [2025-05-19]

- Riksdagen. Lantbrukets sårbarhet - en uppföljning. (2025).
https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/rapport-fran-riksdagen/lantbrukets-sarbarhet-en-uppfoljning_h80wrfr7/html/ [2025-04-29]
- Roy, P., Tremblay, G., & Robertson, S. (2014). Help-seeking among male farmers: Connecting masculinities and mental health.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/soru.12045> [2025-05-19]
- Shahizan, H, Siti, Z,A,N, Norshuhada, S. (2015). Strategic use of social media for small business based on the AIDA model. *Procedia – Social and behavioral sciences*. Volume 172, Pages 262-269.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815004000?via%3Dihub> [2025-04-28]
- Socialstyrelsen, (2022). *KASAM*.
<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/kasam/> [2025-04-14]
- Sofaer S. (1999). Qualitative methods: what are they and why use them?. *Health services research*, 34(5 Pt 2), 1101–1118.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1089055/> [2025-04-14]
- Statistiska centralbyrån (SCB). (2025) Befolkning och levnadsförhållanden.
<https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/befolkning-och-levnadsforhallanden> [2025-04-15]
- Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R. *et al.* 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 Qual Life Outcomes* 7, 15 (2009).
<https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-15> [2025-04-30]
- Tallent, P, (2025). What is the AIDA-model? How it works + examples. *Siege media*. [Blogg]. 19 mars.
<https://www.siegemedia.com/creation/aida-model> [2025-05-20]
- Vayro, C., Brownlow, C., Ireland, M., & March, S. (2020). ‘Farming is not Just an Occupation [but] a Whole Lifestyle’: A Qualitative Examination of Lifestyle and Cultural Factors Affecting Mental Health Help-Seeking in Australian Farmers. *Sociologia Ruralis*, 60(1), 151–173.
<https://doi.org/10.1111/soru.12274> [2025-05-16]
- Wahlbin, C., Holmberg, S., & Gilljam, M. (1998). *Det Svenska väljarbeteendet*. Stockholm: Liber.
- WHO, (2022). *Mental health*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [2025-04-14]
- WHO, (2024). *Clinical descriptions and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioural and neurodevelopmental disorders*. Geneva: World health organization

https://books.google.se/books?hl=sv&lr=&id=84gOEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&ots=OhbQQyopU8&sig=uEFLNtl9qDgPIPIribsfXkF2KuM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false [2025-05-21]

Zauszniewski, J. A., Bekhet, A. K., & Suresky, M. J. (2015). Indicators of Resilience in Family Members of Adults with Serious Mental Illness. *Psychiatric Clinics of North America*, 38(1), 131–146.
<https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/sense-of-coherence> [2025-04-16]

Bilaga 1 - Intervjumall

Intervjumall

Basfrågor

- Vilket år är du född?
- Hur länge har du arbetat med lantbruk i någon form?
- Hur länge har du ägt gården?
- Hur många arbetar på gården?

Huvudfrågor

Börja med att hitta ett tillfälle då de kände sig stressade och fokusera på det

- Vad tänker du på när du hör psykisk ohälsa?
- Kan du ge ett exempel på någon gång du känt dig stressad eller haft en hög arbetsbelastning?
- Hur hanterade du den situationen?
- Vilka tecken fanns på att du var stressad?
 - Vad tror du triggat detta? (ev. Följdfråga om relevant)
- Vad blev konsekvenserna av situationen?
- Finns det ytterligare någon gång du kände dig stressad eller haft arbetsbelastning?

Följdfrågor

- Hur gör du för att balansera ditt privatliv med arbetet på gården?
 - Har du tid att vara ledig?
 - Tar du dig tiden till att vara ledig?
 - Vad gör du för att släppa tankarna på gården?
- Vad har du för stöd under stressigare eller mer krävande perioder?
 - Myndigheter?
 - Familj och vänner?
 - Finns det något stöd du saknar?
- När vi tänker på välmående så tänker vi även på sownor och högt blodtryck, är detta något som du upplever är ett problem?
- Finns det något annat som kan påverka ditt mående?

Avslutande fråga

Tror du att det finns skillnader mellan äldre och yngre lantbrukares sätt att hantera psykisk ohälsa?

Övrigt:

Bilaga 2 – Viktning till spindeldiagram

Stress	1 Låg stress, inga symptom 5 Mycket hög stress, påverkar välmående starkt
Stöd	1 Inget stöd eller behov 5 Starkt stöd från familj & vänner
Hantering	1 Ingen tydlig strategi 5 Aktiv strategi
Ledighet	1 Tar aldrig ledigt 5 Är ofta ledig

	Stress	Stöd	Hantering	Ledighet
Andersson	4	1	3	2
Berg	3	5	5	3
Carlsson	2	4	5	3
Danielsson	4	4	2	3
	Stress	Stöd	Hantering	Ledighet
Alfred	3	5	3	3
Bosse	4	4	3	4
Christina	3	4	4	5
David	5	4	3	3

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU kan publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver i sådana fall godkänna publiceringen. I samband med att du godkänner publicering kommer SLU även att behandla dina personuppgifter (namn) för att göra arbetet sökbart på internet. Du kan närsomhelst återkalla ditt godkännande genom att kontakta biblioteket.

Även om du väljer att inte publicera arbetet eller återkallar ditt godkännande så kommer det arkiveras digitalt enligt arkivlagstiftningen.

Du hittar länkar till SLU:s publiceringsavtal och SLU:s behandling av personuppgifter och dina rättigheter på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>

☒ JA, jag, Jennie Johansson har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

☒ JA, jag, Julia Johanneson har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

☐ NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse till att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.