

# Stress i landbruget – er din landmand ramt?

**Stress er et udbredt arbejdsrelateret helbredsproblem** – også blandt landmænd. Stress ses på alle typer af landbrug – og uanset om man er selvstændig, driftsleder eller medarbejder.

Mental  
sundhed  
i landbruget



Stress er ikke en sygdom i sig selv, men langvarig stress kan føre til såvel fysisk som psykisk sygdom. Det kan have alvorlige konsekvenser for den enkeltes arbejdspræstation, livskvalitet og helbred. Op mod 500.000 danskere har stress-symptomer dagligt. Er din landmand en af dem?

## Hvad er stress?

Stress er ikke at have travlt. Man kan sagtens have travlt uden at opleve stress – og omvendt. En følelse af at have FOR travlt kan dog over tid udvikle sig til stress.

## ”Jeg troede bare, jeg havde travlt”

Stress giver forhøjet risiko for en række fysiske og psykiske helbredsproblemer. Mange landmænd udtrykker særligt, at mangel på kvalificeret arbejdskraft, øget bureaukrati og administration samt presset økonomi fylder meget. Landmænd har mange kasketter – men har din landmand taget for mange på?

**”Vi vil gerne være de bedste, og ha’ de bedste resultater, men uanmeldte kontroller, jeg gider det ikke mere. (...) Økonomi, kontrol og medarbejdere... Og tåbelige krav om registrering, jeg kan ikke rumme det mere. Før jeg blev ramt, havde jeg en pyt-knap, den er væk.”**

## Hvad gør du, hvis din landmand viser tegn på stress?

- Spørg ind til, hvordan det går på bedriften – og med familien
- Spørg ind til, hvordan han/hun selv har det
- Opfordr ham/hende til at kontakte egen læge
- Få fat i en socialkonsulent
- Hjælp med at skabe overblik
- Spørg til, hvordan du/landboforeningen bedst kan hjælpe

”Jeg kunne ikke længere finde overskud og var ikke en god leder. Jeg skammede mig. Så fik jeg hjælp fra en socialkonsulent til at indse, at det at bede om hjælp ikke er det samme som at give op.”

Virker din landmand træt, irriteret eller rastløs?

Giver han/hun udtryk for manglende beslutningsevne eller fysiske gener?

Har han/hun trukket sig tilbage socialt?

**Så spørg ind til det – også mere end én gang!**

Yderligere information:

Landbrugsinfo.dk  
Mental Sundhed



**”Jeg kørte bare videre, jeg plejer at kunne klare alt.(...) jeg vil ikke ud i staldene, jeg får ikke fulgt op på aftalerne og opgaverne, og jeg tænker det er lige meget. Nu kommer der en stedfortræder på mandag, som kommer på timebasis, det er alt for dyrt, men det er jeg nødt til.”**

Udarbejdet af Landbrug & Fødevarer i projekt ”Mental Sundhed i landbruget”, som er støttet af:



Velliv  
Foreningen

Østifterne  
støtter omtanke

Understøttelsesforeningen for  
Jydske Landmænd og deres efterladte