

Psykisk helse i arbeidslivet

## - Åpenhet er god medisin

Sjur Frimand-Anda

Bonde Oddvar Pedersli måtte søke hjelp for en tung depresjon. Bondeorganisasjonene satser nå stort på forebygging av psykiske lidelser blant bønder.



HJELPER ANDRE: Oddvar Pedersli vil ha større åpenhet rundt psykisk sykdom, og reiser selv rundt og holder foredrag om da han ble syk.

FOTO: BONDEALAGET

Vestfold, august 2013. Mattilsynet må avlive rundt 500 griser etter at bonden har unnlatt å gi dem mat. Bonden mister retten til å drive med dyrehold. Med jevne mellomrom hører vi om bønder som ikke klarer å ta hånd om dyra. Nesten utelukkende handler dette om bønder som sliter psykisk, der hverdagens problemer har blitt for tøffe. Tragisk, både for dyr og bonde.

### Snikende mørke

For bonde Oddvar Pedersli gikk det heldigvis ikke så langt. Han fikk hjelp i tide.

– Forandringen kom snikende. Det ble mer og mer strev å gå inn i fjøset. Jobben ble et ork. Jeg gjorde det jeg måtte, men mye ble satt på vent. Skulle en vegg males, ble det utsatt, sier Pedersli til

Psykologtidsskriftet. I dag er det snart 20 år siden mørket senket seg over sinnet til bonden fra vakre Lomunddalen, nordøst i Møre og Romsdal.

Han prøvde lenge å skjule at han sleit. Ville ikke være til bry, ville klare seg selv. Ikke engang kona Berit betrodde han seg til. Men en dag var ekteparet sammen hos doktoren. Det var virkelig alvor.

– De drev på og undersøkte meg da han kom inn, gammel-doktoren. Han har fulgt meg helt livet, helt fra jeg var en baby. Han ble stående og se på meg. Og så utbrøt han: «Det er deprimert du er, Oddvar. Det til gagns også!»

Å få diagnosen ble en lettelse. Han trappet ned på jobben, fikk en avløser til å gjøre det meste. Legen skrev ut antidepressiver. Men det var ikke nok. Tankene slapp ikke. Hverdagene fungerte ikke. Til slutt gikk han skikkelig i veggen og måtte innlegges i psykisk helsevern. Der fikk han diagnosen bipolar lidelse.

– Der og da trodde jeg at jeg var ferdig med yrkeslivet. Jeg så ikke lys noe sted. Jeg tenkte til og med på å avslutte det hele, å ta livet av meg. Men det gjorde jeg heldigvis ikke. Sakte, men sikkert virket behandlingen og lyset kom tilbake, sier Pedersli, som stort sett har vært i fullt arbeid som bonde siden han ble frisk.

## Rådgiver og psykolog

Psykolog Trond Løkling har jobbet mye med bønder i bedriftshelsesammenheng. Han har også vært en fagressurs i arbeidet med godtbondevett.no.

– Jeg har beskrevet utfordringene jeg ser bøndene står i, slik at siden blir så relevant som mulig for dem. For bøndene har en litt annerledes arbeidshverdag. Ofte er den selvstendig og ensom. Man har ikke noen leder, kollega eller noe verneombud som de fleste andre. Dermed har bønder også et noe mindre finmasket sikkerhetsnett, sier Løkling, som roser arbeidet med nettsiden.

*– Man har ikke noen leder, kollega eller noe verneombud som de fleste andre.  
Dermed har bønder også et noe mindre finmasket sikkerhetsnett*

Trond Løkling, psykolog

– Man har brukt folk som kan fortelle om sine egne erfaringer, ikke bare råd fra fagpersoner. Dette er en klok tanke som har fått god respons. Bøndene som forteller sin historie, bidrar til å gi siden større troverdighet og skaper god kontakt med leserne. Det blir lettere for folk å relatere til innholdet. Dermed blir effekten større, sier psykologen.



TROVERDIG: Trond Løkling har vært fagressurs i arbeidet med godtbondenvett. no. – Man har brukt folk som forteller om sine egne erfaringer, ikke bare råd fra fagpersoner. Dette er en klok tanke som har fått god respons, sier psykologen.

Bøndene lever med en del unike usikkerhetsmomenter som kan tære på. Dårlig vær gjør avlingene skrinne. Dette påvirker bondens økonomi. Og dårlig økonomi gir fort stress og problemer.

– Været kan de ikke påvirke. Og ting man ikke kan påvirke selv, blir fort en ekstra belastning, sier Løkling, som beskriver bøndene som hardføre og selvstendige.

– Det må de være i den jobben. Men samtidig gjør disse egenskapene at det å be om hjelp sitter langt inne. De kjører på og håper det går over hvis de begynner å slite. Dermed blir smellen ofte hardere enn den hadde trengt å være, sier Løkling.

Nettsiden er første trinn i en større forebyggende prosess. Trinn to er kurset «Bonde i stress og krise», som skal gjøre det lettere for nettverket rundt bonden å oppdage når noen sliter. Regnskapsførerne er blant nøkkelpersonene her. Rot i papirer og dårlig økonomi er et klart tegn på at noen begynner å slite.

– Det at nettverket vet hvilke signaler de skal se etter, og hvordan de skal håndtere dem ,er veldig viktig for å oppdage ting tidlig, sier Løkling.

Steg tre blir kurset «Bonde i med- og motgang», som handler om hvordan det er å være bonde, også når utfordringene kommer. En fagperson med helsebakgrunn og en bonde eller møteleder reiser rundt i landet for å drive forbyggende arbeid. Temaet er hva som er normale livskriser og hvilke tegn som kan tyde på sykdom.



LIVREDDENDE KUNNSKAP: Psykisk helse blir tema for en bred kampanje i regi av blant annet Bondelaget. Slik kan en del dyretragedier unngås, tror Nils Bjørke, leder i Norges Bondelag.

– Det handler om å bevisstgjøre bønder om når de bør henvende seg til hjelpeapparatet, slik at de unngår en smell, sier Løkling, som synes godtbondenvett.no og de påfølgende kursene er svært gode tiltak.

– Dette er i høyeste grad forebyggende folkehelsearbeid. Jeg tror mange kunne lære av det bondeorganisasjonene gjør her, sier psykologen.

## Større åpenhet

Bak godtbondenvett.no står Norges Bondelag, Norsk Bonde- og Småbrukarlag samt Landbrukets HMS-tjeneste. Nils Bjørke, leder i Norges Bondelag, ser at enkelte bønder sliter. Og dette har resultert i

problemer med dyrehelse. Målet er at bøndene skal bli litt flinkere å snakke om det hvis de sliter, sier han.

– Vi vil ha mer åpenhet, slik at det bli enklere å stå frem. Bøndene har ikke like stort jobbnettverk som andre. Dette gjør utfordringene spesielle. Denne nettsiden skal være et lavterskeltilbud både for dem som opplever at naboen sliter, og for dem som selv merker at det begynner å gå utfor.

Fremover blir psykisk helse tema i mange møter rundt om i hele landet.



FLOTT INITIATIV: Bonden er i en utsatt stilling, ofte i en svært ensom posisjon. Da kan bekymringene fort vokse seg store, påpeker Bjørn Lydersen i Mental Helse. Han synes nettsiden er et spennende tiltak.

– Vi ønsker å spre dette budskapet bredt. Bonden vil i størst mulig grad klare seg selv. Derfor er det viktig å senke terskelen for når man tar kontakt med helsevesenet. Sykdom handler ikke bare om skuldre og rygg, men også om hvordan man har det psykisk. Dette er ting som kan ramme de fleste, sier Bjørke.

Også dyrehelse har vært et viktig moment i arbeidet med nettsiden.

– Vi har dessverre hatt mange eksempler på hvordan også dyrene lider når bonden får psykiske problemer. Vårt mål er å forebygge dette, sier Bjørke.

Bondelaget har presentert opplegget for de andre nordiske bondeorganisasjonene.

– Det vi gjør, er unikt. Alle er klar over problemet, men hittil har man ikke tatt tak i det. I stedet har man drevet med brannslukking. Å drive forebyggende arbeid på dette området er et varig arbeid. Sakte vil vi nok få endret holdningen slik at det blir greit å snakke om det som er tungt også, sier Bjørke.



SAMMEN: Oddvar Pedersli hadde god støtte i kona Berit da han ble syk.

## Høy terskel

Hos Mental Helse har de ingen statistikk som viser hvor mange bønder som ringer hjelpetelefonen eller bruker andre av organisasjonens tilbud. Generalsekretær Bjørn Lydersen mener at terskelen for å oppsøke hjelp kan være høyere i noen grupper.

– For meg virker det som at landbruket har en vei å gå i forhold til å redusere tabuforestillingene rundt psykiske problemer. Samtidig peker Lydersen på at bonden er i en utsatt stilling, ofte i en svært ensom posisjon. Da kan bekymringene fort vokse seg store. Han synes nettsiden er et spennende tiltak.

– Dette er veldig bra. Nå får vi ser hvordan bondeorganisasjonene og landbruket tar imot dette i bruk. Landsbygda har det gode ved seg at forholdene er små, noe som gjør ting mer gjennomsiktede. Samtidig kan det også bidra til at terskelen for å prate om de vanskelige tingene blir høyere, sier Lydersen.

## Bidrar til åpenhet

Tilbake til Lomunddalen og Oddvar Pedersli, som opplevde at folk gikk i ring omkring ham. De visste rett og slett ikke hva de skulle si. Hans løsning er mer åpenhet. Det er god medisin.

– Det kan være vanskelig å nærme seg den som er syk, på en naturlig måte. Snakk om problemer og helse får fort piggene ut. Fortell heller vedkommende at du er glad for å se ham. Få ham til å føle

seg velkommen. Så kan den syke velge å utdype sin situasjon når det føles naturlig, sier Pedersli til Psykologtidsskriftet. Selv har han gjort mye for å få bort tabuene rundt psykiske problemer, blant annet gjennom å holde foredrag om sine opplevelser.

*– Bonden vil i størst mulig grad klare seg selv. Derfor er det viktig å senke terskelen for når man tar kontakt med helsevesenet*

Nils Bjørke, Norges Bondelag

– Jeg ønsker å hjelpe andre, og viser mine erfaringer. Ved å blottlegge meg selv litt får jeg andre til å begynne å åpne seg også. Hvis jeg klarer det, føler jeg at det er noe verdt at jeg ble utsatt for dette. Jeg fikk beholde livet sjøl, og har lyst til å hjelpe slik at andre også kan glede seg over livet. I tillegg kan mitt eksempel vise at det faktisk finnes en utvei for folk hvis de blir syke.

<b>GODTBONDEVETT.NO</b>
<p>Nettside om psykisk helse i landbruket i regi av Norges Bondelags, Norsk Bondeog Småbrukarlags og Landbrukets HMStjeneste. Finansiert ved hjelp av sentrale bygdeutviklingsmidler.</p> <p>På nettsiden finner du åtte forskjellige intervjuer som forteller om ulike sider ved psykisk helse: Fra bonden med egne erfaringer med psykisk sykdom, til fagpersoner fra Rådet for psykisk helse og Mattilsynet, og bønder som gir sitt perspektiv på hva som kan gjøre en forskjell i hverdagen. I tillegg gis det råd, både til dem som sliter, og til nettverket rundt.</p>
<b>FEM RÅD FOR GOD BONDEHELSE</b>
<p>1. Gjør noe sosialt Slå av en prat på butikken, ring en venn eller en kollega du ikke har snakket med på lenge. Bruk de faglige og sosiale arenaene som finnes i landbruket. Samvær ruster oss til å mestre egen situasjon og har positiv effekt på vår psykiske helse.</p>
<p>2. Ta deg pause Skap deg en god rutine. Ta deg tid til kaffekoppen, gjerne på samme tid hver dag. Stopp opp og kjenn etter, vær nysgjerrig og bevisst på hva verden og livet har å by.</p>
<p>3. Ta initiativ Spør hvordan et familiemedlem, en kollega eller en venn har det. Snakk om andre ting enn dagligdagse gjøremål. Knytt bånd og vis oppmerksomhet overfor andre. Inviter dem med på aktiviteter.</p>
<p>4. Gjør noe du liker Ikke glem å prioritere deg selv! Alle dager kan være en kilde til glede, bare du legger til rette for det. Gjør noe du liker, les en bok, se på tv, ta en joggetur. Når kroppen er i bevegelse, blir gjerne tankene det også.</p>
<p>5. Søvn og mat Nok søvn og et sunt kosthold gir deg bedre humør, mer energi, økt konsentrasjon og generelt bedre psykisk helse. Husk at kaffe, te, cola og nikotin om kvelden kan gi utfordringer for søvnen!</p>
<p><a href="http://godtbondevett.no/wp-content/uploads/sites/10/2013/09/NY-7-Fem-bed...åd-for-bedre-bondehelse.png">http://godtbondevett.no/wp-content/uploads/sites/10/2013/09/NY-7-Fem-bed...åd-for-bedre-bondehelse.png</a></p>