



Norges miljø- og  
biovitenskapelige  
universitet

**Masteroppgave 2021 30 stp**

Fakultet for landskap og samfunn  
Institutt for folkehelsevitenskap

## **Det gode bondeliv - en kvalitativ studie om heltidsbonden sin arbeidshverdag.**

Line Hildrum

Master i Folkehelsevitenskap



## Sammendrag

**Bakgrunn:** Den norske bonden har større risiko for å utvikle depresjon og det er også høyere forekomst av angstlidelser, i forhold til andre yrkesgrupper. Ut ifra forskning kan man se en sammenheng mellom lav inntekt fra gården og psykiske plager, og spesielt blant bønder som har hovedinntekten fra gårdsbruket. Det er også en sammenheng mellom høy arbeidsmengde og økte psykiske plager hos norske bønder. Samtidig peker forskning på at opplevelse av frihet i arbeidet samt sosiale relasjoner kan ha positiv betydning for helsa til norske bønder.

**Hensikt:** Hvordan vi har det på jobb kan være av stor betydning for den psykiske helsa vår. Formålet med denne studien var å få en bedre forståelse av hvordan norske bønder opplever arbeidshverdagen sin, hva som gjør at de trives på jobb. Videre var hensikten å se nærmere på hvordan den sosiale støtten oppleves av bøndene.

**Metode:** i denne studien er det benyttet kvalitativ tilnærming, hvor det ble gjennomført ni individuelle intervjuer av norske heltidsbønder. Dataen ble analysert ved hjelp av tematisk analyse.

**Hovedfunn:** Fra denne studien fant jeg at flere forhold ved bønders arbeidshverdag kan ha påvirkning på livskvalitet og trivsel som bonde. Det dreier seg om forhold på gården, som at man har en god dag og akseptable arbeidskrav, at man opplever støtte fra de nærmeste og fra samfunnet. Funnene peker på at rutiner i hverdagen bidrar til trivsel, sammen med stolthet og mestringsfølelse rundt arbeidet sitt. Det kom fram i studien at bøndene opplevde høye krav i arbeidet sitt. Dette var blant annet krav tilknyttet dokumentasjon og tilsyn, utvikling i form av størreelse på driften, nye driftsmåter eller nyere utstyr eller installasjoner, Økonomiske krav, lange arbeidsdager, samt et krav til å alltid være tilgjengelig. Fra studien kom det også frem at sosial støtte er av betydning for bøndene og deres arbeidshverdag, både fra naboer, venner og familie. Det kom også fram i studien at samtlige av bøndene savner samfunnsstøtte, i form av forståelse og verdsetting av yrket deres.

**Konklusjon:** Funnene i studien peker på at norske bønder opplever at rutiner og mestringsfølelse har innvirkning på trivsel i arbeidshverdagen. Funnene pekere på at bøndene opplever høye arbeidskrav, og at dette kan være en belastning i arbeidshverdagen som kan være en negativ påvirkning på helsen. Det er gjort funn som kan peke på at sosial støtte og opplevelse av kontroll kan være med på å bufre mot stress relatert til arbeidshverdagen.

## Abstract

**Background:** The Norwegian farmer has a higher risk of developing depression and there is also a higher incidence of anxiety disorders, compared to other occupational groups. Based on research, one can see a connection between low income from the farm and mental illness, and especially among farmers who have the main income from farming. There is also a connection between a high workload and increased mental illness among Norwegian farmers. At the same time, research indicates that the experience of freedom at work and social relationships may have a positive impact on the health of Norwegian farmers.

**Purpose:** How we feel at work can be of great importance for our mental health. The purpose of this study was to gain a better understanding of how Norwegian farmers experience their everyday work, what makes them function at work. Furthermore, the intention was to take a closer look at how the social support is experienced by the farmers.

**Method:** In this study, a qualitative approach was used, in which nine individual interviews were conducted with Norwegian full-time farmers. The data were analyzed using thematic analysis.

**Main findings:** From this study, I found that several factors in farmers' everyday work can have an impact on quality of life and well-being as a farmer. It is about conditions on the farm, such as having a good day and acceptable work demands, that you experience support from those closest to you and support from the society. The findings indicate that routines in everyday life contribute to well-being, together with pride and a feeling of success in their work. It emerged in the study that the farmers experienced high demands in their work. These included requirements related to documentation and supervision, development in the size of the farm, new operating methods or investing in newer equipment or installations, financial requirements, long working days, and a requirement to always be available. This study also showed that social support is important for farmers and their everyday work, both from neighbors, friends and family. It was also revealed in the study that all of the farmers lack social support from society, in form of understanding and valuing of their profession.

Conclusion: The findings of the study indicate that Norwegian farmers experience routines and a feeling of mastery have an impact on well-being in everyday work. The findings indicate that farmers experience high work demands, and that this can be a burden on everyday work which can be a negative impact on health. Findings may indicate that social support and the experience of control can help to buffer against stress related to everyday work.

## Forord

Denne oppgaven markerer avslutningen av min mastergrad i Folkehelsevitenskap ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet på Ås. Disse årene jeg legger bak meg har vært svært lærerike, krevende og mest av alt spennende.

Først og fremst vil jeg rette en stor takk til dere bønder som valgte å delta i prosjektet, uten dere hadde ikke studien latt seg gjennomføre. Jeg er veldig takknemlig for at dere tok dere tid, i en ellers så travel arbeidshverdag, til å dele deres tanker og kunnskap med meg. Tusen takk!

Til mine dyktige og kunnskapsrike veiledere, min hovedveileder ved NMBU; Ingeborg Pedersen og min biveileder, Brit Logstein. Logstein er leder for Nasjonalt fagkompetansesenter for landbrukshelse, ved Arbeidsmedisinsk avdeling, St.Olavs Hospital. Tusen takk for alle gode innspill, diskusjoner og refleksjoner. Deres konstruktive og gode tilbakemeldinger underveis setter jeg enormt stor pris på.

Og til min kjære Kristian, takk for at du har holdt fortet hjemme, hva skulle jeg gjort uten deg..

Jeg ønsker samtidig å benytte anledningen til å takke for de positive tilbakemeldingene og gode mottakelsene fra landbrukskontorene rundt om. Takk for at dere tok dere tid til å videreformidle prosjektet. Til slutt, May-Linn, Hilde, Lise og Tine -takkk for fine år sammen på NMBU!

## Innholdsfortegnelse

1.0 Introduksjon .....	s. 9
2.0 Bakgrunn .....	s. 10
2.1 Bonden .....	s. 10
2.1.1 Bondeyrket .....	s. 11
2.1.2 Landbrukspolitikk .....	s. 12
2.2 Helse .....	s. 13
2.2.1 Mental helse .....	s. 14
2.2.2 Bondens helse og faktorer som påvirker denne .....	s. 14
2.3 Helse fra et salutogent ståsted .....	s. 17
2.4 Innsats – belønning modellen .....	s. 19
2.5 Krav – kontroll modellen .....	s. 19
2.6 Sosial støtte som ressurs .....	s. 21
3.0 Problemstilling .....	s. 23
4.0 Metode .....	s. 24
4.1 Forskningsdesign og valg av metode .....	s. 24
4.2 Utvalgsriterier og rekruttering .....	s. 24
4.3 Informantene .....	s. 25
4.4 Intervjuguide .....	s. 27
4.5 Datainnsamling .....	s. 27
4.6 Transkribering og analyse .....	s. 28
4.7 Etske refleksjoner .....	s. 30
5.0 Resultater .....	s. 31
5.1 En god dag .....	s. 31
5.1.1 Rutiner og frihet .....	s. 31
5.1.2 Stolthet og mestring .....	s. 33

5.2 Høye arbeidskrav .....	s. 34
5.2.1 Dokumentasjon og tilsyn .....	s. 34
5.2.2 Nye krav og utvikling .....	s. 36
5.2.3 Økonomi .....	s. 37
5.2.4 Lange arbeidsdager .....	s. 38
5.2.5 Alltid et ansvar .....	s. 39
5.3 Støtte fra de nærmeste .....	s. 42
5.3.1 Oss bønder imellom .....	s. 42
5.3.2 Familie .....	s. 44
5.3.3 Arven videre .....	s. 44
5.4 Samfunnsstøtte .....	s. 45
5.4.1 Bli forstått .....	s. 45
5.4.2 Bli verdsatt .....	s. 46
5.4.3 Avstander, kunnskapsmessig og geografisk .....	s. 47
5.4.4 Ikke som alle andre .....	s. 49
6.0 Diskusjon .....	s. 50
6.1 Betydningen av trivsel for bonden, i et utfordrende yrke .....	s. 50
6.1.1 En god dag .....	s. 50
6.1.2 Høye arbeidskrav .....	s. 54
6.1.3 Støtte fra de nærmeste .....	s. 58
6.1.4 Samfunnsstøtte .....	s. 60
6.2 Metodediskusjon .....	s. 63
6.2.1 Relabilitet .....	s. 63
6.2.2 Validitet .....	s. 64
6.2.3 Min bakgrunn og forforståelse.....	s. 67
7.0 Konklusjon .....	s. 68
8.0 Litteraturliste .....	s. 70



9.0 Vedlegg .....	s. 75
9.1 Infoskriv .....	s. 75
9.2 Samtykkeerklæring .....	s. 78
9.3 Svar fra NSD .....	s. 79
9.4 Intervjuguide .....	s. 82
9.5 Tematisering .....	s. 85
9.6 SSB Sentraliseringsindeks .....	s. 93

## 1.0 Introduksjon

Det norske jordbruket har vært i store endringer, hvor sysselsettingen og antall gårdsbruk har blitt kraftig redusert siden 1950 (St.Meld.11, 2016-2017). Ifølge SSB (Statistisk Sentralbyrå) har det i løpet av en tiårsperiode, fra 2010 til 2020, vært en nedgang på antall gårdsbruk på 17,1 %. Samtidig har dagens landbrukspolitik som hovedmål at det skal være kostnadseffektiv matproduksjon. I St.meld. 11 (2016-2017) blir det presentert fire overordnede mål; matsikkerhet, landbruk over hele landet, økt verdiskapning og bærekraftig landbruk (St.Meld. 11, 2016-2017).

I Norge er bønder selvstendig næringsdrivende. Det vil si at man driver gården som et enkeltmannsforetak og har gården som sitt bosted til seg og sin familie. Forskning viser at bønder oftere opplever psykiske helseutfordringer (Hounsone et al., 2012) og har høyere risiko for dårligere helse sammenlignet med andre yrkesgrupper (Saarni, Saarni & Saarni, 2008). Tidligere studier peker på mulige årsaker som økonomiske bekymringer (Fraser et al., 2005), tidspress og høye arbeidskrav (Kallioniemi et al., 2016) og utfordringer mellom arbeid og hjem (Fraser et al., 2005). Stor arbeidsmengde, både på og utenfor gården, har sammenheng med økte psykiske plager (Logstein, 2016a). Psykiske vansker oppleves som belastende og medfører ofte til redusert livskvalitet (Mykletun et al., 2009), og også mindre alvorlige lidelser kan ha store konsekvenser både for den enkelte og samfunnet på grunn av det store omfanget (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). det er store økonomiske konsekvenser som følge av tidlig uførhet, førtidspensjonering og enkeltfravær ved psykiske lidelser (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Som samfunn er det vesentlig å arbeide med forebygging av psykiske lidelser da vår mentale helse har stor innvirkning på folkehelsen. Kunnskap om faktorer som påvirker bønders opplevelse av egen arbeidshverdag kan bidra til en god mental helse i yrket.

På grunnlag av dette har det vært av betydning å innhente kunnskap om bønders egne opplevelser av arbeidshverdagen. På denne måten kan man se nærmere på opplevelser rundt mulige utfordringer i arbeidet, noe som kan være med å belyse mulige faktorer som kan ha betydning for bønders trivsel og helse.

## 2.0 Bakgrunn

I dette kapitlet har jeg presentert bakgrunnen og det teoretiske rammeverket for studien. Til å begynne med har jeg tatt for meg yrket til bonden, landbrukspolitik, før jeg har presentert begrepene helse og mental helse. Deretter har jeg, i lys av relevant forskning, sett nærmere på bondens helse og faktorer som kan påvirke helsen. Videre har jeg tatt for meg begrepet helse ut ifra et salutogent syn, hvor jeg deretter har presentert to modeller innen stressteori. Først Innsats-belønning modellen (Siegrist, 1996) og deretter krav-kontroll modellen (Karasek, 1990). Jeg trekker også inn sosial støtte og bufferhypotesen. Her har jeg redegjort for begrepet sosial støtte, og sett på hvordan sosial støtte kan virke beskyttende mot arbeidsrelaterte stressopplevelser.

Etter kapittel tre, hvor jeg har presentert problemstillingen, har jeg i kapittel fire synliggjort de metodiske stegene jeg har tatt underveis i prosessen. Først har jeg redegjort for forskningsdesign og metodevalg, hvor jeg videre har tatt for meg kriteriene for utvalget og beskrevet prosessen rundt rekrutteringen. Deretter har jeg presentert informantene og beskrevet datainnsamlingen. Videre har jeg dokumentert transkriberingsprosessen og arbeidet med analysen. Til slutt i kapitlet har jeg presentert etiske refleksjoner.

I kapittel fem har jeg presentert funnene i studien. Funnene er delt inn i tre hovedfunn; *En god dag*, *Høye arbeidskrav* og *Støtte fra de nærmeste*. Disse hovedkategoriene er delt inn i flere underkategorier for å belyse funnene. I kapittel seks har jeg en diskusjon rundt funnene, sett opp imot relevant forskning samt modellene Krav – kontroll og Innsats – belønning. Det er også presentert en metodediskusjon hvor jeg har sett på validitet og reliabilitet før jeg har drøftet min egen rolle i studien. Til slutt i kapittel syv er en oppsummerende konklusjon.

### 2.1 Bonden

I dette avsnittet har jeg først presentert bondeyrket før jeg har gått inn på inn på dagens landbrukspolitik. I de neste avsnittene har jeg lagt fram og belyst helse, mental helse og helsen til bonden, hvor jeg også ser på den salutogene tolkningen av begrepet. Til slutt har jeg trukket fram to stressmodeller; Innsats – belønning (Siegrist, 1996) og Krav – kontroll (Karasek & Thorell, 1990).

### 2.1.1 Bondeyrket

I Norge er bønder selvstendig næringsdrivende. Det vil si at man driver gården som et enkeltmannsforetak og har gården som sitt bosted til seg selv og sin familie. I tillegg kan man også leie eller forpakte driftsbygninger eller jord fra andre gårder. Man kan arbeide som bonde på heltid, eller ha annet yrke i tillegg. Arbeidet kan dreie seg om planlegging, husdyrproduksjon, planteproduksjon, økonomisk ansvar, driftsledelse, salg og distribusjon samt bruk og vedlikehold av maskiner, utstyr og bygninger. Arbeidsdagene følger sesong og årstid, og endrer seg med dem. De fleste gårdene i Norge kombinerer flere produksjoner (Zahl-Thanem, Fuglestad & Vik, 2018). I 2021 var det registrert 26 087 jordbruksbedrifter som drev med husdyr i Norge (SSB). De andre produksjonene var innen svin, fjørfe og sau. Det er få som driver gårdsbruk i Norge som er under 18 år. Flere bønder, som for eksempel ikke har noen til å overta gården, driver landbruksproduksjon langt over normal pensjonsalder. Majoriteten av bønder er menn (Zahl-Thanem, Fuglestad & Vik, 2018), hvor det i 2020 ble målt til at 16,6 % av bøndene er kvinner (SSB). Det var i 2019 registrert en andel på 12 % heltidsbønder. Hvor SSB definerer heltidsbønder som de som har 90 % eller mer av inntekten sin fra jordbruk (SSB). Andelen sysselsatte i denne primærnæringen har minsket betydelig, hvor noe kan begrunnes ut ifra konkurranse om arbeidskraft med andre yrker med bedre lønnsvilkår og arbeidstid, samt den teknologiske utviklingen (St.Meld.11, 2016-2017).

Det norske jordbruket har vært i store endringer, hvor sysselsettingen og antall gårdsbruk har blitt kraftig redusert siden 1950, samtidig som det har vært en sterk produksjonsvekst i næringen (St.Meld.11, 2016-2017). Ifølge SSB (Statistisk Sentralbyrå) var det i år 2020, 38 633 gårdsbruk i Norge, mens det i året før var 39 090. Dette betyr at 457 gårdsbruk ble lagt ned i denne perioden, noe som utgjør 1,25 gårdsbruk daglig. I løpet av en tiårsperiode, fra 2010 til 2020, har det vært en nedgang på antall gårdsbruk på 17,1 %. I samme periode har gjennomsnittlig jordbruksareal økt fra 215,8 dekar til 255,3 dekar (SSB). Forskning viser at gjennomsnittsantallet melkekyr pr gårdsbruk er nesten doblet i årene fra 2000 til 2018, fra omtrent 14 melkekyr pr gårdsbruk til om lag 28 melkekyr. I samme periode er antall melkebruk halvert til omtrent 8000 ved slutten av år 2018 (Vik et.al, 2019).

### 2.1.2 Landbrukspolitikk

Dagens landbrukspolitikk har som hovedmål at det skal være en kostnadseffektiv matproduksjon. I St.Meld. 11 (2016-2017) blir det presentert fire overordnede mål; matsikkerhet, landbruk over hele landet, økt verdiskapning og bærekraftig landbruk (St.Meld.11, 2016-2017). Målet som omhandler matsikkerhet, innebærer at man til enhver tid skal ha fysisk og økonomisk tilgang til nok og trygg mat. Et av målene til regjeringen er å øke matproduksjonen og styrke jordbrukets konkurransekraft, hvor sektorer med markedsmuligheter og underdekning i norsk produksjon blir prioritert. De siste årene har Regjeringen stimulert til effektiv vareproduksjon hvor det er gjennomført en rekke tiltak for å øke effektiviseringen i produksjonene, blant annet heving av produksjonstak (St.Meld.11, 2016-2017).

Et annet av Regjeringens mål er at det skal være jordbruk over hele landet. Dette blir begrunnet ut ifra et ønske om et sterkt og konkurransedyktig landbruk hvor man utnytter det mangfoldet og potensiale som det norske, langstrakte landbruket kan by på. Det blir også trukket fram behovet for næringsvirksomhet utenfor tradisjonell jordbruksproduksjon for å imøtekomme et fremtidsrettet jordbruk. Dette innebærer produksjon av ulike varer og tjenester som kan bidra til verdiskapning og sysselsetting.

Det tredje overordnede målet i dagens landbrukspolitikk omhandler økt verdiskapning (St.Meld.11, 2016-2017). Her påpekes det at det er et stort potensial for økt verdiskapning basert på jordbruksressursene. Det trekkes også frem i St.Meld 11 (2016-2017), at jordbruket skal bidra til den grønne omstillingen som landet skal igjennom. Videre i stortingsmeldingen kommer det fram at det skal legges til rette for kostnadseffektiv og bærekraftig matproduksjon. Det påpekes at det er behov for modernisering innenfor det tradisjonelle jordbruket, hvor det vedlegges mer rasjonelle driftsenheter og mer effektiv produksjon. Ny teknologi gir gårdsbruk bedre muligheter til å utnytte de ressursene som er tilgjengelige (St.Meld.11, 2016-2017). Det kommer også fram i St.Meld. 11 (2016-2017) at det er et mål for Regjeringen å gi bonden økt frihet til å utnytte ressursene på gården.

Bærekraftig jordbruk blir nevnt som det fjerde og siste overordnede målet for dagens landbrukspolitikk og omhandler en økonomisk, sosial og miljømessig dimensjon. I tillegg til matsikkerhet og verdiskapning som går under den økonomiske og sosiale dimensjonen, er det et mål om et miljømessig bærekraftig landbruk. dette innebærer å ivareta jordbrukets varierte og mangfoldige kulturlandskap med kulturverdier, naturmangfold og tilgjengelighet for

allmenheten. Videre blir det beskrevet i St.meld.nr. 11 (2016-2017) at for å oppnå et miljømessig bærekraftig jordbruk er det sentralt å redusere forurensing til vassdrag, reduserte klimagassutslipp, økt lagring av karbon og gode klimatilpasninger. Regjeringen påpeker at det er en stor utfordring framover å redusere utslipp i tråd med norske og internasjonale mål og forpliktelser, samtidig som man skal tilrettelegge for økt norsk matproduksjon (St.Meld.11, 2016-2017).

Regjeringen legger fram i stortingsmelding 11 (2016- 2017) at jordbruket skal styrkes ved å oppheve begrensninger som motvirker utnyttelsen av kapasiteten på enkeltbruk, samtidig som lover, regler og støtteordninger skal forenkles. En grunnleggende rettighet er eiendomsretten, og regjeringen vil styrke retten bonden har til å fritt disponere sin egen eiendom. Etter jordbruksoppgjøret i 2014 peker regjeringen på at de har gjennomført en rekke forenklinger i landbruket, hvor hovedformålet var å gi bonden større frihet og mulighet til å utvikle og øke produksjonen. I forbindelse med jordbruksforhandlingene i 2016 ble kravet om løsdrift utsatt fra 2024 til 2034 på bakgrunn av de store økonomiske investeringene dette medfører (St.Meld.11, 2016-2017).

## 2.2 Helse

Naidoo og Wills (2016) beskriver at helse kan forstås på to måter - en negativ og en positiv. Den negative forståelsen består av fraværet av sykdom, og kan sees på som en tolkning av helse som enten syk eller frisk. Den positive definisjonen, beskrives blant annet av WHO, er en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fraværet av sykdom eller lidelser. Denne holistiske tilnærming inkluderer ulike dimensjoner og ikke kun sykdom eller diagnose (Naidoo & Wills, 2016). WHO definerer mental helse som en tilstand av velvære hvor personer innser egne evner, kan håndtere normale spenninger i livet, kan jobbe produktivt og fruktbart, og kan bidra i samfunnet (WHO, 2004). Folkehelsemeldingen «Mestring og muligheter» definerer god helse som ikke bare fravær av sykdom, men at det også handler om mestring av utfordringene i livet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015).

### 2.2.1 Mental helse

Psykiske helseproblemer blir ansett som en stor samfunnsutfordring, både internasjonalt og i Norge (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Betegnelsen psykiske lidelser kan forklares ut ifra symptomer som påvirker tanker, følelser, væremåte og samvær med andre, hvor symptombelastningene er av så betydelig grad at det kan stilles diagnose. Dette kan være som moderat eller alvorlig depresjon eller angstlidelse (Mykletun et al., 2009). Også mindre psykiske vansker er av betydning for individ og samfunn. Ved psykiske vansker, vil ikke kravene til diagnose bli tilfredsstilt, men det vil fortsatt være symptomer som påvirker trivsel, daglige gjøremål, læring og samvær med andre. Disse vanskene vil oppleves som belastende og ofte medføre til redusert livskvalitet (Mykletun et al., 2009), da også mindre alvorlige lidelser kan ha store konsekvenser både for den enkelte og samfunnet på grunn av det store omfanget (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Som samfunn er det vesentlig å arbeide med forebygging av psykiske lidelser da vår mentale helse har stor innvirkning på folkehelsen. Det er store økonomiske konsekvenser som følge av tidlig uførhet, førtidspensjonering og enkeltfravær ved psykiske lidelser. (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015) Depresjon blir rangert som en av de største årsakene til funksjonsnedsettelse (WHO, 2004). Ifølge Helsedirektoratets rapport fra 2015, vil 30 – 50 % av befolkningen oppleve psykiske problemer i løpet av livet. Et fokus på forebygging og helsefremmende arbeid er nødvendig for å minimere omfanget av psykiske plager (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015).

### 2.2.2 Bondens helse og faktorer som påvirker denne

Sammenlignet med andre yrkesgrupper i den norske befolkningen, har bønder høyere risiko for psykiske helseutfordringer (Hounsome et al., 2012) og dårligere helse (Saarni, Saarni & Saarni 2008). Forskning viser at det er høyere forekomst av angstlidelser (Sanne et al., 2004) og økt risiko for å utvikle depresjon (Torske et al., 2016) i forhold til andre yrkesgrupper i Norge. Bondeyrket er regnet som en av verdens mest stressfylte yrker (Fraser et al., 2005).

Stor arbeidsmengde, ofte i tillegg til annet arbeid utenfor gårdsdriften, har vist seg å ha sammenheng med økte psykiske plager (Logstein 2016a). Stressorer forbundet med arbeidet på gården kan være stor arbeidsmengde, manglende mulighet til å forutse arbeidssituasjoner, sykdom på dyr, komplekst ansvar og plikter (Kallioniemi et al., 2016). Samtidig viser forskning at det er økte psykiske plager hos bønder som har hovedinntekt fra gården (Logstein

2016a). Økonomiske aspekter, med usikre og uregelmessig inntekt samt gjeld, kan også bidra til stress (Lunner Kolstrup et al., 2013). Gårdsinntekten viser seg å ha mindre betydning for den mentale helsen der hvor gårdsinntekten utgjør en lav andel av den totale husholdningsinntekten, sammenlignet med gårdsbruk hvor gårdsinntekten utgjør en stor andel av den totale inntekten i husholdningen (Logstein, 2016a).

Bekymringer rundt EUs landbrukspolitikk, synet på bønder i samfunnet og media, fremtiden i landbruket, administrering av gården, arbeidsmengde og manglende kontroll på uforutsette hendelser i arbeidsdagen var faktorer som hadde negativ betydning på psykisk helse og trivsel (Kallioniemi et al., 2016). Videre viste studien at graden av stress var større hos bønder enn i andre yrkesgrupper. Alle deltakerne i gruppen ble klassifisert til å ha små tegn til utmattelse, hvor 9% av deltakerne tidligere hadde opplevd alvorlig utmattelse. Dårlig økonomi og ensomhet ble også relatert til stress (Kallioniemi et al., 2016).

Forskning peker på at mulige årsaker til de økte helseutfordringene kan være økonomiske bekymringer (Fraser et al., 2005, Logstein 2016a), tidspress, opplevelse av manglende anerkjennelse fra storsamfunnets side (Barstad & Løwe, 2009) og høye arbeidskrav (Kallioniemi et al., 2016) samt utfordringer mellom arbeid og hjem (Fraser et al., 2005, Lunner Kolstrup et al., 2013). Forskning viser et eksisterende, samt økende nivå, av stresssymptomer, dårlig mental helse, depresjon og selvmord blant bønder (Lunner Kolstrup et al., 2013). Selv om det er tilgjengelig hjelp for mentale helseutfordringer, innenfor eksempel landbruksrådgivning, viser forskning at bønder sjeldnere søker hjelp til mentale helseproblemer enn andre yrkesgrupper (Torske et al., 2016, Staniford, Dollard & Guerin, 2009, Polain, Berry & Hoskin, 2011).

Landbruket har vært under store endringer, som for eksempel å gå fra familiegårder til enkeltmannsforetak, klimaendringer (Kallioniemi et al., 2016, Polain, Berry & Hoskin, 2011), og hvor behovet for tekniske løsninger øker (St.Meld.11, 2016-2017). Forskning viser at innføring av tekniske løsninger som melkerobot, endret arbeidsoppgavene til melke-bøndene men minsket ikke arbeidstimene (Butler et al., 2012). Bønder kan oppleve mindre fysisk arbeid rundt melkingen, men at det kreves mer observasjon og overvåking samt mer behov for tilstedeværelse. Fortsatt er melkebonden avgjørende for å opprettholde dyre- helse og -velferd når vi sammenligner med konvensjonell melking (Butler et al., 2012). Melkebønder tilhører



en yrkesgruppe som daglig arbeider under mentalt tunge arbeidsforhold, som for eksempel stor arbeidsmengde, tidspress, maskinelle problemer, uønskede værforhold og sykdomsutbrudd blant dyrene (Lunner Kolstrup et al., 2013). Klimaendringer blir også trukket fram fra forskning som en utfordrende faktor for bønder, som for eksempel tørke, flom, storm eller brann, kan antas å øke i framtiden, og kan ha en påvirkning på landbruket (Polain, Berry & Hoskin, 2011). Kunnskap om hvordan klimaendringer påvirker bøndene kan ha betydning for helsen i yrket (Daghagh, Wheeler & Zuo, 2019).

Faktorer som kunne ses å motvirket stress var frihet i arbeide, være nær naturen, allsidig arbeid, bomiljø og gårdslivsstil (Kallioniemi et.al., 2016). En forskningsrapport, basert på mental helse hos unge bønder (Logstein & Almaas, 2019), viser til at god gårdsinntekt, rimelig arbeidsmengde, tilfredshet med arbeidsforholdene, liten grad av opplevd ensomhet samt en opplevelse av å få dekket sine behov for faglig oppdatering viser seg å ha betydning for den mentale helsen til unge bønder (Logstein & Almaas, 2019). Tilfredshet med arbeidsforholdene og arbeidsmiljø viste seg å ha størst betydning for bøndenes mentale helse og graden av faglig oppdatering viste seg som av nest størst betydning. Videre viser rapporten at flere av bøndene vektlegger betydningen av et godt lokalt landbruksmiljø, hvor man kan oppleve faglig støtte samtidig som det er en sosial arena. På den andre siden hadde usikkerhet rundt fremtidig lønnsomhet i å drive landbruk og negativ omtale i media, en dårlig påvirkning på bondens trivsel (Logstein & Almaas, 2019).

Samme forskningsrapport viser at kontroll og orden på gården har sammenheng med unge bønders trivsel (Logstein & Almaas, 2019). I denne forskningen kommer det fram at det å ha oversikt over oppgaver og utstyr bidrar til kontroll og orden, mens ting som ikke fungerer som det skal og at det fylles opp med arbeidsoppgaver som skulle vært gjort, bidrar til stress (Logstein & Almaas, 2019). Bondeyrket har vært preget av store endringer de siste årene (St.Meld.11, 2016-2017), noe som kan gi en opplevelse av mindre kontroll og følelse av usikkerhet rundt arbeidet og hva fremtiden bringer (Torske et al., 2016). Endringer som ny teknologi, økende produksjonskrav, minskende antall gårdsbruk samtidig som gårdene øker i størrelse er eksempler på strukturelle forandringer i landbruket som kan være kilder til stress for bønder (Donham, Donham & Thelin, 2006). Økning av stress og utmattelsessymptomer hos bønder kan ha påvirkning på gårdens produktivitet, utvikling, dyrevelferd, og ha en negativ innvirkning på bærekraftig matproduksjon (Kallioniemi et.al., 2016).

Annen forskning viser en sammenheng mellom opplevelse av frihet i arbeidet og mindre psykiske plager. I denne studien peker funnene på en buffereffekt hvor opplevelse av frihet i yrket kan ses å buffre mot høy arbeidsmengde (Logstein 2016b). Bønders sosiale relasjoner er av betydning for kvaliteten på helsen deres (Barstad & Løwe, 2009, Logstein, 2016b), og forskning viser at en av de mest betydelige faktorene som negativt påvirker bønders helse er ensomhet (Melberg, 2003). Det har vært en endring i landbruket, fra da hele familien pleide å samarbeide om driften til dagens situasjon hvor mange arbeider alene (Kallioniemi et al., 2016). Tidligere forskning viser at bønder er mer ensomme enn andre sysselsatte, hvor deltidsbøndene er mindre ensomme enn heltidsbøndene. (Barstad & Løwe, 2009).

Tidligere forskning trekker fram mulige årsaker til ulike barrierer og motivasjon til å søke hjelp (Hagen et al., 2021). Tilgjengelighet av tjenester, stigma rundt mental helse innenfor landbruket, mangel på anonymitet, liten tiltro til tilbud og helsevesenet kunne vise seg å ha betydning for om bøndene søkte hjelp. Forskning trekker fram også muligheten for at det forekommer opplevde kjønns-spesifikke barrierer, da kvinner og menn uttrykte ulike behov innenfor mental hjelp og i søkingen etter mental hjelp (Hagen et al., 2021). I forhold til tilgjengelighet ble det også trukket fram at geografisk tilgjengelighet til hjelpetjenester hadde stor innvirkning, da flere opplevde at de ikke kunne ta seg den tiden det innebar å reise langt for å søke hjelp (Hagen et al., 2021). Annen forskning viser til at bønder i mindre grad oppsøker hjelp, enn andre yrkesgrupper, uavhengig av tilgjengeligheten i området (Brew et al., 2016). Mulig tilrettelegging for mental helsehjelp kan være finansiell støtte, individuell støtte med hensyn til kjønn, kontinuerlig samtaler for å normalisere mental helse, bevissthet rundt hjelpeapparat, nærhet til helsetilbud eller integrasjon til eksisterende støtte (Hagen et al., 2021). Kunnskap om risikofaktorer som negativt påvirker bønders mentale helse er avgjørende for å redusere mentale lidelser i yrket (Daghagh, Wheeler & Zuo, 2019).

### 2.3 Helse fra et salutogent ståsted

Det salutogene perspektivet fokuserer på helsefremmende prosesser og ressurser som har en positiv virkning på helsen vår (Lindström & Eriksson, 2015). Det tar utgangspunkt i individets mestring, erfaring, historie og ønsker i sykdomsprosessen. Det salutogene perspektivet står i motsetning til den tradisjonelle tenkingen, patogenesisen, som tar

utgangspunkt i hva som leder til sykdom og som har søkelys på diagnose. Ved å gå fra det tradisjonelle synet på sykdom og over til å ta utgangspunkt i begrepet helse vil man raskere kunne oppnå fremgang i sykdomsforløpet (Langeland & Vinje, 2017). Det salutogene bygger på Aron Antonovsky sitt syn på helse som et kontinuum hvor individet beveger seg kontinuerlig på en linje mellom helse og u-helse, hvor ytterpunktene er fullstendig helse og fullstendig sykdom (Bull et al., 2017). Antonovsky (1987) påpeker det positive som helsefremmende, og ser betydningen i å sette søkelys på det positive, det som virker, i stedet for å fokusere på hva som gir sykdom (Naidoo & Wills, 2016).

Generelle motstandsressurser tolkes som individets egen evne til å håndtere stressorer på en effektiv måte. Disse ressursene anses som avgjørende for utviklingen av OAS. Ressursene er ikke kun individforankret og til omgivelsene. Motstandsressurser som meningsfulle aktiviteter, eksistensielle tanker, kontakt med indre følelser og sosiale relasjoner må være på plass for å kunne utvikle en robust OAS og for å kunne bruke dem hensiktsmessig for helsen (Lindström og Eriksson, 2015). Desto større grad av motstandsressurser som blir opplevd tilgjengelig, desto bedre opplevelse av sammenheng. Noe som igjen kan bidra til bedre helse. Betydningen av sosial støtte som nære og følelsesmessige bånd blir sett på som en betydelig motstandsressurs (Antonovsky, 1987).

Ved siden av å ha ressursene tilgjengelige, er det avgjørende at man har evne til å benytte seg av dem. Dette kan beskrives som hoved essensen i teorien omkring opplevelse av sammenheng (Lindström & Eriksson, 2015). For å bevare eller styrke sin posisjon på kontinuumet av helse/uhelse, er det ifølge Antonovsky (1987) avgjørende å ha en opplevelse av sammenheng. Opplevelse av sammenheng, forkortes ofte AOS, og består av tre komponenter; begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet (Lindström & Eriksson, 2015).

Betegnelsen *begripelighet* benyttes når man opplever hendelser og opplevelser som sammenhengende, strukturerte og klare (Antonovsky 1987), i motsetning til en opplevelse av lite kontroll, lite forutsigbart, følelse av kaos. Denne komponenten kan beskrives som den kognitive, da den omfatter personens oppfatning av at fremtidige utfordringer vil være forutsigbare og ordnede (Lindström & Eriksson, 2015). Med begrepet *håndterbarhet* menes at man som person innehar tilstrekkelig med ressurser til å takle ting som oppstår. Den siste komponenten, *meningsfullhet*, innebærer en opplevelse av at man har ting i livet som gir

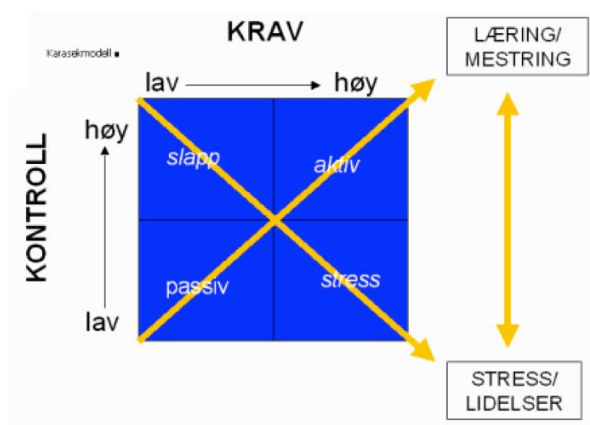
mening, kognitivt og følelsesmessig (Lindström & Eriksson, 2015). En god opplevelse av sammenheng kjennetegnes ved at man forstår livssituasjonen (begripelighet), opplever at man har de nødvendige ressursene tilgjengelig for å finne løsninger på utfordringer (håndterbarhet) samt at man finner en motivasjon når man møter motgang (meningsfullhet). Av disse tre elementene er det meningsfullhet som blir ansett som den mest betydningsfulle (Antonovsky, 1987).

#### 2.4 Innsats - belønning modellen.

En modell innen stressteori er Innsats-belønning modellen (Siegrist, 1996) som omhandler opplevelsen av ubehag knyttet til ubalanse mellom innsatsen man yter i arbeidet og belønningen man sitter igjen med. Denne teorien tar utgangspunkt i at arbeidslivet er av stor betydning for individet, og at yrket vårt har påvirkningskraft på vår identitetsopplevelse og mestringsfølelse. I tråd med vår grunnleggende forventning til sosial gjensidighet, ligger det en oppfatning om at man skal ha en belønning tilsvarende innsatsen man legger ned. Ifølge denne modellen vil en ubalanse mellom innsats i arbeidshverdagen og belønningen man får igjen, ha innvirkning på aktivering av det autoimmune nervesystemet, noe som igjen kan ha negative påvirkninger på helsen. Belønning beskrives ut ifra teorien som enten i form av økonomisk lønn, eller av andre faktorer som anerkjennelse eller status. Tilfeller hvor det er opplevelse av for lite betalt, liten anerkjennelse og lav statuskontroll, kombinert med høy arbeidsinnsats, vil kunne skildre et arbeidsmiljø som bidrar til stress og dårligere helse (Siegrist, 2001).

#### 2.5 Krav – kontroll modellen

Krav-kontroll modellen (Karasek, 1979) er en stressmodell som omhandler hvordan jobbkrav og jobbkontroll henger sammen. Modellen fokuserer på arbeidsrelatert stress i samspill med helse, arbeid og arbeidsmiljøfaktorer. Det vises til at hovedfaktoren for håndteringen av arbeidsbelastningen er opplevelsen av kontroll over jobbens krav samt kontroll over benyttelsen av egne ferdigheter. Karasek (1979) fant ut at de ansatte som opplevde lite grad av beslutningsmyndighet og som samtidig opplevde høye arbeidskrav, kunne rapporterte om utmattelse, angstlidelser, søvnutfordringer, depresjon og høyere forekomst av sykefravær. På den andre siden kunne de som rapportere om opplevelsen av høy kontroll, vise til en moderasjon av den negative helseeffekten ved høye arbeidskrav.



**Figur 2 Krav-kontroll-teorien oversatt til norsk etter Karasek og Theorell (Karasek & Theorell, 1990)**

Kontroll beskrives også som muligheten til å kunne bestemme over sitt eget arbeid, når og hvordan arbeidet skal utføres. Dette kalles *decision latitude* og kan oversettets som beslutningsmyndighet. Denne selvopplevde kontrollen beror på muligheten til å selv ha opplevelsen av medbestemmelse og kontroll rundt planlegging og utførelsen av arbeidsoppgaver. I tillegg til beslutningsmyndighet, benyttes også begrepet *skill descretion*. Dette begrepet omhandler de ferdighetene vi har eller utvikler, og muligheten vi har til å anvende dem. Ved at man tilegner seg ny kunnskap vil dette kunne gi en bedre forståelse av arbeidet og på denne måten bidra til økende grad av påvirkningsmuligheter og opplevelse av kontroll (Karasek og Thorell, 1990). I situasjoner hvor det skjer en økning av kompleksiteten i et arbeid, vil dette medføre høyere krav til arbeidstaker. Dette kan enten oppleves som uhandterbart, noe som indikerer høye krav kombinert med lav kontroll. Over tid innebærer denne situasjonen en langvarig eksponering av aktivering og stress, noe som er forbundet som en helserisiko. Økning i jobbkrav kan også oppleves som en positiv utfordring, som da igjen er opplevelse av jobbkontroll. Høye krav kombinert med høy grad av kontroll kan medføre til mestring, motivasjon og læring (Karasek og Thorell, 1990).

På denne måten illustrere dette hvordan en arbeidshverdag med høye krav og lav kontroll, kan virke stressende og mulig være sykdomsfremkallende over tid. Derimot kan en arbeidshverdag med høye krav og med stor opplevelse av kontroll oppleves som mestring og ha en positiv innvirkning på helsen. Modellen viser her at det ikke nødvendigvis er

arbeidsmengden som kan føre til tap av helse, men opplevelsen av kontroll som er den medvirkende faktoren (Karasek, 1979). Senere ble også sosial støtte implementert inn i denne modellen, hvor den blir beskrevet som en mulig buffer. Dette kan forklares ved at sosial støtte forsterker evnen til mestring og læring, og kan være med på å motvirke opplevelsen av lite kontroll. Sosial støtte kan ifølge denne modellen være med å bufre mot stress, ved at man i ulik grad benytter seg av de folkene man har rundt seg (Karasek & Thorell, 1990).

## 2.6 Sosial støtte som ressurs

Som nevnt tidligere, kan sosial støtte bufre mot stress (Karasek og Thorell, 1990), og blir sett på som en betydelig motstandsressurs (Antonovsky, 1987). House (1988) beskriver sosial støtte som en ressurs som kommer fra et sosialt nettverk. For å gi eller motta sosial støtte må det være et sosialt nettverk. Et sosialt nettverk baseres hovedsakelig på en gjensidighet hvor deltakere både yter og mottar. De ulike individene vi samhandler med, utgjør ens sosiale nettverk. Det er relasjonene mellom individene som er grunnelementet i nettverket, og ikke individene selv.

Den sosiale støtten i et nettverk bygger på to forhold: strukturen i nettverket og støtten i nettverket (Logstein, 2016a). Den strukturelle sosiale støtten omhandler antall personer i nettverket og hva slags relasjon det er. Dette kan for eksempel være familie, arbeidsplass, offentlig støtteapparat osv. i tillegg til dette vurderes relasjonens betydning, i form av hva slags tilknytning relasjonen består av. De man anser som nærmest er av størst betydning. Den strukturelle sosiale støtten deles inn i formell og uformell, hvor det formelle nettverket består av relasjoner til sosiale systemer og det uformelle nettverket består av personer man har nær og hyppig kontakt med. Eksempler på strukturell formell støtte kan være helsevesenet, arbeidsplassen, utdanningssektoren, mens eksempler på strukturell uformell støtte kan være familie, venner og naboer. Det forekommer også en tredje inndeling av strukturell sosial støtte som anses som en mellomting mellom formell og uformell, og som omhandler frivillige nettverk. Eksempel på dette kan være frivillige organisasjoner. Opplevelsen av sosial støtte avhenger ikke av størrelsen på nettverket, men relasjonenes betydning (Dalgard, 2006). Sosial støtte har den samme bufrende effekten som opplevelse av kontroll har, noe som motvirker helserisikoen ved høye krav i arbeidshverdagen. På samme måte som høy grad av kontroll bidrar til læring og mestring, kan sosial støtte ha den samme innvirkningen (Karasek & Thorell, 1990).

Den funksjonelle støtten blir, ifølge Dalgard (2006), delt inn i mottatt og opplevd støtte, og er det som omhandler den sosiale støtten oppgave. Mottatt støtte er den støtten man konkret mottar, mens opplevd støtte beror på den støtten en person antar at er der hvis det skulle bli behov. I tillegg til relasjonens betydning, om den oppleves som tillitsfull, tilgjengelig osv., er det også individets evne til å benytte seg av sine sosiale relasjoner som er avgjørende for den opplevde støtten. Sosial støtte ses på som noe som er i stadig endring, hvor det kan være vedvarende eller midlertidig. Det kan variere over tid, avhengig av individets utvikling. Opplevelsen av sosial støtte varierer mellom personlighet, kjønn og alder, hvor kvinner synes å oppleve mer sosial støtte enn menn og hvor de eldre i Norge opplever mindre sosial støtte enn yngre. Individets personlighet kan også være avgjørende for opplevelsen av sosial støtte, for eksempel innadvendthet (Dalgard, 2006).

Sosial støtte som helsebringende kan i dagens forskning trekkes frem som to teoretiske modeller; hoved-effekt og buffereffekt (House et al., 1988). Mangel på sosial støtte gir økt risiko for stressfaktorer som økonomiske problemer og problemer på arbeidsmarkedet. Individet med lite sosial støtte oppsøker i mindre grad profesjonell hjelp når de opplever sykdom samt innehar mindre evne til å mestre påkjenninger og vanskelige livssituasjoner. Det er høyere risiko for fysiologisk stress hos de med liten sosial støtte og vedvarende påkjenninger kan føre til forhøyet risiko for hjerte-karsykdommer og dårligere immunforsvar. Forskning viser at sosial støtte reduserer psykiske plager som angst og depresjon (Tayler, 2011). På denne måten kan man se på tilgjengelig og meningsfull sosial støtte, både som forebyggende og helsefremmende (Logstein, 2016a). Sett i sammenheng kan sosial støtte vise seg å ha betydning for bondens mentale helse og være av betydning for opplevelsen av arbeidshverdagen.

### 3.0 Problemstilling

Bønders helse er dårligere enn for andre yrkesgrupper og forskning påpeker at negative påvirkningsfaktorer kan være høye arbeidskrav, økonomiske utfordringer, manglende opplevelse av anerkjennelse fra storsamfunnet, utfordringer mellom arbeid og hjem, sykdom på dyr, et komplekst ansvar og ensomhet. Samtidig viser undersøkelser betydningen av sosial støtte for psykisk helse. Bakgrunnen for valg av problemstillingen var derfor et ønske om å få en forståelse for bondens arbeidshverdag, mulige utfordringer i yrket som negativt kan påvirke helsen og å se om det var noen faktorer som kunne spille positivt inn på disse mulige utfordringene. Dette gjøres ved å undersøke hvordan heltidsbønder opplever arbeidshverdagen sin og betydningen av sosial støtte i arbeidshverdagen. I tillegg var det et ønske om å få en innsikt i hvordan bøndene opplevde sosial støtte i arbeidshverdagen. Med dette som bakgrunn ble studiens forskningsspørsmål:

*Hvordan opplever heltidsbonden arbeidshverdagen sin og hva er viktig for trivsel i yrket?*

Kunnskapen man får gjennom dette mastergradsprosjektet kan være med å trekke fram og belyse betydningen av positive påvirkningsfaktorer i yrket til bonden. Det kan være med å bidra til et innblikk i arbeidshverdagen til bøndene som kan øke forståelsen for hva som bidrar til bedre trivsel og helse i yrket.



## 4.0 Metode

I dette kapittelet har jeg beskrevet prosessen i arbeidet og redegjort for valg og steg jeg har tatt underveis. Jeg har først startet med å beskrive valg av forskningsdesign og metode. Videre har jeg redegjort for rekrutteringsprosessen før jeg har presentert informantene. Så har jeg beskrevet datainnsamlingen, før rengjøringen av transkribering- og analyse -prosessen før jeg har sett på de etiske aspektene ved studien.

### 4.1 Forskningsdesign og valg av metode

Siden jeg i dette prosjektet ønsket å få frem bønders opplevelser og erfaringer, landet jeg på kvalitativ metode, og mer konkret semistrukturerte intervju. I følge Malterud (2011) kan denne metoden bidra til vitenskapelig innsyn på spesifikke menneskelige, individuelle opplevelser, og egner seg derfor for å studere bønders opplevelse av sin arbeidshverdag. Ved å benytte denne metoden kunne jeg oppnå en beskrivelse og analyse av ulike karaktertrekk og egenskaper eller kvaliteter i intervjuene av bøndene. I analysen skal det, ifølge Malterud (2011), arbeides med å bygge bro mellom rådata og resultat ved å fortolke og sammenfatte. I tillegg til gjennomføringen av analysedelen, skal den også formidles (Malterud, 2011).

### 4.2 Utvalgskriterier og rekruttering

Informantene er valgt ut ifra *strategisk utvalg* (Palinkas et al., 2015), på bakgrunn av deres relevans for studien. Mine kriterier var at informantene var heltidsbønder, altså at de ikke arbeidet i et annet yrket uten tilknytning til gården. Flere bønder kan ha tilleggsnæringer, som for eksempel snømåking eller skogshogst. I denne studien ses dette i sammenheng med gårdsdriften, og beregnes som en del av gården og bondeyrket. Dette utvalgskriteriet ble satt da mye av bakgrunns litteraturen var gjort på heltidsbønder samtidig som jeg ønsket å belyse yrket som gårdbruker har, uten innflytelse fra andre yrker de måtte ha utenfor.

Alle gårdsbruk i drift er tilknyttet et landbrukskontor, og ved å rekruttere via disse ville jeg kunne nå ut til alle bøndene i en kommune. Jeg tok utgangspunkt i urbane og rurale kommuner for å få frem flest mulige syn og erfaringer. Almås & Elden (1997) klassifiserer rurale og urbane kommuner ut ifra fire indikatorer: arealbruk, folketall og avstand til sentrale områder og sysselsetting. Jeg valgte ut ifra disse kommuner som scoret høyt på sysselsatte i

primærnæring sammen med da, enten folkemengde i tettbebygd strøk eller sammenlignet med folkemengde i spredtbebygde strøk. Her benyttet jeg meg av SSB sin sentralitetsindeks og valgte på bakgrunn av dette kommuner som scoret høyt på sysselsatte i primærnæring og tettbebygd/spredtbebygd strøk (vedlegg 9.6). For å videre legge til grunn for ulike perspektiver og ståsted, ble det rekruttert ut ifra et ønske om et utvalg bestående av ulikt kjønn og alder.

I alt ble det tatt kontakt med 8 landbrukskontor i østlandsområdet og Midt-Norge, jevnt fordelt mellom urban og rural lokasjon. Av disse kommunene var det 5 landbrukskontor som besvarte forespørselen og hvor de videresendte informasjon ut til bøndene. Via landbrukskontorene ble bøndene kontaktet ved e-post hvor informasjonsskrivet ble lagt ved (vedlegg 9.1) og hvor bøndene ble bedt om å gi tilbakemelding direkte til meg hvis de var interesserte. Det ble utsendt et samtykkeskjema til de som tok kontakt. Ved én av kommunene fikk jeg opplysninger om mulige interesserte fra landbrukskontoret, hvor så jeg tok direkte kontakt ved tekstmelding eller epost, hvis det var opplyst. Her la jeg ved informasjonsskriv og samtykkeskjema, i tilfelle det ikke var sendt fra Landbrukskontoret. Deretter avventet jeg svar om mulig interesse for prosjektet.

### 4.3 Informantene

Det ble utført ni intervjuer på åtte ulike gårder. Av disse ni var samtlige heltidsbønder. Bøndene hadde produksjoner innen én eller flere av disse: storfe kjøttproduksjon, svinekjøttproduksjon, ammeku, melkeproduksjon, korn, frø, skogshogst, salg av avlsokser, innkjøp og oppforing av oksekalver og dyrking av gress. Samtlige bønder drev med dyr, og hadde dyrket mark i tillegg.

Det var fire bønder fra to rurale kommuner som deltok og fem bønder fra tre urbane kommuner. Til sammen deltok det bønder fra fem kommuner. Av de totalt ni deltakerne var det to kvinner og syv menn. Bøndene var i alderen 20 -årene til 70 -årene.

Fire bønder var gift og arbeidet fulltid sammen med sin partner på gården. Ett av parene ble intervjuet samtidig. Tre bønder var gift eller hadde samboer som arbeidet utenfor gården og to bønder var skilt. Dette innebærer at av de ni bøndene som ble intervjuet, var det fire bønder som arbeidet sammen med noen, mens de resterende fem arbeidet alene. Av de fem som var skilt eller hadde partner som arbeidet utenfor gården, var det en som hadde fast ansatte i

tillegg til seg selv og en som hadde en person på arbeidstrening noen timer i uka. De resterende tre arbeidet helt alene. Her presenteres en tabell over deltakerne:

Tabell 1, Bakgrunnsopplysninger for deltakere.

Kjønn	Alder	Produksjon	Kommune
Kvinne	40 -åra	Storfekjøtt, svinekjøtt, melk, gress og korn	Urban
Mann	70 -åra	Storfekjøtt, melk og gress	Rural
Mann	50 -åra	Korn, frø, ammeku, salg av avlsokser og noe skogshogst.	Urban
Kvinne	20 -åra	Storfekjøtt, melk og gress	Rural
Mann	50 -åra	Storfekjøtt, melk, korn og noe snøbrøyting	Urban
Mann	50 -åra	Storfekjøtt og gress.	Urban
Mann	40 -åra	Storfekjøtt, melk, korn, gress og skog -produksjon	Rural
Mann	60 -åra	Svinekjøtt, gress og korn	Rural
Mann	50 -åra	Svinekjøtt, storfekjøtt, melk, gress og korn	Urban

#### 4.4 Intervjuguide

Intervjuspørsmålene ble utviklet på forhånd og utformet ut ifra forskningstemaet mitt som var bønders opplevelser rundt sin arbeidshverdag. Malterud (2011) forklarer at spørsmålene ofte er åpne. På denne måten kunne jeg legge til rette for at deltakerne ville dele opplevelser og kunnskap. Man kan finne støtte via en intervjuguide (Malterud, 2011), noe jeg utformet i god tid før intervjuene. I forhold til spørsmålene rundt sosial støtte hentet jeg inspirasjon fra Oslo Social Support Scale (OSSS) (Kocalevent et al., 2018). Selv om dette er brukt til kvantitativ forskning, var det et godt utgangspunkt for meg når jeg skulle utforme noen få spørsmål rundt sosial støtte. Ved å se på hovedtrekkene i OSSS, hjalp det meg i arbeidet med å formulere åpne og vide spørsmål som omfavnet temaet. I kvalitative intervju er det som sagt viktig å ikke ha for detaljerte spørsmål (Malterud, 2011), og jeg utarbeidet intervjuguiden med åpne og brede spørsmål, som ikke var standardiserte. Det var også en mulighet at intervjuguiden kunne justeres underveis, noe som vil styrke validiteten av materialet (Malterud, 2011). Dette ble ikke nødvendig i løpet av intervjuprosessen, men jeg hadde utformet oppfølgingsspørsmål som i flere tilfeller var hensiktsmessig å benytte.

#### 4.5 Datainnsamling

Intervjuene ble gjennomført enten via telefonsamtale, nettmøte eller ved fysisk møte hjemme hos bonden. Det var hovedsakelig opp til deltakerne å avgjøre hvilken løsning som opplevdes best for de enkelte. På denne måten ønsket jeg å oppnå en god og trygg opplevelse av møtet, hvor forholdene ble tilrettelagt på best mulig måte for den enkelte deltakeren. På grunn av den pågående pandemien var det ofte det var begrensede muligheter for fysiske møter. Samtlige av intervjuene ble gjennomført i løpet av en periode på fire uker. I løpet av disse ukene var det lokale ulikheter i forhold til koronarestriksjoner og anbefalinger, noe som medførte at enkelte bønder ikke hadde valget om fysisk oppmøte for intervjuene. Resultatet ble at det var to bønder som gjennomførte intervjuene fysisk ved at jeg kom hjem til de på gården, mens tre deltok digitalt via zoom og de fire resterende ble intervjuet over telefonsamtale. Alle intervjuene ble startet med en kort innledende introduksjon om prosjektet med fokus på problemstillingen, samt en oppsummering av samtykkeerklæringen og deres rettigheter. Det ble videre forklart begrunnelsen for valg av lydopptak, hvor jeg avslutningsvis ba om samtykke til å starte lydopptaket. Deltakerne ble også gitt mulighet til å komme med spørsmål underveis, eller utdype eller kommentere ting de opplevde var betydningsfulle.

## 4.6 Transkribering og analyse

Transkribering er prosessen med å omgjøre virkelighet til tekst, hvor målet blir å forsøke, på best mulig måte, å gjengi hoved essensen i det som ble sagt, på en mest mulig lojal måte (Malterud, 2011). Semistrukturert kvalitative intervju kan, ifølge Malterud (2011), beskrives som en samtale mellom forsker og deltakeren, som er styrt av forskeren. Selve intervjuet ble i denne sammenheng rådataen, hvor jeg benyttet meg av verbatim transkripsjon (Malterud, 2011) i arbeidet med å omgjøre virkelighet til tekst. På denne måten ønsket jeg, å på best mulig måte, å gjengi hoved essensen i det som ble sagt, på en mest mulig lojal måte (Malterud, 2011). Etter hvert intervju ordrett ned samtalen. I arbeidet med transkriberingen ble deltakerne anonymisert gjennomførte jeg denne transkriberingen. Her lyttet jeg til lydopptakene og ved verbatim transkripsjon (Malterud, 2011), skrev ved å erstatte navn med et nummer. Det ble også tatt vekk tekst som kunne være med å identifisere deltakerne. Etter hver transkribering ble lydopptakene slettet. I arbeidet med analysen benyttet jeg metoden *tematisk analyse* (Braun & Clarke, 2006). Tematisk analyse er ofte brukt som metode innen kvalitativ forskning, for å identifisere, analysere og rapportere temaer og mønster i funnene. Det er måte å organisere og beskrive intervjuene på. Et tema innenfor analysen skal være beskrivende for funn gjort i datasettet og det skal fange noe vesentlig informasjon i forhold til forskerspørsmålene. Et tema skal representere funn som er gjentakende i forskningen og som har en betydelig mening (Braun & Clarke, 2006). I arbeidet med analysen gikk jeg gjennom de seks fasene som blir benyttet i tematisk analyse:

Fase 1: Gjorde meg kjent med data. Uavhengig av inntrykkene man sitter igjen med etter datainnsamlingen skal man i denne første fasen gjøre seg godt kjent med data (Braun & Clarke, 2006). Transkriberingene ble lest igjennom flere ganger, hvor jeg aktivt lette og fant spor etter mønster som gikk igjen. Spor kunne være interessante sitat, ord, betegnelser eller uttalelser samt holdninger eller synspunkt som deltakerne ga uttrykk for at var betydningsfulle for dem. Jeg markerte direkte inn i transkriberingene. Jeg gikk over alle transkriberingene flere ganger, for å få en oversikt. Noen av sporene jeg fant, ledet ingen steder, men i denne delen av prosessen var målet å få en oversikt og gjøre meg kjent med data. Mønstre dannet seg ved at flere enkeltspor omdannet seg til å ha en samlet, høyere betydning. Ved for eksempel at deltakerne nevnte *at ting går som de skal, at jeg får gjort det jeg har planlagt, ingen syke dyr osv.*, så dannet alle disse små sporene til slutt en samlet mening eller hadde liknende betydning. Forklart på en annen måte, så leste jeg igjennom verbatim tekst og

forsøkte å få frem meningen med den. På denne måten kunne jeg, ved å se spor ved hver transkribering, forsøke å få fram essensielle meninger, opplevelser eller holdninger.

Fase 2: Koding. I denne andre fasen konstruerte jeg koder ved å organisere funnene i meningsfulle grupper. Her kunne for eksempel sitat som *ting går som de skal*, eller *ingen syke dyr*, bli kodet over til *planlagt, uforutsigbart*. Kodene identifiserte trekk i funnene som jeg anså som interessante og verdifulle for videre analyse. I forrige fase hadde jeg markert direkte i transkriberingen, mens i denne fasen overførte jeg innholdet til koder som jeg markerte i margen.

Fase 3: Søkte etter temaer. I denne delen av analysearbeidet sorterte jeg kodene inn i potensielle temaer. Braun & Clarke (2006) beskriver hvordan man i denne fasen kan dra nytte av å visualisere funnene ved bruk av tabeller eller tankekart for å finne fram til temaene. Her lagde jeg meg flere tankekart hvor jeg trakk med kodene fra forrige steg og hvor jeg videre tegnet ned ulike stikkord for temaer. Etter hvert synliggjorde denne visualiseringen hva som ble hoved- og undertemaene. I denne prosessen var jeg nøye for å påse at jeg ikke etterlot noen funn som kunne ha relevans videre i den neste fasen. Her kunne det oppstå situasjoner hvor jeg trakk de samme kodene til ulike temaer. Jeg så det nødvendig å gjøre det på denne måten, for å unngå å miste informasjon eller ikke se det vesentlige innholdet. Så ble det opp til arbeidet i neste fase å påse at funnene havnet under rett tema.

Fase 4: Besluttet temaer. I fase fire la jeg til grunn de potensielle funnene og så nærmer på disse. Her ble det nødvendig å dele noen temaer fra hverandre, og danne undertemaer. Denne fasen fant jeg krevende da jeg opplevde at flere av temaene gikk inn i hverandre, var overlappende eller nært knyttet til hverandre. Også inn i neste fase ble det nødvendig å ta et steg tilbake for å se på inndelingen av temaene. I denne fasen samarbeidet jeg med hovedveileder og fikk flere tilbakemeldinger som jeg arbeidet ut ifra. Jeg lagde meg en oversikt hvor jeg satte utvalgte sitat inn en tabell (vedlegg 9.5), hvor jeg sorterte de i inn i temaer og undertemaer.

Fase 5: Navngi temaene. For hvert tema jeg fant, skrev jeg en detaljert analyse over funnene. Denne analysen ble redegjort for i de tre hovedkategoriene; *En god dag*, *Høye arbeidskrav* og *Støtte fra de nærmeste*. For å understreke funnene er det gjengitt direkte sitat i denne fasen. På denne måten forsøkte jeg å på best mulig måte å belyste temaene, ved at de ble presentert med ulike sitat.

Fase 6: Diskusjon. I denne siste fasen skrev jeg en diskusjonsdel som inneholder et teoretisk grunnlag for temaene. I denne fasen gikk jeg ut ifra de tre overordnede temaene og funnene fra fase fem, hvor jeg så på disse i lys av stressteoriene Krav – kontroll modellen og Innsats – belønning modellen, samt teori rundt sosial støtte og bufferhypotesen. I denne fasen drøfter og løfter jeg opp funnene i lys av disse teoriene for å oppnå en bredere forståelse for bøndernes arbeidshverdag. Jeg gikk stegvis igjennom hvert hovedtema hvor jeg hadde et teoretisk grunnlag i bakhånd under hele gjennomgangen. Jeg så også igjennom tabellen over sitater jeg hadde lagt meg under arbeidet med tematisering (vedlegg 9.5), for å få en bred oversikt over utsagnene og sikre meg at jeg fikk deltakernes opplevelser med meg i arbeidet med det teoretiske grunnlaget.

#### 4.7 Ethiske refleksjoner

Studien er meldt til NSD og arbeidet med rekruttering ble ikke startet før meldingen var godkjent (vedlegg 9.3). Deltakerne ble tilsendt et samtykkeskjema (vedlegg 9.2) vedlagt informasjonsskriv hvor det ble opplyst om hva deres deltakelse innebar og at det var frivillig å delta. Deltakernes konfidensialitet ble ivaretatt gjennom studien ved at navnene deres ble erstattet med et nummer og hvor gjenkjennbar informasjon ble fjernet. Ved prosjektslutt ble alle lydfiler slettet.

## 5.0 Resultater

I dette kapitlet vil funnene fra analysen bli presentert. Resultatene ble delt inn i fire hovedkategorier som blir presentert via sine underkategorier. Hovedkategorien *En god dag* med sine to underkategorier; *Rutiner og frihet* og *Stolthet og mestring*. Hovedkategorien *Høye arbeidskrav*, vil bli presentert ved de fem underkategoriene *Dokumentasjon og tilsyn*, *Nye krav og utvikling*, *Økonomi*, *Lange arbeidsdager*, *Alltid et ansvar*. Tredje hovedtema, *Støtte fra de nærmeste*, med underkategoriene *Oss bønder imellom*, *Familie* og *Arven videre*. Siste hovedkategori, *Samfunnsstøtte*, resulterte i fire underkategorier; *Bli forstått*, *Bli verdsatt*, *Avstander -kunnskapsmessig og geografisk* og til sist, *Ikke som alle andre*. Funnene vil bli presentert og lagt fram, understøttet med direktesitat i kursiv og anonymisert ved et nummer.

### 5.1 En god dag

I dette temaet ble bøndenes erfaringer rundt de gode arbeidsdagene belyst. Samtlige av bøndene fortalte om glede rundt de dagene da alt gikk etter planen, hvor det ikke var uforutsatte hendelser som dukket opp. Samtidig beskrev mange av bøndene en stor glede i å se at dyra var rene og friske. Noen kunne fortelle at de hadde spesielle bånd til enkelte av dyra, mens andre ikke skilte de fra hverandre. Likheten var at de så glede ved dyrene, og at de opplevde gode dager når man kunne se at de hadde det bra. Rene dyr ble også trukket fram som en opplevelse av at man mestret yrket sitt. Det ble trukket fram, sammen med grønne åkre, som et visuelt tegn på at man hadde god kvalitet på sitt utførte arbeid. Dette temaet resulterte i to underkategorier, som begge vil bli presentert nedenfor.

#### 5.1.1 Rutiner og frihet

På spørsmål om hva som kjennetegner en god dag, fortalte samtlige av de ni bøndene som ble intervjuet, at en god dag var en dag hvor alt gikk etter planen, og hvor det ikke var noe uforutsett som dukket opp. Opplevelsene av gode dager ble beskrevet på en ganske nøyaktig lik måte hos samtlige av bøndene. En av bøndene forklarer det som: «*På en god dag da klarer jeg å få gjort det jeg pleier, uten at noe annet skjer*» (bonde 9), mens en annen uttrykker: «*På en god dag så går ting sånn som det burde gå da*» (bonde 7). De trakk frem at gode dager var de dagene hvor de fikk gjort det de hadde planlagt og sett for seg, hvor redskap og dyr oppførte seg som det skulle. Hvis det var syke dyr eller at en maskin gikk i stykker ble det skildret krevende dager og mange uforutsette arbeidstimer. Det var ofte slike eksempler som



kom fram da bøndene fortalte om dager hvor ting ikke gikk som de hadde planlagt. Det kom fram i intervjuene at disse uforutsette hendelsene kunne være ganske krevende, både i form av økte arbeidstimer, økonomisk tap, økende bekymringer eller krevende fysisk arbeid.. Disse eksemplene var med på å understøtte den gode opplevelsen bøndene hadde når ting gikk som det skulle og ingen uforutsette ting skjedde. Det ble også trukket fram at arbeidsdagene var lange nok i seg selv, uten at man skulle bruke flere timer ekstra på uforutsette hendelser. Det blir beskrevet av flere en god følelse rundt dette med rutiner. At det er gode opplevelser rundt dette med for eksempel foringsrutiner og rutiner rundt onnene. Det kommer frem fra flere av bøndene at de lange arbeidsdagene har en form for rytme og balanse, hvis da ting går som det skal. Ei av bøndene forteller om sine arbeidsrutiner som hun deler med mannen sin:

*«Da tar jeg melkinga og han forer dyr. Mannen min pleier alltid å gi melk til kalvene. Også strør jeg og ordner. Jeg lesser oppi trillebåra og han triller. Så spiser vi frokost sammen.»*  
(Bonde 4).

Det blir uttrykket en slags rytme i arbeidet som gir forutsigbarhet og kontroll. Ingen av bøndene som blir intervjuet har utfordringer med å fortelle om sine rutiner, og det blir fortalt på en sånn måte at man opplever en stor grad av forutsigbarhet og en rutinepreget arbeidsdag -vel og merke da alt går som planlagt. Noen av bøndene forteller at de opplever stor variasjon i arbeidsdagene sine, da det ofte skjer uforutsette ting med både utstyr, folk og fe. Dette er å regne med, forteller mange av dem, da det er levende dyr man har med å gjøre. Denne variasjonen i yrket blir beskrevet som positiv, i form av at arbeidet deres ikke blir for ensformig med lite variasjon. Samtidig som det blir beskrevet en stor variasjon i forhold til årstider og uforutsette hendelser, virker det som at det fremdeles er store deler av arbeidsdagen som er rutinepreget og meget forutsigbar. Flere av bøndene forteller at de liker lange arbeidsdager, da det er planlagt og en del av rutinene. Det er også flere av bøndene som forteller om en opplevelse av *å leve av og med jorda*, samt å leve tett på elementene. De forteller at de er avhengige av været, både med regn og sol for å kunne dyrke gress og korn, og for å ha noe mat å gi dyra sine i vinterhalvåret. Her var det flere som understreket behaget ved at rutinene kunne følges, og at for eksempel utstyr eller dyr oppførte seg som det skulle, når man var så avhengig av å kunne utføre arbeidet i forhold til vær og vind.

Flere påpekte også at de opplevde at de var heldige som kunne ha frihet til å benytte seg av omgivelsene til en pust i hverdagen. Eksempler på dette kunne være friheten til å kunne ta seg en skitur i løpet av dagen, nyte lunsjen i låveveggen eller ved et vann i nærheten.

Samtlige av bøndene opplevde frihet til å forme deler av arbeidsdagen sin, og det var dager innimellom hvor man kunne påvirke dagen sin. En av bøndene forteller:

*«På søndag tok jeg fridag, og bare slappa av. Sammen med kona. Eller, jeg fora jo dyra og sånn da, så klart.. Men jeg gjorde ikke mer enn jeg måtte gjøre liksom. Leide en film og gikk en tur og sånn. Prøvde å ha det litt sånn som andre folk da. Men jeg var i fjøset klokka syv på morgenen, men det er liksom helt naturlig det. Det er nok forskjellen på oss bønder og andre tror jeg, at vi har den der i oss hele tiden.»* (Bonde 3)

### 5.1.2 Stolthet og mestring

At dyrene var friske og rene ble også tatt opp av flere bønder som noe som bidro til gode arbeidsdager. Tre av bøndene nevnte at *blanke kuer* gir en god følelse, og andre bønder trakk fram *rene dyr* i samtalene. Videre ble dette forklart som noe som ga et synlig resultat på arbeidet de la ned, samt et bevis eller et slags symbol på at ting gikk som det skulle og som de ønsket. *«Bare å rope på de, så kommer de. Følger etter deg hele veien hjem»* (bonde 2), forteller en av bøndene stolt, når han snakker om kuene sine. Dette forklarte han med at kuene kjente han og stemmen hans, og at de assosierte han med noe bra. En annen forteller om en erfaring fra den gangen hvor han la ned masse tid hos de førstegangsfødende kuene, i håp om at de skulle bli mer håndterlige og mindre aggressive etter kalving. Da dette ga positive resultater, hvor bonden kunne løfte opp kalvene rett etter fødsel og bære de til fødebingen med mora diltende etter, beskrev han det som en god dag på jobb. Han forteller:

*«Og sånt no, det syns jeg er moro! Da ser jeg at den jobben jeg legger ned bærer frukter. Det er kanskje den veldig gode opplevelsen.»* (Bonde 3)

På samme måte ble det fortalt at *grønne*, og noen nevnte også *rette*, åkere ga en god følelse. Dette ble begrunnet ut ifra samme prinsipp som dette med *blanke kuer*, nettopp at det var et synlig bevis på en godt utført jobb.

En av bøndene forteller om sin interesse for jordhelse, og den gode opplevelsen det er å fortsatt lære noe nytt i yrket sitt og oppleve progresjon ved å lære nye ting. Alt dette ble beskrevet som mestring og som ga glede i arbeidet.

*«Dette med å ta inn over meg ny kunnskap, som med jordhelse nå, det er kilde til inspirasjon. Det å lære seg noe nytt om et felt man ikke har tenkt noe særlig på, det er spennende.»* (Bonde 6)

Flere av bøndene hadde lignende beretninger, hvor de forteller om stolthet ved å mestre faget sitt og gjerne samtidig som de lærte og mestret nye ting. Noen av bøndene trekker frem kunnskapen de har fått av eldre bønder, og at de selv prøver ut ting de har hørt tale om. En av bøndene forteller:

*«Disse gamlekara, de har ofte et svar på ting. Og det har hjulpet meg flere ganger. Det er liksom ikke ting du kan lese deg fram til. Så da er det litt gøy da, når jeg prøver, og det funker.»* (Bonde 8)

## 5.2 Høye arbeidskrav

I intervjuene med bøndene kom det tydelig fram at de opplevde høye arbeidskrav i yrket sitt. De kunne fortelle om opplevelsene rundt de økende kravene til dokumentasjon og hvordan dette kunne oppleves som utfordrende. Flere påpekte at de opplevde en distanse mellom dokumentasjonskravene og yrket deres da flere opplevde at det hadde lite samsvar med hverandre. Nesten samtlige av bøndene opplevde arbeidet med dokumentasjon som tappende og lite givende. Flere av bøndene kunne også fortelle om en bekymring vedrørende utvikling, enten i form av nyere teknologiske innredninger eller i form av utvidelse av drifta. Økonomi ble tatt opp av samtlige av bøndene, og flere påpekte at man måtte drive stort for å kunne fortsette å arbeide heltid på gården. Flere kunne fortelle om økonomiske bekymringer, enten som hadde vært tidligere eller i nåtid. Samtlige av bøndene fortalte om lange arbeidsdager. Og selv om mange hadde en mer delt arbeidsdag, hvor arbeidet startet tidlig og avsluttet sent men med små pauser i løpet av dagen, ble det beskrevet av samtlige en opplevelse av et konstant ansvar. Alle bøndene beskrev at de hadde et ansvar, enten det var dag eller natt, høytid eller ferie. Det ble også fortalt om utfordringer rundt det å få hjelp og avlastning i arbeidsdagen. Dette hovedtemaet resulterte i fem underkategorier, som alle vil bli nærmere beskrevet under: *Dokumentasjon og tilsyn, Nye krav og utvikling, Økonomi, Lange arbeidsdager og Alltid et ansvar.*

### 5.2.1 Dokumentasjon og tilsyn

Samtlige av bøndene kunne fortelle om opplevelsen av økende krav til dokumentasjon og tilsyn., og at arbeidshverdagen til en bonde har blitt mer og mer preget av kontorarbeid. En av bøndene forteller:

*«Mange bønder føler nok på at hvis man skal være en god bonde i dag, så skal man være god innen så mange felt. Både papirmessig, ute i felt og som medmenneske for eksempel. Man må ha så mange kvaliteter for å være en god bonde.»* (Bonde 7)

Dette sitatet representerer en god del av hva som kom fram fra intervjuene når samtalen dreide seg om opplevde krav, både til yrket og til bonden. Samtlige av bøndene beskrev KSL som mer tappende enn nyttig, og flere beskrev en opplevelse av det ikke var laget spesielt rettet mot bondeyrket. Det var flere som beskrev en følelse av ikke å bli forstått eller tatt på alvor, og mange fortalte om spørsmål i KSL som de opplevde ikke hadde noe samsvar med drifta deres. En av bøndene forteller om det administrative, som har blitt en stor del av yrket:

*«Jeg blir mer og mer lei og sliten av alle rapporteringer og skjemaer og det administrative. Jeg har ikke noen vansker for selve jobben, men jeg føler det går for mye tid til det. Det tapper meg. Det blir for mye og det går for mye tid til det. Det gir meg ingen ting og det er mest et ork.»* (Bonde 6)

Nesten samtlige av bøndene tar opp dette med rapporteringer og kvalitetssikringer som en stor belastning, og noe som de ikke opplever er til noe nytte. Det var kun én av bøndene som ikke nevnte rapporteringer og dokumentasjonskrav under intervjuet, men som på direkte spørsmål om temaet kunne fortelle at han selv ikke opplevde det som en belastning, men at han kunne forstå at det var det for mange. Han kunne videre fortelle at han var godt vant med rapporteringer fra tidligere og at han kunne se at det var nødvendig i noen settinger, selv om det ikke alltid opplevdes som hensiktsmessig. Videre kunne han fortelle at han trodde det kunne være en så betydelig belastning for enkelte at det kunne resultere i avvikling av drifta.

Det ble også uttrykket av et par av deltakerne at kontrollene, ikke virket hensiktsmessig for bøndene. Flere kunne fortelle om opplevelse av å ikke bli forstått eller behandla ut ifra hva som var hensiktsmessig. *«De som skal kontrollere oss, må ha en forståelse for hva vi driver med»* (bonde 1), er det ei som sier. Videre forteller hun:

*«Det er tappende for meg. Skaper mer frustrasjon enn glede. Hvis de skal hjelpe og forbedre ting, så må de ha folk som forstår hvordan ting er på en gård. Eksempel den gangen med KSL- tilsyn og smittevern. Hun hadde samme dag vært i et rødt fjøs tidligere på dagen, også trasker hun inn i fjøset vårt som er en grønn besetning. Jeg kan ikke jobbe sånn, da straffer det seg. Mine krav er liksom ikke lik andres den da. Såne ting forsurer ønsket om å være bonde.»* (Bonde 1)

Flere av bøndene forteller om en oppfatning av at kravene ikke samsvarer med det praktiske, virkelige liv som bonde. Nesten samtlige forteller om at de opplever krav til å fylle ut, og svare på, ting som ikke har reell betydning for driften. En av deltakerne forteller at han har et brannvarslingssystem som er koblet til telefonen. Han forteller videre at det er et krav fra KSL (Kvalitetssystem i landbruket), men at disse brannvarslingssystemene ikke er godt nok utviklet til husdyrrom. Så når roboten vasker for siste gang for dagen klokka 01 på natta, så går alarmen på grunn av fukt i rommet. Flere av bøndene har slike beretninger, som omhandler krav fra for eksempel mattilsynet, som de opplever som lite hensiktsmessig og gjennomførbart.

### 5.2.2 Nye krav og utvikling

Flere av bøndene som deltok kunne fortelle om en bekymring rundt nye krav som kunne komme. Et av eksemplene som ble nevnt av flere var det mye diskuterte temaet rundt løsdrift. Dette vil innebære for mange en investering i tid og arbeidsinnsats, ofte sammen med en betydelig økonomisk investering, som for noen ble beskrevet som umulig.

*«Men spørres hvordan det blir framover da. Hvis for eksempel kravet om løsdrift kommer, så koster jo det veldig mye og da må jeg investere da. Og da må jeg ha mer jord og.» (Bonde 2)*

Flere av bøndene hadde slike fortellinger, om bekymringer for hva som måtte komme. Som sitatet over, var det flere som kunne fortelle om økonomiske utfordringer rundt nye krav. Det var beretninger om utvidelse av fjøs, oppussing av fjøs, nybygging av fjøs eller andre innredninger som måtte bygges eller investeres i for å imøtekomme nye krav. Ved siden av de økonomiske bekymringene, var det også flere som fortalte om en bekymring for arbeidsmengden nye krav medførte. Det var også flere av bøndene som allerede hadde vært igjennom slike krav, og som hadde beretninger og refleksjoner rundt disse utfordringene:

*«Skal man henge med nå i utviklingen må man bygge nytt og drive stort. Det skal være så mye, det skal bli fler og fler dyr og vi skal springe fortere og fortere.» (Bonde 1)*

Dette forteller ei som har vært med på å bygge nytt og større fjøs. Hun kan fortelle om nye moderne innredninger som imøtekommer alle krav. Videre forteller hun at dette innebar en økning av antall dyr og at de har økt besetningen. En annen bonde forteller om sin opplevelse:

*«Jeg har kjøpt nabogården, areal og kvote og alle sånne ting. Økt med 300 %. Så jeg har vært med på den galskapen, hvis man skal kalle det det, de siste åra i forhold til storproduksjon. Men nå er grensa nådd for hva en makter.» (Bonde 5)*

Det var flere av bøndene som drev i stor skala og som hadde økt besetningen sin utover det som opprinnelig var på gården. Mange av disse kunne fortelle om en følelse av at arbeidsmengden de opplevde var for stor eller akkurat innenfor hva de anså som håndterlig. Det var også flere som kunne fortelle at de nye innredningene ofte krevde mer tilstedeværelse enn de gamle innredningene, og på denne måten krevde mer av bonden. Det kunne være at nye innredninger hjalp til på det fysiske arbeidet, men på den andre siden var dette teknisk avansert utstyr som medførte behov for mer tilstedeværelse og tilsyn. Et eksempel på en slik forklaring:

*«Men nå driver jeg så stort at den melkeroboten er nødvendig. Men jeg fikk jo en kommentar her om at før melka jeg to ganger i døgnet mens nå melker jeg hele døgnet. Jeg må være på plass hvis det skulle være noe. Kua velger når den vil bli melka. Men da må maskina funke.» (Bonde 5)*

Denne type beretning skilte seg ikke ut blant de som drev stort og nytt. Flere skildret en omstrukturering av landbruket som innebærer mer teknisk avanserte løsninger, som krever en omstrukturering for bonden. Utstyret blir mer teknisk, noe som krever ny kunnskap og mer tilsyn. Da bonden tidligere var mer fysisk i arbeidet, blir det nå også mer teknologisk.

### 5.2.3 Økonomi

Samtlige av bøndene som deltok ønsket å trekke fram det økonomiske aspektet ved landbruket. Samtlige kunne fortelle om et opplevd press til å drive stort, og mange kunne fortelle om økonomiske utfordringer som enten var gjeldene eller som hadde vært reelle tidligere. Noen av bøndene beskrev et hardt press for å kunne overleve økonomisk og noen fortalte om en balanse mellom det å drive stort nok uten å *kjøre seg i grøfta*.

*«Jeg har akkurat kjøpt meg ny traktor, og hvis jeg må utvide nå på grunn av nye krav, da kommer jeg ikke over. Så det blir vanskelig. Da må jeg ta med annen jobb i tillegg.» (Bonde 4)*

Flere uttrykte at det var synd at man måtte drive så stort for å overleve. Ei av bøndene forteller:

*«I forhold til økonomien er det hele tiden snakk om volum. Flere dyr. Det skal være så mye, det skal bli flere og flere dyr.»* (Bonde 1)

Det kommer til uttrykk fra flere av deltakerne at det ikke er noen intensjon om å bli rik på drifta og yrket de har, men at det er ønske om å kunne drive i en mindre skala, og kunne overleve på det. De av deltakerne som drev stort kunne fortelle at de opplevde at økonomien ikke tilsvarte arbeidstimene de la ned.

#### 5.2.4 Lange arbeidsdager

Samtlige av bøndene kunne fortelle om lange arbeidsdager. De fleste hadde en arbeidsøkt om morgenen før frokost, og mange fortalte at det siste de gjorde før de la seg på kvelden var å gå i fjøset igjen. Det ble også beskrevet en arbeidshverdag preget av årstidene, hvor for eksempel onnene på våren og høsten medbragte ekstra mange arbeidstimer. En av bøndene (bonde 5) regnet seg fram til at han hadde flere attentimers arbeidsdager i våronna som akkurat hadde vært. Mange av bøndene kunne fortelle om at det var sjeldent de visste nøyaktig arbeidstimer dagen ville bringe, da hver dag var litt ulik og hvor det kunne dukke opp uforutsette ting.

Flere av bøndene forteller om et behov for å minske litt på arbeidsmengden. Flere beskriver at *det alltid er noe å gjøre*. Noen av bøndene forteller at de har satt seg søndager til å ta en roligere arbeidsdag, uten at det nødvendigvis er en religiøs mening bak det. Flere forteller at de på søndager kun prioriterer dyra og *det de må gjøre*. En annen deltaker forteller om at han var nødt til å endre på sine mange arbeidsoppgaver da han gikk igjennom en skilsmisse og opplevde krevende dager:

*«For eksempel da jeg ble skilt. Da trodde jeg at jeg skulle klare å holde ting slik jeg hadde gjort før. Jeg ble faktisk sykemeldt til slutt, for jeg klarte ikke mer. Jeg ble veldig dårlig og helt ute av stand til å gjøre det jeg skulle gjøre. Så etter det har jeg lært at man kan slurve på ting, uten at det blir noen krise. Man må bare prioritere hva man skal slurve på. Det er liksom summen av alle oppgaver fra alle kanter som kan bli for mye. Da må man greie å prioritere. Man må legge ting etter hverandre, og ikke oppå hverandre. Da blir det overkommelig. Jeg vet jo at det aldri tar slutt, så hvis man lager en vegg -ja da går man i veggen da. Og den*

*prioriteringa er ikke alltid like lett. Jeg har i mange år ikke tenkt over dette, og bare gått på og gått på. Og utenfra ser det jo ut som jeg klarte det, selv om det var et veldig slit innenfra.»*

(Bonde 6)

Videre forteller han at man ikke kan *slurve på ting* i forhold til dyra, men at det for eksempel ikke er nødvendig å vaske traktor med en gang eller liknende ting. Flere av bøndene kan fortelle om svært mange arbeidsoppgaver i løpet av en dag, hvor mange av de er helt nødvendige mens det er noen som kan skyves på eller unnlates. Flere beskriver en opplevelse av at det alltid er noe å gjøre, hvis man vil. Samtidig beskrives det nesten som en kunst å kunne balansere mellom alle arbeidsoppgavene, og kunne klare å prioritere hva som *må, burde* og *kunne* vært gjort.

Det kom også frem i intervjuene at hvis det dukket opp utfordringer så var det ingen vei utenom bortsett fra å håndtere det, ofte direkte der og da. Det ble fortalt av flere, at disse uforutsette hendelsene krevde en løsning relativt raskt. Eksempler på slike hendelser kunne være dyr som hadde rømt ut fra gjerdet eller en traktor som stoppet midt i våronna. En av bøndene skildrer det slik:

*«Det med dyra er veldig akutt da, og det kan det være med traktoren og liksom. Det er ikke sånn at man har masse tid på seg. Jeg må bare gå på og få løst det. Sånn som for eksempel hvis foringsanlegget har ryket, så når jeg kommer ned på kvelden så har de ikke fått mat. Da er det litt akutt liksom og man må bare løse det. Når det står 200 dyr som skulle hatt to og et halvt tonn mat for et par timer siden, da vet du hva du har å gjøre.»* (Bonde 6)

### 5.2.5 Alltid et ansvar

Alle som deltok i prosjektet, hadde dyrehold på sin gård. Flere nevnte underveis i intervjuet at de opplevde at det var forskjell på de bøndene som hadde ansvar for dyr (som de selv) og de bøndene som kun hadde dyrket jord. De forklarte det med at når man har dyr så har man alltid et ansvar. En av bøndene forklarer det slik: *«Spesielt når du driver med dyr, da kan du ikke dra bort. Du har ansvaret hele tiden»* (bonde 3). En annen bonde forteller:

*«Også skjer det fort noe da. Sånn som når man har robot, så kan det skje et eller annet. Og da må jeg ut og skru på natta da. Kua velger når den vil bli melka, men da må maskina funke.»* (Bonde 5)



Samtlige av bøndene fortalte om en opplevelse av et konstant ansvar -både natt og dag, og selv om man var bortreist en sjelden gang eller man var hjemme. Det ble også beskrevet av flere, en opplevelse av at det alltid skjedde noe hvis man dro bort. En av bøndene forteller:

*«Selv om jeg drar bort, bare litt, så kan jeg ikke skru av telefonen. Den ringer da hele tida! Alt mulig skjer da, av en eller annen merkelig grunn.»* (Bonde 3)

Dette sitatet skildrer også opplevelsen som mange av bøndene hadde rundt det å være tilgjengelig hele tiden. Flere beskrev en opplevelse av å ikke kunne skru av, eller legge fra seg, telefonen. Det var også et par av deltakerne som hadde nye teknologiske innredninger hvor det var tilknyttet et alarmsystem til telefonen. Det var flere som uttrykte en stor belastning tilknyttet disse alarmene hvor flere beskrev en oppfatning av at alarmen gikk når det passet seg mist, som for eksempel på natta eller i selskap. En av bøndene beskriver overgangen fra gammel fjøs-innredning til ny, på denne måten:

*«Da jeg starta, selv om det var før alt ble mekanisert, så følte jeg at jeg hadde mer fritid egentlig. Nå er det melkeroboten for eksempel. Hvis jeg reiser bort da, da er det garantert at alarmen går. Det er sånn at hvis jeg skal bort, så gruer jeg meg til å se på telefon. Man har ansvaret 365 dager og netter i året, og det er slitsomt altså.»* (Bonde 5)

To av bøndene som deltok kunne fortelle at de hadde bestemt seg for ferie hver sommer, og at det var noe de arbeidet hardt for å få til. De forteller om masse planlegging og ekstra arbeid før de skal dra. En av bøndene forteller at han ikke sover den siste natta før han reiser bort, for han ligger og tenker på alle tingene som skal være klargjort. På den andre siden var det ei av bøndene (bonde 1) som fortalte at de ikke hadde ferie. Hun begrunnet det med at det alltid skjedde noe og at det ikke ble en opplevelse av fri. Videre fortalte hun at familien pleide å dele seg, hvor det var enten hun eller ektemannen som ble igjen på gården.

Hos samtlige av bøndene kom det frem at de opplever at de har lite fri og at det er få muligheter til ferie. Alle bøndene begrunner dette med dyrehold, og at man alltid har et ansvar overfor dyrene. De bøndene som deltok i prosjektet benyttet seg i ulik grad av avløser og hjelp på gården, og ca halvparten opplyste at de ikke hadde noe fast avløser på det tidspunktet hvor de ble intervjuet. Et par av deltakerne var med i såkalte avløser-ringer, hvor de delte på en avløser sammen med andre bønder i bygda. Én bonde hadde fulltids ansatte, hvor antallet varierte ut ifra sesong og behov. En av bøndene hadde pleid å plante jordbær tidligere år, og da benyttet de seg av sesongarbeidere. Det var også en bonde som hadde en avløser som var i

arbeidstrening på gården. Det var også flere av bøndene som ikke benyttet seg av noe avløser. Samtlige av bøndene kunne fortelle om vanskeligheter rundt dette med å skaffe hjelp til gården. Flere påpekte at det er ugunstige arbeidstimer samtidig som det er nødvendig med kunnskap innenfor den drifta man har og det teknologiske utstyret man benytter. En av bøndene forteller om sine opplevelser rundt dette med avløser og hjelp i ferier:

*«Det har alltid vært vanskelig å få tak i avløser og sånn da. Jeg betaler for avløser og deler med andre. Det kreves ganske mye av folk altså, det er ganske mekanisert og sånn, så avløseren må ha kunnskap og interesse i det. Og ofte blir det bare et problem egentlig og mer jobb. For da må jeg passe på allikevel.»* Videre forklarer bonden: *«Det å få arbeidskraft til landbruket er ikke lett, for du har dette med delt arbeidsdag, morgen og kveld.»* (Bonde 5)

Noen av bøndene forteller at de ikke har økonomi til å ha avløser, spesielt ikke i faste stillinger eller å lønne noen sporadisk, men ofte. Mange forteller om et ønske om å kunne dra bort litt, en helg innimellom eller å kunne strekke seg til en ukes ferie på sommeren. Men til dette behovet blir det utfordrende å skaffe avløser. En av bøndene beskriver det slik:

*«Det skulle vært lettere å få tak i avløsere uten at jeg skulle behøve å ansette en halv stilling. Økonomien min tilsier ikke at jeg kan ansette en sånn. Så det er en utfordring. Jeg kunne betalt ganske godt for en helg eller noen kvelder liksom, for litt hjelp. Men jeg kan ikke ansette noen liksom.»* (Bonde 6)

De av bøndene som allerede hadde ansatte eller avløsere, delte også den samme oppfatningen om at det var utfordringer. De kunne fortelle at selv om de hadde hjelp på gården så opplevde de alltid et ansvar og at det ofte var slik at de måtte hjem og bistå. Samtlige av bøndene som hadde avløsere kunne fortelle om perioder hvor de enten strevde med å få tak i hjelp eller hadde vansker med å få tak i god og stabil hjelp. Flere kunne fortelle at de som var flinke i arbeidet ofte forsvant ut i andre yrker, og at det var utfordrende å få tak i stabile avløsere som de kunne regne med over tid. Noen av bøndene som deltok kunne fortelle om erfaringer fra såkalte landbruksvikarer eller kommunale avløsere. Utfordringene rundt denne type avløserordning var at hvis det var sykdom hos en bonde i kommunen, så ble den gården prioritert og de andre måtte da vike plass. Samtlige av bøndene som fortalte om dette sa at denne ordningen kunne medføre til god hjelp, men at det manglet forutsigbarhet. Selv om man ventet avløser en dag, kunne man ikke dra langt bort for eksempel da det var mulighet for at avløseren måtte dra til en annen gård hvis det oppsto sykdom. På en annen side var det

mulighet til å få hjelp, hvis man skulle bli syk selv. Flere av bøndene jeg intervjuet som ikke hadde noen form for avløser, uttrykket at det ikke var noe alternativ for dem å ta en sykedag.

### 5.3 Støtte fra de nærmeste

I dette temaet ble bøndenes erfaringer rundt støtte fra nærmeste trukket frem. Mange snakket om en oppfatning av at folk rundt de ville stille opp hvis det ble behov. Samtlige av bøndene kunne fortelle om opplevelser av de hadde vært avhengige av noen rundt seg til å få hjelp. Det kom fram at det ikke nødvendigvis var så ofte dette hendte, men nesten samtlige av deltakerne hadde en oppfatning om at hvis det trengtes så ville de få hjelp. I intervjuene ble dette trukket frem på ulike måter som resulterte i tre underkategorier; *Oss bønder imellom*, *Familie og Arven videre*. Hver kategori presenteres nedenfor.

#### 5.3.1 Oss bønder imellom

Nesten samtlige av bøndene kunne fortelle om støtten de opplevde fra andre nabobønder. De kunne fortelle om en opplevelse av at det var noen der som kom og hjalp til, hvis det var nødvendig. Det var flere av bøndene som ikke helt kunne stadfeste når de sist hadde trengt hjelp, men at de opplevde at hvis de skulle trenge det, så var nabobøndene der og hjalp til. En av bøndene forteller:

*«Når det er sånne kriser, da hjelper vi hverandre. Hvis jeg skal be noen om hjelp, så er det disse nabobøndene som jeg samarbeider med ellers som jeg ringer til. Vi er liksom avhengige av hverandre, vi som driver.»* (Bonde 5)

En annen av bøndene forteller om betydningen av den lokale hjelpen fra naboene. Han beskriver et godt samhold mellom de bøndene han har rundt seg og på lik linje som mange av de andre bøndene i intervjuet forteller han om en usnakket avtale om å stille opp for hverandre hvis det skulle trengs. Han sier blant annet:

*«Jeg har en ansatt som har jobba hos meg i over ti år, men det er jo steder i skauen rundt her som han ikke har vært. Og da er det greit med en nabo som er mer kjent»* (Bonde 7)

I løpet av intervjuene kommer det mange eksempler fra når bøndene har lent seg på hverandre. Det er historier om kuer som har rømt, utstyr som har gått i stykker, ulykker som har skjedd, sykdom osv. Nesten samtlige av bøndene kan fortelle om opplevelsen av at det har

vært behov for hjelp og at nabobøndene har hjulpet til. Ved siden av praktisk hjelp, er det flere som kan fortelle om gode opplevelser rundt det å ha noen likesinnede å prate med. De kan fortelle om gleden rundt det å møtes over en kaffekopp eller et maskinsamarbeid. En forteller:

*«Det er et par stykker her i bygda hvor vi låner ting av hverandre og skravler litt og sånn. Syter over været sammen. Hadde jeg ikke hatt dem, nei da, da tror jeg mange ville gitt seg.»*  
(Bonde 5)

Flere kan også fortelle om nytten av å ha folk rundt seg som man kan snakke om yrket sitt med:

*«Ingen kan jeg snakke med sånn som dem. Vi kan diskutere fag oss imellom. Snakke om jurbetennelse eller ei halt ku. Ingen forstår det jeg prater om, ingen andre kan jeg prate med om det.»* (Bonde 9)

Noen av deltakerne forteller om seminarer og fagmøter som blir arrangert i regi av for eksempel Tine eller Nortura. Noen av bøndene sier de opplever det faglige påfyllet som bra, mens andre sier de ikke behøver det. Fellestrekkene er at de uttrykker en opplevelse av at de hovedsakelig er der for det sosiale. En av bøndene som har vært på flere av seminarene forteller:

*«Tine meieri har arrangert fagmøter. Jeg er der for kaffe og wienerbrød. Det er bra for praten.»* (Bonde 9)

En annen deltaker (bonde 3) forteller om de samme møtene og sier at nå etter korona pandemien har disse møtene enten blitt avlyst eller gått over til digital løsning. Bonden forteller at det oppleves som lite sosialt og at det ikke oppleves som like hensiktsmessig lenger. Den samme bonden forteller også at det lokale felleskjøpet har fungert som en sosial møteplass, hvor det etter hvert ble satt fram noen stoler og en kaffemaskin. Han forteller om at bønder pleide å komme innom på ca samme tid og møtes i denne kroken og slå av en prat. Han forteller om et savn rundt en lokal samleplass hvor yrkeskollegaer kunne møtes for lunsj eller en kaffekopp.

### 5.3.2 Familie

Flere av bøndene som deltok kunne fortelle om opplevelsen av støtte fra familien sin. En av deltakerne (bonde 9) trakk fram sin avdøde far, som hadde vært hans store læremester og mentor i yrket. Han forteller:

*«Alt jeg har lært, har jeg lært av far min. Veldig flink med dyra. Jeg har aldri vært skoleflink, men hjemme var jeg flink. Dette skulle pappa sett, tenker jeg ofte. Fått masse kunnskap av han. Vi var arbeidskamerater. Vi har drivi sammen siden jeg kunne gå. Vi var arbeidskamerater, pappa og jeg».* (Bonde 9)

De bøndene som hadde barn som interesserte seg for yrket fortalte om gode opplevelser rundt dette. Flere kunne også fortelle om støtten de opplevde fra sin partner, hvis de arbeidet sammen på gården. Her var det flere som fortalte at de hadde hver sine ting de var gode på, og at det var en rutine i arbeidsfordelingen.

### 5.3.3 Arven videre

Flere uttrykte en bekymring for neste generasjon bønder. De kunne fortelle om at deres barn ikke hadde noe ønske om å gå i samme fotspor og overta yrket etter sine mødre og fedre. En av bøndene forklarer det slik:

*«Ungdommen vil ikke ta over. De vil ha utdanning og jobb, fritid og god lønn. De vil ikke binde seg på samme måte som jeg har måtte gjort.»* (Bonde 2)

En annen bonde kan fortelle at han hadde møtt opp utenfor stortinget da bondeopprøret hadde pågått. Han forteller at Bygdeungdomslaget sto ved siden av han, og at han hadde bestemt seg for at hvis det kom noen journalister eller politikere bort for å spørre eller snakke om noe, så skulle han vise de videre til Bygdeungdomslaget. Han forteller videre:

*«Jeg sto der på grunn av dem jeg. Vi eldre bønder, vi klarer oss. Det er verre med de der. Hvis ungdommen skal kjøpe seg gård i dag, og bygge fjøs, det er jo drepen. Det går ikke. Og det syntes jeg er synd. Av en eller annen grunn så er den mest viktigste jobben, den minst verdsatte.»* (Bonde 3)

Flere peker på at det er effektiviseringen som har gjort at ungdommen ikke vil overta. De trekker frem arbeidstimene, det kontinuerlige ansvaret som fører til lite fritid, samt det økonomiske som mulige årsaker til at barna ikke vil overta. Noen av deltakerne forteller om at barna kan tenke seg å overta selve gården, og mulig åkrene, men at det er dyrene som ikke er ønskelig. Det som blir trukket fram som årsak til dette, er den dårlige økonomien og lite fritid som dyrehold bringer med seg. Arbeidet som legges ned tilsvarer ikke økonomien man får ut av det, trekker flere frem. Samtlige av bøndene som snakker om dette uttrykker forståelse for barnas refleksjoner. Noen av bøndene uttrykker at de ikke unner sine barn dette yrket, sånn som det er nå.

## 5.4 Samfunnsstøtte

Ved siden av den opplevde støtten fra folk rundt, kunne samtlige av bøndene fortelle om opplevelser rundt det å ikke føle seg forstått eller verdsatt av samfunnet. Et par av bøndene kunne også fortelle at de opplevde økende geografisk distanse til gårdene rundt, og at det gjenspeilte seg i samfunnet rundt ved lite forståelse, støtte og innsikt. Samtlige av bøndene brukte uttrykk som *de og oss* under intervjuet, noe som kunne vitne om en opplevelse av å føle seg utenfor eller det å ha et yrke som ikke lenger passer like godt inn i samfunnet. For å belyse denne kategorien ble det dannet fire underkategorier; *Bli forstått*, *Bli verdsatt*, *Avstander -både kunnskapsmessig og geografisk* samt *Ikke som alle andre*. Disse fire underkategoriene blir presentert under.

### 5.4.1 Bli forstått

Samtlige av bøndene deler en oppfatning av at det er lite forståelse for yrket deres rundt omkring i samfunnet, enten det gjelder hele driften eller deler av den. Flere referer også til offentlige debatter, hvor de opplever at ting som kommer opp, og som blir brukt i argumentasjoner, ikke stemmer med virkeligheten. Flere forteller at de opplever kommentarer eller holdninger, fra både media og folk rundt, som de ikke kan kjenne seg igjen i. En av bøndene forteller, når han snakker om kvalitetsprøver på melka og alt arbeid som ligger til grunn:

*«Melk er ikke bare melk, skal jeg si deg. Og det tror jeg ikke folk veit. Hvor mye jobb som ligger bak. Og mange uttaler seg om ting de ikke veit. Og når jeg hører ting som er riv ruskende feil, da er det kjipt.»* (Bonde 5)

Den samme bonden trekker fram at det tidligere var småbruk over alt, og at det er de store avstandene mellom brukene og driftsmåtene som kan være med på å skape en distanse mellom gårdene og samfunnet, som ikke tidligere var der. Bonden, og flere av de andre deltakerne, påpeker også at det tidligere var mer vanlig at familie og naboer var med å hjelpe til på gårdene rundt når det var travle perioder. Flere av bøndene trekker frem dette med at folk ikke har innsikt i yrket, og at det er stor uvitenhet rundt bondens arbeidshverdag.

Andre kan fortelle om at hvis de snakker med naboer eller andre, som ikke jobber i næringa, så opplever de at det er lite forståelse. Flere påpeker at *vanlige folk* ikke vet hvordan fjøsene fungerer, eller at *de* ikke vet hvor maten kommer fra.

#### 5.4.2 Bli verdsatt

*«Det som preger hverdagen min litt er holdningene fra samfunnet, til hvordan bonden driver. Vi er alltid miljøverstinger, vi er alltid de som klager mest, vi har subsidier i statskassa. Det er alle sånne ting. Og det tror jeg preger meg. Jeg jobber så hardt for at alle skal ha trygg mat, også blir jeg sett ned på uansett liksom. Jeg skulle ønske jeg ble satt mer pris på.»*

(Bonde 1)

Tett opptil det å bli forstått, kommer det fram et ønske om å bli mer verdsatt fra nesten samtlige av bøndene. En annen av bøndene forteller:

*«Savner en følelse av litt mer støtte fra samfunnet, for den jobben vi gjør. Det syns jeg er trist. Det å ikke føle seg verdsatt.»* (Bonde 3)

Det kommer fram i intervjuene mange slike refleksjoner, og det er flere fortellinger om hendelser som gjør at noen av bøndene ikke føler seg verdsatt. Flere kan fortelle om holdninger eller kommentarer rundt for eksempel gjødsling eller traktorkjøring på vei. Det er opplevelser rundt direkte kommentarer fra folk, blick eller kroppsspråk, eller generelle holdninger. Mange kan fortelle at de er stolte av jobben sin og at opplever selv at de gjør en god jobb, men at samfunnet rundt de ikke verdsetter dem. På den andre siden er det også flere historier om at naboer og andre rundt viser engasjement og beundring rundt den jobben de gjør. Flere kan fortelle om for eksempel foreldre til venner av barna deres som har kommet innom og vist begeistring over bondens yrke og liv, eller andre som har vist stort engasjement og takknemmelighet over for eksempel kortreist mat. På tross av de mange gode erfaringene,

er det flertallet av bøndene som ble intervjuet som har en oppfatning av at samfunnet rundt ikke verdsetter de og den jobben de legger ned med å produsere maten.

Som nevnt tidligere var det mange meninger og opplevelser rundt økonomien i landbruket. Ved siden av økonomiske bekymringer og opplevelsen av at det ikke er samsvar mellom arbeidet bøndene la ned og lønna de fikk, så var det mange av bøndene som nevnte at økonomien også bidro til en følelse av å ikke bli forstått og verdsatt. Flere kunne beskrive en opplevelse av at arbeidsinnsatsen de la ned, ikke ble forstått eller verdsatt ut ifra inntekt eller holdninger fra samfunnet rundt deres inntekt. En av bøndene forklarer det slik:

*«Det er dette med ansvaret for dyra, og den biten der som ikke blir verdsatt økonomisk. Pengene er en bit av det, men jeg hadde følt meg mer verdsatt og forstått. Jeg tror det ligger mye der. Hadde bare samfunnet verdsatt den jobben vi gjør, og ment at vi kunne tjent det samme som en som sitter på butikken for eksempel. Hadde vi bare kommet dit.» (Bonde 3)*

#### 5.4.3 Avstander, kunnskapsmessig og geografisk

*«Det er få i kommunen som driver med gård rundt her. Miljøet her er veldig lite. Og det gjenspeiler seg i samfunnet rundt.» (Bonde 1)*

Dette forteller ei av bøndene, som videre snakker om at hun savner støtte og samarbeid fra andre bønder rundt. Hun forteller at det er langt til neste gård som produserer melk og at det er lite samarbeid med de andre bøndene i kommunen. Det er også flere av deltakerne som opplever et godt samarbeid med de rundt seg, som påpeker at de opplever at miljøet er sårbart da det ikke er mange bønder igjen i kommunen. Flere påpeker at de føler seg heldige som er bosatt i et område det er flere gårder. Samtidig var det noen få deltakere i prosjektet som opplevde liten støtte og samhold med de rundt. De begrunnet det med at det var store avstander mellom gårdene. Jorda var kjøpt opp for å drive stort og gårdsbrukene var da lagt ned. På denne måten ble det store avstander. Samtidig var det flere bønder som påpekte at avstanden til neste bruk som drev med samme type drift som dem selv, bare økte og økte som årene gikk. En av bøndene forklarer det slik:

*«Men rundt her er det ingen som kan starte en melkemaskin en gang. I et mer husdyrtett miljø så vil du nok kunne finne hjelp. Jeg har mange naboer jeg, men ingen som driver gård med*



*husdyr. Så jeg vil jo påstå at vi som bor sånn her til, er enda mer sårbare enn andre.» (Bonde 2)*

Den samme bonden forteller om at han også har utfordringer i forhold til veiledning, som man kan få fra for eksempel faglag fra meieri. Han forklarer at all tiden han får utdelt vil forsvinne i reisetid. Han forteller at i mer husdyrtette områder vil slike veiledere kunne komme oftere da det er flere bønder som blir dekt. Han opplever at han ikke blir prioritert på samme måte da han er lokalisert slik han er. En annen bonde (bonde 7) forteller at han opplever det som svært viktig å ha andre bønder i nærheten. Han forteller at han føler han kan få hjelp hvis han trenger det, samtidig som han påpeker at det tekniske utstyret som til stadighet utvikler seg, krever mer og mer kompetanse. På denne måten føler han seg heldig, da han har yrkeskollegaer i nærheten som kan være noenlunde oppdatert på utstyret hvis det skulle være behov for hjelp. På samme måte forteller flere av bøndene at de lokale temakveldene ikke lenger blir gjennomført da det er for få bønder i kommunen. Flere forteller at på slike temakvelder møtte bøndene hverandre, og flere trekker frem møte med *gamlekara* som noe de savner. De forteller at på disse møtene fikk man lære masse av de eldre bøndene i kommunen, kunnskap som de mener ikke blir videreført på noen annen måte enn ved fysiske møter. Disse temakveldene blir beskrevet av flere som et naturlig møtepunkt med de eldre, og at en god arena for videreføring av lærdom på denne måten har blitt borte. Flere trekker også fram at ved at slike temakvelder bortfaller eller avvikles helt, samtidig som det blir lengre avstander bønder imellom, blir det for stort tiltak å reise bort til nærmeste bonde. Flere av bøndene forteller at de ikke har tid til det i arbeidshverdagen, og at de ikke prioriterer det på samme måte som de prioriterte en temakveld for eksempel.

Flere av bøndene trekker fram at de ønsker å være med på å vise og videreformidle sin arbeidshverdag ut til samfunnet. Noen påpeker også at bøndene har et ansvar i at folk ikke skal bli distansert fra kjennskap til matproduksjonen. Under intervjuet kunne en av bøndene fortelle at han snart ventet besøk av en skoleklasse:

*«Det er en mil til nærmeste melkeprodusent. Derfor er det viktig for meg at ungene får et positivt inntrykk av gården og dyra, og ikke bare at det lukter møkk om våren. Det er ikke det jeg vil de skal forbinde med en gård.» (Bonde 2)*

Flere av bøndene trekker frem at de opplever at det er vilje og interesse blant folk rundt, til å knytte mer kjennskap til gårdene. Flere bruker eksempelet med kortreist mat, og dette kan være en mulighet til å formidle. En av bøndene forteller:

*«Men jeg ser på det som min oppgave å være med å snu det, informere, påvirke. Det har vi vært for dårlige på i mange år. Hvis folk hadde skjønt hvordan landet ville grodd igjen for eksempel hvis vi ikke hadde dyra.. hva er det Norge er kjent for a, det er ikke byene våre. Og dette synes jeg vi burde være flinkere på å få frem, på en positiv måte.»* (Bonde 3)

#### 5.4.4 Ikke som alle andre

Det kom fram under intervjuene at flere av bøndene beskriver hvordan de opplever at de ikke lever som *de andre*. Dette går igjen i samtalene, hvor uttrykket *de andre*, *de og oss* eller *alle andre* går igjen. En av bøndene beskriver det slik når han skal forklare om sin opplevelse av sitt yrke og hvordan det skiller seg fra normen i samfunnet:

*«Alle andre er jo vant med å ta langhelger, i tillegg til ferie. Og dette tar de for gitt. Det gjør du ikke som bonde. Hvert fall ikke de som driver med dyr.»* (Bonde 3)

Samtlige av bøndene forteller om en følelse av at yrket deres distanserer seg fra andre yrker, med lange arbeidsdager og andre arbeidsforhold. Flere av bøndene har også sterke opplevelser rundt dette å føle seg utenfor samfunnet og at de ikke kan delta eller leve på lik linje som resten av befolkningen. Noen av deltakerne kunne fortelle om at de for eksempel aldri tok ferie sammen som familie, da enten en av de voksne eller eldre barn alltid måtte være igjen hjemme og passe dyra. Andre kunne fortelle om at de opplevde at de alltid måtte dra tidlig fra familieselskap eller komme for sent til møter, da det var lagt til ugunstige tider som ikke var overkommelig med yrket deres. Flere kunne fortelle om en opplevelse av at de ikke kunne leve som alle andre. Mange hadde følt på et press rundt det å ha barn som skulle på fritidsaktiviteter eller ønske om å dra på ferie eller dra bort i helger som andre. Opplevelsen av at samfunnet ikke er lagt opp til de som yrkesgruppe, går igjen. Spesielt de som har eller hadde hatt små barn, så ble dette beskrevet som svært utfordrende og for flere veldig sårt.

## 6.0 Diskusjon

Gjennom analysen av intervjuene ble det identifisert fire hovedkategorier; *En god dag*, *Høye arbeidskrav*, *Støtte fra de nærmeste* og *Samfunnsstøtte*. Kategorien *En god dag* inneholdt to underkategorier; *Rutiner og frihet* og *Stolthet og mestring*. Den andre hovedkategorien, *Høye arbeidskrav*, ble beskrevet gjennom underkategoriene *Dokumentasjon og tilsyn*, *Nye krav og utvikling*, *Økonomi*, *Lange arbeidsdager* og *Alltid et ansvar*. Tredje kategori, *Støtte fra de nærmeste*, ble delt inn i tre underkategorier som omhandlet *Oss bønder imellom*, *Familie og Arven videre*. Siste hovedkategori, *Samfunnsstøtte* ble beskrevet via fire underkategorier; *Bli forstått*, *Bli verdsatt*, *Avstander- kunnskapsmessig og geografisk* og til slutt; *Ikke som alle andre*. I dette kapitlet presenteres en resultatdiskusjon hvor funnene blir sett i lys av teoretiske perspektiver og relevant forskning. Avslutningsvis i kapitlet er det foretatt en drøfting av metoden, sett opp imot reliabilitet og validitet, samt en drøfting av min egen rolle.

### 6.1 Betydningen av trivsel for bonden, i et utfordrende yrke

I dette kapitlet drøftes funnene opp imot eksisterende forskning, og rundt de teoretiske tilnærmingene; *Krav-kontroll modellen*, *innsats belønning modellen* og *sosial støtte*.

#### 6.1.1 En god dag

Positive faktorer i arbeidslivet til bonden kan ifølge tidligere forskning være kontroll og orden (Logstein & Almaas, 2019). Det kommer fram av tidligere forskning at god oversikt over oppgaver og utstyr bidrar til kontroll, mens ting som ikke fungerer som planlagt og at det fylles opp med arbeidsoppgaver som skulle vært gjort, bidrar til stress (Logstein & Almaas, 2019). Dette samsvarer med denne studien ved at dager som var preget av rutiner og at ting gikk som planlagt, ble benevnt som gode arbeidsdager. Annen forskning tar også for seg at manglende mulighet til å forutse arbeidssituasjoner kan ha forbindelse med stress i arbeidet som bonde (Kallioniemi et al., 2016). Dette samsvarer med funnene i studien rundt for eksempel opplevelsene med syke dyr og at det kan oppleves som en stress i arbeidet. Sykdom på dyr kan også være en stressor for bonden, ifølge forskning (Kallioniemi et al., 2016). Dette samsvarer med funn gjort i denne studien hvor bøndene fortalte om utfordrende arbeidsdager når det var syke dyr. Disse arbeidsdagene ble beskrevet som stressende da bøndene opplevde en form for maktesløshet, usikkerhet og bekymring rundt de syke dyrene, i tillegg til at det

genererte flere arbeidstimer og arbeidsmengde samt kunne ha økonomiske konsekvenser. De kunne også fortelle om bekymringer rundt om dyrene kom til å klare seg og om det ble flere syke dyr. Syke dyr var en stor belastning for bonden da det var uforutsigbart og stressende, noe som kan føre til negativ påvirkning på helsen. Det var flere som også nevnte at hvis man ikke fant årsaken til sykdom, når flere dyr ble dårlige, så var dette ekstra utfordrende. Dette kan være med på å beskrive en opplevelse av lite kontroll. Flere av bøndene beskrev en form for maktesløshet da syke dyr ofte innebærer at man behøver hjelp fra veterinær. Dette kan forklare hvordan en situasjon kan oppleves som mer stressende når arbeidskravene blir for høye, og være en mulig faktor som negativt påvirker helsen til bonden.

På samme måte kan dette forklare en opplevelse av lite *håndterbarhet* i teorien rundt opplevelse av sammenheng (Antonovskys, 1987). Ved at bøndene opplever maktesløshet og usikkerhet rundt syke dyr, gir de en følelse av lite *håndterbarhet*. Friske dyr ble derimot beskrevet som en god opplevelse, da dette innebar at bonden kunne fortsette med sine rutiner og inneha en tilfredsstillende grad av kontroll og opplevelse av sammenheng i arbeidshverdagen sin.

Rutiner, og dager som går som planlagt, blir av flere beskrevet som *gode dager*. Noe som kan være med å belyse denne gode opplevelsen, er krav-kontroll modellen (Karasek, 1979). Opplevelsen bøndene beskriver rundt det å ha rutiner, kontroll og forutsigbarhet i sin arbeidshverdag, kan sammenlignes med modellens teori om at høy grad av kontroll motvirker stress. På denne måten vil dager hvor *alt går på skinner* eller dager hvor *ting går som det skal* oppleves som noe positivt og være en håndterlig situasjon, hvor opplevelse av kontroll har en buffereffekt mot eventuelt stress som kommer med arbeidskravene. Bøndene hadde flere fortellinger om hvor tunge de dagene hvor uforutsette ting og utfordringer dukket opp. Noe som da kan forstås, ut ifra Karasek (1979) sin stressmodell, som økende krav. Disse økende kravene, som ble beskrevet som for eksempel ødelagte maskiner eller dyr på rømmen, ville da medføre til en opplevelse av mindre grad av kontroll og kreve mere av bonden.

På samme måte kan man se rutinene som bøndene beskriver, i lys av Antonovskys (1987) opplevelse av sammenheng. Ved at man opplever arbeidshverdagen som strukturert og klar med følelse av kontroll og forutsigbarhet, kan man tolke dette som komponenter innen *begripelighet*. Ved at bøndene har en opplevelse av at de har de ressurser som er nødvendig for å håndtere dagen, kan man si at de opplever *håndterbarhet* i sin arbeidshverdag. Ut ifra

dette kan man anta at rutinene i arbeidshverdagen kan gi viktige komponenter til *opplevelse av sammenheng*, noe som kan medvirke til bedre helse.

Et annet funn i hovedkategorien *En god dag* var *frihet* og bondens opplevelse av å kunne bestemme over egen arbeidshverdag. Tidligere studier peker på at faktorer som kunne ses å motvirke stress var frihet i arbeide og være nær naturen (Kallioniemi et.al., 2016). Dette samsvarer med funnene gjort i denne studien da flere av deltakerne uttrykte glede ved å for eksempel leve landlig og ha mulighet til å kunne ta seg en skitur eller nyte lunsjen ute. Dette kan da være mulige helsefremmede aspekter i yrket til bonden som kan medføre til trivsel og bedre helse. Frihet i arbeidet ble også trukket fram som gode sider ved arbeidshverdagen, da det ga en følelse av å kunne bestemme over egen hverdag og gjøremål. Dette kan ha betydning for helsen til bønder da andre studier peker på at frihet i arbeidet kan ha sammenheng med mindre psykiske plager. Annen studie peker på en buffereffekt hvor opplevelse av frihet i arbeidet kan buffre mot høy arbeidsmengde (Logstein, 2016b). Bøndene fortalte om lange arbeidsdager med høye krav, men hvis vi skal forstå dette ut ifra tidligere forskning og stressmodellen til Karasek (1979), vil ikke dette nødvendigvis innebære negativ helseeffekt, da det er graden av kontroll som er den utslagsgivende faktoren. Samtlige av bøndene så positivt på at de hadde stor påvirkning på sin arbeidshverdag. Denne kan forklares ut ifra begrepet *decision latitude* (Karasek & Thorell 1990), eller beslutningsmyndighet. Ved at bøndene opplever stor påvirkningskraft og myndighet over arbeidshverdagen sin, det å kunne bestemme over eget arbeid både i form av når og hvordan arbeidet skal utføres, bidrar dette til opplevelse av kontroll. Denne beslutningsmyndigheten kan være med på å redusere stress rundt høye arbeidskrav. På denne måten kan man illustrere hvordan det ikke nødvendigvis er arbeidsmengden som kan føre til dårligere helse, men at den medvirkende faktoren er opplevelsen av kontroll. Dette kan også forklares ved at flere av bøndene fortalte om mange arbeidsoppgaver, og at det alltid var noe å gjøre, men at man måtte prioritere og legge ting til side. Flere påpekte at de hadde lært seg å prioritere, og at de så på dette som nødvendig for å rekke over alt arbeidet. Dette kan være et eksempel på at bøndene benytter seg av sin beslutningsmyndighet og på grunn av dette opplever stor grad av kontroll – til tross for de mange arbeidsoppgavene. På samme måte kan dette forklares ut ifra opplevelse av sammenheng ved at bøndene opplevde situasjonene som *begripelige* og *håndterbare*, til tross for den store arbeidsmengden. På denne måten kan man anta at frihet i arbeidet kan bidra til god helse, da helse ikke bare defineres som fravær av sykdom, men omhandler også mestring av utfordringene i livet (Antonovsky, 1987, Helse- og omsorgsdepartementet, 2015).

Siste funn i hovedkategorien *En god dag, var stolthet og mestring*. Her kom det frem at bøndene opplevde stolthet i arbeidet sitt når de oppnådde gode resultater, som for eksempel ved fine og rette åkre eller blanke og rene kuer. Det kom fram at flere av bøndene trivdes i arbeidet sitt når de opplevde mestring, enten det var i nye prosjekter eller de dagligdagse arbeidsoppgavene. En tidligere forskningsrapport trekker fram at det å ha mulighet til faglig oppdatering viser seg å ha betydning for den mentale helsen til unge bønder (Logstein & Almaas, 2019). Dette kan man også anta hadde betydning i denne studien da flere av deltakerne trakk opp ny kunnskap og utvikling i arbeidet sitt som positivt. Dette kan anses å ha stor betydning for bøndenes helse da tidligere forskning viser at, etter arbeidsforhold og arbeidsmiljø, har faglig oppdatering størst betydning for bøndenes mentale helse.

Betegnelsene *rene kuer* og *blanke kuer* gikk igjen i flere av intervjuene, og ble beskrevet som at det ga en god følelse og trivsel i arbeidet. Det ble videre forklart at da visste man at man hadde gjort en god jobb og at man hadde *ting på stell*. Dette kan også bidra til krav-kontroll modellen (Karasek & Thorell, 1990), da rene og blanke kuer blir et synlig bevis på at man mestrer jobben sin. På denne måten kan man se på dette som en visuell opplevelse av det å ha kontroll over sin arbeidshverdag. På samme måte ble *grønne* og *rette åkre* benevnt i intervjuene, og beskrevet som noe godt å se på. Dette kan man forstå på samme måte ved at bøndene opplever en slags mestring og at de innehar en kontroll over arbeidet sitt. Samtidig kan dette også gi en følelse av *meningsfullhet*, da bøndene kan føle at arbeidet gir mening, kognitivt og følelsesmessig. Ved å se gode og tilfredsstillende resultater av arbeidet sitt, kan dette bidra til en følelse av *meningsfullhet* i arbeidshverdagen og bidra til en opplevelse av sammenheng.

Flere av bøndene kunne fortelle om ulike nye prosjekter eller lignende fra arbeidet sitt. Eksempler rundt dette kunne være mindre individuelle forsøk, for eksempel mer tamme kuer rundt kalving, eller for eksempel større organiserte prøveprosjekter rundt for eksempel jordhelse. Likheter blant disse var at de alle resulterte i ny kunnskap. Bøndene fortalte at dette var gode opplevelser og at de fant det givende og inspirerende i arbeidet sitt. Dette kan man se i sammenheng med begrepet *skill discretion* (Karasek & Thorell, 1990) ved at man opplever økende grad av påvirkningsmuligheter og kontroll i arbeidet sitt. Ved å innhente seg ny kunnskap, eller anvende kunnskap man allerede har, vil bonden kunne få en bedre forståelse av arbeidet. Dette bidrar da til at man opplever kontroll over arbeidshverdagen, noe som kan ha en buffereffekt mot belastningene yrket har. Dette kan også ses i lys av begrepet

opplevelse av sammenheng og komponenten *meningsfullhet*, ved at man opplever at man har ting i livet som gir mening, både følelsesmessig og kognitivt (Karasek & Thorell, 1990).

### 6.1.2 Høye arbeidskrav

Arbeid med *dokumentasjon og tilsyn* ble trukket fram i denne studien som en belastende del av yrket. Dette samsvarer med andre studier som påpeker at administrering av gården kan være en faktor som negativt påvirket trivsel og den mentale helsen (Kallioniemi et al., 2016). Det kom fram i intervjuene med bøndene hvordan nesten samtlige av bøndene opplevde det som slitsomt, stressende og lite givende med dokumentasjonsarbeidet som yrket medfører. Dette til tross for at regjeringen peker på at de har gjennomført en rekke forenklinger i landbruket, hvor hovedformålet var å gi bonden større frihet (St.Meld.11, 2016-2017). Kravet til dokumentasjon ble beskrevet som stadig økende i omfang. Dette kan ses i lys av Innsats-belønning modellen (Siegrist, 1996) som omhandler balansen mellom den innsatsen man legger ned og den belønningen man opplever. Flere av bøndene kunne fortelle at de opplevde at arbeidet ikke var relevant for dem, at det var svært tidkrevende og at det stadig kom nye punkter de måtte sette seg inn i. Ut ifra Innsats – belønning modellen (Siegrist, 1996) kan dette settes i sammenheng ved at innsatsen bøndene legger ned, ikke er i samsvar med belønningen de opplever at de sitter igjen med. Flere beskrev arbeidet som svært belastende. Stressmodellen beskriver hvordan det kan oppleves som et ubehag når det er ubalanse mellom innsatsen man legger ned i arbeidet og belønningen man sitter igjen med. Dette kan bidra til en økende opplevelse av stress og aktivering av det autoimmune nervesystemet, noe som igjen ha mulig negativ helsepåvirkning. Det var kun en av bøndene som ikke opplevde dokumentasjonskravene som stressende. Da han forklarer det med at han finner noe mening i det, samt at han er vant til denne type arbeid, kan dette understøtte stressteorien ved at han i dette tilfelle ikke opplever å legge ned større innsats enn hva han sitter igjen med. Ved at han beskriver arbeidet som overkommelig og noe han er vant med, kan dette beskrive en arbeidssituasjon som ikke oppleves som svært krevende. Når han igjen beskriver arbeidet som noe han ser litt mening i, kan dette også bidra til at han ikke opplever noe særlig ubalanse mellom sin innsats og belønning. En annen vinkling på dette kan være å se det i sammenheng med krav-kontroll modellen og begrepet *decision latitude* (Karasek & Thorell, 1990), oversatt til beslutningsmyndighet. Ved at bøndene ikke opplever at det er samsvar mellom dokumentasjonskravene og den virkelige driften av gården, kan dette medføre til liten grad av opplevelse av kontroll og medbestemmelse rundt planlegging og utførelse av arbeidsoppgaver.

Et annet funn i denne hovedkategorien var bekymringer rundt *nye krav og utvikling* i landbruket. Tidligere forskning peker på at endringer som ny teknologi også kan være kilder til stress for bønder (Donham et al., 2006). I St. Meld. 11 (2016-2017) kommer det fram at ny teknologi gir gårdsbruk bedre muligheter til å utnytte de ressursene som er tilgjengelige. Funn fra denne studien viste at de bøndene som benyttet seg av melkerobot i sin drift ikke nødvendigvis opplevde en minskning i arbeidet. Dette samsvarer med annen forskning som belyser at arbeidsoppgavene endret seg ved installasjon av melkerobot men ikke antall arbeidstimer (Butler et al., 2012). I denne studien kom det fram at bøndene opplever mer ansvar i form av at de må være tilgjengelige hele døgnet, i motsetning til tidligere da melkingen krevde mer fysisk arbeid men til gjengjeld ble utført to ganger om dagen. Dette samsvarer også med annen studie som beskriver arbeidshverdagen til melkebonden mentalt krevende på grunn av for eksempel stor arbeidsmengde, tidspress, maskinelle problemer, uønskede værforhold og sykdomsutbrudd blant dyrene (Lunner Kolstrup et al., 2013). Ut i fra dette kan man anta at endringer, nye teknologiske løsninger som melkerobot og opplevelsen av et konstant ansvar kan medvirke til stress i arbeidshverdagen til bønder, og mulig medvirke til negative helseeffekter.

I underkategorien *Nye krav og utvikling*, blir det også løftet fram bøndenes opplevelser rundt et opplevd krav til å drive større og opplevelsene rundt gjeldene, samt nye, driftskrav. Dette kan samsvare med hva regjeringen uttrykker om at de den siste tiden har lagt til rette for at bøndene skulle utvikle og øke produksjonen (St.Meld.11, 2016-2017). Noen av deltakerne fortalte at de hadde fulgt med i utviklingen og at de hadde kjøpt opp kvoter og areal slik at de kunne drive større. Dette er i samsvar med hva Regjeringen ønsker for det norske landbruket, ved at de har stimulert til økt effektivisering og produksjon ved heving av produksjonstak. Arbeidsmengden bøndene opplevde ble av flere beskrevet som krevende. Dette kan ses i sammenheng med krav-kontroll teorien (Karasek & Thorell, 1990) ved at flere av bøndene beskriver for store arbeidskrav i forhold til hva de klarer. Flere av bøndene som ble intervjuet kunne fortelle at de var *nådd en grense* i forhold til økningen av arbeidsoppgavene som denne utviklingen bidrar til. Flere kunne også fortelle om behovet for nyere og mer teknologisk utstyr når brukene ble større. For eksempel en melkerobot kunne bidra til opplevelse av større kontroll ved at det minsket arbeidsmengden. Samtidig opplevde bøndene at dette resulterte i andre krav, i form av at de hele tiden opplevde et ansvar. Dette ble beskrevet i forhold til at maskinen for eksempel kunne stoppe, noe som krevde at man var til stede og kunne rette opp i det innen kort tid. Dette kan være av betydning for bønders helse, da det kommer fram fra



St.Meld 11 (2016-2017) at regjeringen anser at ny teknologi gir gårdsbrukene bedre muligheter til å utnytte sine ressurser. Samtidig viser Regjeringen, ved å stimulere til effektiv vareproduksjon ved blant annet heving av produksjonstiltak, at bøndene blir oppfordret til å endre sine arbeidsmåter. Dette kan risikere i økte helseplager da arbeidsmengden ikke ser ut til å nødvendigvis minske ved ny teknologi. Sett i sammenheng med at sysselsettingen og antall gårdsbruk har blitt kraftig redusert, samtidig som det har vært en betydelig produksjonsvekst, kan man anta at norske fjøs vil bli mer og mer teknologiske for å ha mulighet til å håndtere arbeidsmengden.

Samtidig ble det fortalt om krav til for eksempel brannvarslingssystem i fjøsene. Dette ble beskrevet av flere som belastende da systemene ikke var funksjonelle i forhold til driften. Det ble blant annet fortalt at brannalarmen kunne starte på natten, da det ble damp i fjøset etter automatisk vasking av melkeroboten. I forhold til innsats-belønning modellen (Siegrist, 1996) kan denne belastningen som blir beskrevet rundt dette, forklares med at den innsatsen bøndene opplever de legger ned ikke er i balanse med den belønningen de får. Det er økonomiske investeringer som ligger bak brannvarslingssystemer, samt en påkjenning i form av at systemet til stadighet starter alarmen, noe som kan forklares som stressende da det ikke gir den antatte belønningen som innsatsen tilsier. Det kan også sees som en investering av tid og kunnskap når man installerer et nytt system, noe som kan resultere i stressreaksjoner når resultatet ikke står til forventningene.

*Økonomiske bekymringer* ble trukket fram i denne hovedkategorien som en belastning for bøndene. Dette samsvarer med tidligere studier som viser til at økonomiske bekymringer har samsvar med psykiske plager hos bønder (Fraser et al., 2005, Lunner Kolstrup et al., 2013), og spesielt hos bønder som hadde hovedinntekt fra gården (Logstein, 2016a). Dette er i samsvar med det flere av bøndene fortalte om i denne studien. Regjeringen har også vedkjent de økonomiske ulempene, som for eksempel ved krav til løsdriftfjøs, ved at de har valgt å avvente med å innføre kravet på grunn av de økonomiske konsekvensene det medfører (St.Meld.11, 2016-2017). Noen av deltakerne fortalte om økonomiske bekymringer de opplevde per dags dato, mens andre kunne fortelle om at de hadde opplevd det tidligere. Noen av bøndene kunne fortelle at de ikke visste hvordan de skulle overleve økonomisk i fremtiden hvis enkelte nye krav ble pålagt. Dette kan være en betydelig stressor som har innvirkning på helsen.

Flere av bøndene kunne fortelle at økonomien i landbruket ikke tilsvarte arbeidstimene de la ned, og at det kunne oppleves som demotiverende. Dette er i samsvar med innsats-belønning modellen (Siegrist, 1996) som omhandler balansen mellom den innsatsen man legger ned og den belønningen man får igjen. En del av belønningen kan i forhold til denne modellen, bestå av reell lønn, noe som kan sammenlignes med den situasjonen bøndene beskriver. Samtlige av bøndene opplevde frustrasjon rundt lønnen og at det ikke var i samsvar med de arbeidstimene de hadde.

Et annet funn som falt under denne hovedkategorien var *lange arbeidsdager*. Samtlige av bøndene kunne fortelle om lange og krevende arbeidsdager. Annen forskning har pekt ut bondeyrket som en av verdens mest stressfylte yrker (Fraser et al., 2005). Stor arbeidsmengde har i tidligere studier vist seg å ha sammenheng med økte psykiske plager (Logstein 2016a, Kallioniemi et al., 2016) og ha negativ innvirkning på helsen (Saarni, Saarni & Saarni, 2008). Her kommer det fram at mange av bøndene opplever et press til å ha store gårdsbruk. Dette blir beskrevet som en belastning da flere nevner at arbeidsoppgavene blir for store. Dette samsvarer med tidligere forskning (Logstein, 2016a, Kallioniemi et al., 2016.), som viser til at en mulig årsak til økte helseutfordringer kan være høye arbeidskrav eller stor arbeidsmengde.

Samtlige av bøndene fortalte om ansvarsfølelsen som fulgte med når man arbeidet med dyr. Dette ble beskrevet som *alltid et ansvar* og var det siste funnet i hovedkategorien *Høye arbeidskrav*. I denne studien kommer det fram at bøndene opplever det som krevende å alltid ha et ansvar hengende over seg. Dette ble forklart med at de opplevde et ansvar i forhold til dyrene på gården, og at dette ansvaret ikke tar slutt selv om arbeidsdagen var over. Dette går igjen i annen forskning som betegner det som et *komplekst ansvar* som oppleves som en stressor i yrket til bonden (Kallioniemi et al., 2016), og som kan ha negativ påvirkning på helsen. Annen forskning belyser at endringer som ny teknologi også kan være kilder til stress (Donham et al., 2006) da det ikke nødvendigvis minsker arbeidstimene til bøndene men heller en endring av arbeidsoppgavene (Butler et al., 2012). I intervjuene med bøndene kom det fram at samtlige av bøndene opplever et konstant ansvar. Dette blir begrunnet ut ifra dyrehold og at det alltid kan dukke opp situasjoner hvor det er nødvendig at man er til stede. Flere kunne fortelle om for eksempel alarmer knyttet til telefonen, og det ble fortalt om et opplevd stress rundt dette. Mange av bøndene kunne fortelle at det hendte ting på natta eller hvis de var bortreist, noe som krevde at de måtte ut og jobbe. Ubehaget rundt dette ble beskrevet ut ifra at de alltid hadde et ansvar samt at man aldri helt visste hva som kunne skje. Dette stresset bøndene forteller om kan settes i sammenheng med krav-kontroll teorien (Karasek & Thorell,

1990) ved at de opplever et stort krav i forhold til å hele tiden måtte være tilgjengelige, samtidig som de opplevde en liten grad av kontroll rundt hva arbeidsoppgaven kom til å dreie seg om. Dette kan medvirke til arbeidsrelatert stress, som kan føre til opplevelse av utmattelse, angstlidelser, søvnutfordringer, depresjon og høyere forekomst av sykefravær (Karasek & Thorell, 1990). Samtlige av bøndene kunne fortelle at de opplevde at de hadde et ansvar døgnet rundt, hver dag i året, noe som kan medvirke til dårligere helse. Det kom fram fra intervjuene at det opplevdes som svært vanskelig å få tak i kvalifiserte avløsere, noe som bidro til få fridager og som støttet opp under opplevelsene av å ha et konstant ansvar. En av bøndene fortalte at han følte seg heldig da han hadde fått god hjelp i form av en person på arbeidstrening. I tillegg til at han opplevde å få litt avlastning i arbeidet sitt kunne bonden også fortelle at dette var sosialt givende for han i en ellers så ensom arbeidshverdag.

### 6.1.3 Støtte fra de nærmeste

I andre studier blir ensomhet relatert til stress i arbeidet til bonden (Kallioniemi et al., 2016), og trukket ut som en av de mest betydelige faktorene som negativt påvirker bønders helse (Melberg, 2003). Dette samsvarer med flere av funnene i denne studien hvor det blir trukket fram at arbeidshverdagen kan oppleves som ensom. Det ble også trukket fram som en fordel å arbeide sammen med noen, enten det var partneren eller annen hjelp, da dette ved siden av å være fysisk hjelp også var til glede på grunn av det sosiale. Det har vært en endring i landbruket, fra da flere pleide å samarbeide om gårdsdriften til dagens situasjon hvor mange arbeider alene (Kallioniemi et al., 2016). Dette kan ses å ha en betydning for helsen til bønder da ensomhet har en negativ påvirkning på den mentale helsen, hvor yrket har endret seg til å bli mer og mer enmannsdrevet.

I funnene fra avsnittet *oss bønder imellom*, var det flere som kunne fortelle om situasjoner hvor de følte seg maktesløse, hvor de praktiske arbeidskravene var blitt for store, og hvor de hadde fått hjelp fra naboer. Det var eksempler fra tørkesommeren 2018, skader som gjorde de ute av stand til å arbeide, dyr på rømmen osv. Selv om bøndene ikke ofte opplevde at de trengte hjelp, så hadde de det til felles at de opplevde at hvis de skulle trenge det, så fikk de hjelp. Dette kan forklares ved at den funksjonelle, uformelle støtten, er en form for opplevd støtte (Dalgard, 2006), og noe som kan bidra til opplevelse av kontroll (Karasek & Thorell, 1990). Flere av bøndene kunne også fortelle om sosial støtte i form av sosialt samvær med andre bønder. Det ble beskrevet som positivt å omgås andre i samme yrket da det lå en felles

grunnforståelse i bunn. Flere fortalte om at man nødvendigvis ikke snakket om utfordrende opplevelser, men at det lå til grunn en felles forståelse for hva man gikk igjennom. Dette kan beskrives ut ifra forståelsen for at et sosialt nettverk bygger på gjensidighet og hvor det er relasjonene mellom individene som er av betydning (House et al., 1988). Dette kan også ses i sammenheng med funnene som omhandlet *Familie*, som viste at de bøndene som arbeidet med sin partner eller hadde andre familiemedlemmer som hjalp til på gården, var av stor betydning for bonden. Dette kan samsvare med tidligere forskning som viser at bønders sosiale relasjon har betydning for livskvalitet (Barstad & Løwe, 2009, Logstein, 2016b), noe som kan støtte opp under funnene gjort i denne studien. Nesten samtlige av bøndene kunne fortelle om hendelser hvor de hadde fått hjelp og støtte fra sine nærmeste.

Flere av deltakerne kunne også fortelle om at de hentet inspirasjon og kunnskap av hverandre, enten det var fra andre bønder, familiemedlemmer eller naboer. Dette ble beskrevet som positivt og betydningsfylt. Dette kan ses i lys av sosiale nettverk som baseres på en gjensidighet hvor deltakerne yter og mottar (House et al., 1988). Her vil man kunne trekke positive opplevelser og kunnskap ut ifra sosial støtte. På denne måten vil man kunne bufre mot stress på lik linje som ved opplevelse av kontroll (Karasek & Thorell, 1990), ved at man benytter seg av sosial støtte i arbeidshverdagen. Dette kan man også se i sammenheng med motstandsressurser og opplevelse av sammenheng (Antonovsky, 1987). Sosial støtte, slik det blir beskrevet av flere av bøndene, kan man anse som en betydelig motstandsressurs.

I temaet som heter *Arven videre* blir funnene rundt bønders bekymringer, for arvtakerne og den neste generasjon bønder, belyst. Flere av bøndene kunne fortelle om bekymringer eller usikkerhet rundt framtiden til yrket deres, noe som også blir trukket fram i andre studier (Kallioniemi et al., 2016). Dette kunne være i form av bekymringer rundt nye krav, landbrukspolitikk, økonomiske framtidsutsikter eller for eksempel arvtakere til gården. Flere uttrykte en bekymring rundt neste generasjon bønder, om det kom til å bli noen arvtaker og hvilke arbeidsforhold de måtte drive under. Dette samsvarer med annen forskning som omtaler at usikkerhet rundt fremtidig lønnsomhet i landbruket hadde påvirkning på bondens trivsel (Logstein & Almaas, 2019).

I forhold til den opplevde støtten bøndene fikk av sin familie, var det flere som uttrykte en stor bekymring rundt det at mange av de yngre ikke ville overta driften. Noen beskrev det som demotiverende i sitt arbeid at barna ikke ville overta. Dette kan forstås ut ifra innsats-belønning modellen hvor da flere av bøndene ønsker å videreføre sitt arbeid, men at det

oppleves som lite belønnende når ikke noen vil overta det de har jobbet opp. Flere snakket om et ønske å kunne videreføre gårdsdriften med så lite økonomiske konsekvenser for barna som mulig, og at flere arbeidet mot dette. Noen beskrev det da som demotiverende i sitt arbeid når de visste at det ikke var noen som ville dra nytte av deres innsats senere.

#### 6.1.4 Samfunnsstøtte

Andre studier trekker frem at opplevelse av manglende anerkjennelse fra storsamfunnet kan være en mulig årsak til økte helseutfordringene hos bøndene (Barstad & Løwe, 2009). Dette samsvarer med funnene gjort i denne studien da nesten samtlige av bøndene kunne fortelle om en følelse av å ikke *bli forstått* og *bli verdsatt* av samfunnet.

Under hovedtema *Samfunnsstøtte* kommer det fram av samtlige bønder at det i ulik grad og omfang oppleves lite forståelse for yrket deres. Flere forteller om en opplevelse av holdninger fra samfunnet som de ikke kjenner seg igjen i. Dette kan samsvare med funn fra tidligere forskning som viser til at samfunnets syn på bønder er en faktor som kan ha negativ betydning for trivsel og psykisk helse i yrket. Mange av bøndene forteller at de opplever en stolthet av jobben de gjør, men at den ikke blir verdsatt av samfunnet for øvrig. Dette kan sammenlignes med innsats-belønning modellen (Siegrist, 2001) i form av at bøndene ikke opplever at innsatsen de legger ned blir gjenspeilet av samfunnet. Belønning kan være i form av økonomisk belønning, men også i form av anerkjennelse eller status (Siegrist, 2001). På denne måten kan vi sammenligne bøndenes opplevelse av lite forståelse og verdsettelse, som mangel på belønning og noe som kan begrunne opplevelsen av ubehag. Slik som stressmodellen innsats-belønning (Siegrist, 2001) beskriver kan dette, kombinert med høy arbeidsinnsats, medføre til et arbeidsmiljø som bidrar til stress og dårligere helse.

I denne siste hovedkategorien, under temaet *avstander, kunnskapsmessig og geografisk* blir funnene rundt opplevelsen av at samfunnet ikke har nok innsikt og kunnskap om bondeyrket samt de økende geografiske avstandene til gårdene, trukket fram som mulige faktorer som kan ha innvirkning på samfunnets syn på bønder. Bøndenes opplevelse av et minkende landbruksmiljø kan stemme overens med tall fra SSB som viser at det i løpet av en tiårsperiode, fra 2010 til 2020, har vært en nedgang på antall gårdsbruk på 17,1 %. I samme periode har gjennomsnittlig jordbruksareal økt fra 215,8 dekar til 255,3 dekar (SSB). Bøndene som deltok i denne studien trakk fram at den økende avstanden til rågivertjenester gjorde at

det ble færre seminarer og faglig rådgivning i kommunene. Dette kan ha negativ betydning da tidligere forskning peker på at bønder sjeldnere tar kontakt med mentale hjelpetjenester enn andre yrkesgrupper (Torske et al., 2016, Staniford, Dollard & Guerin, 2009, Polain, Berry & Hoskin, 2011), hvor forskning viser til at geografisk tilgjengelighet har en medvirkende årsak (Hagen et al., 2021). Selv om helsetjenester innenfor mental helse ikke ble benevnt i denne studien, kan man allikevel uttrykke en bekymring rundt de stadig minskende fagmiljøene rundt om, som tilsynelatende opplever mindre rådgivning. Videre viser forskning at bønder vektlegger betydningen av et godt lokalt landbruksmiljø, hvor de kan oppleve faglig støtte samtidig som det er en sosial arena (Logstein & Almaas, 2019). Dette samsvarer med hva flere av bøndene i denne studien uttalte, ved at de enten satt pris på eller savnet landbruksmiljø rundt seg. Tidligere forskning trekker fram at minskende antall gårdsbruk samtidig som gårdene øker i størrelse er eksempler på strukturelle forandringer i landbruket som kan være kilder til stress for bønder (Donham et al., 2006).

Flere av bøndene beskriver hvordan husdyrmiljøet i samfunnet rundt de har endret seg. Flere kunne fortelle om større avstander til neste gårdsbruk, og ofte også enda større avstander til andre bønder med samme driftsmåte. Slik kunne noen av bøndene fortelle om opplevelsen av mindre samhold, mindre støtte fra de rundt og en endring i folks mulighet til innsikt i yrket. Dette ble beskrevet fra enkelte som en mulig årsak til den minkende forståelsen og verdsettelsen til folk i samfunnet. Enkelte bønder trakk også fram økende avstander som en mulig årsak til mindre mulighet for offentlig støtteapparat i form av veiledning, da avstandene ble for lange for veiledere å reise samt at husdyrmiljøet i kommunene ble for lite, slik at det ikke ble nok deltakere. Flere kunne fortelle om at de økende avstandene mellom bøndene ble så store, at de opplevde mindre fagligmiljø i distriktet. Dette kan være med på å beskrive en sårbarhet i forhold til yrket og sosial støtte.

Det siste underkapittelet heter *Ikke som alle andre*, og omhandler et utsagn som flesteparten av deltakerne benyttet; *oss* og *dem*. Bøndene beskriver en opplevelse av at arbeidshverdagen deres skillers seg vesentlig fra de fleste andre yrker, og samfunnet som helhet.

Forskning viser også at utfordringer mellom arbeid og hjem kan ha sammenheng med helseutfordringene til bonden (Fraser et al., 2005, Lunner Kolstrup et al., 2013). Dette kan settes i sammenheng med denne studien da det er funn som peker på at bønder som har barn og partner ofte føler at de ikke kan gi de samme opplevelser som andre familier i samfunnet, da de har andre arbeidstider og et kontinuerlig ansvar for dyrene. De beskriver arbeidsøkter

både morgen og kveld, helligdag som vanlig helg. Flere kan fortelle om en opplevelse av at andre folk er opptatt av fritid og ferie, noe mange av bøndene ikke opplever at de på lik linje har mulighet til. Samtidig forteller mange om et opplevd press til å gi barna sine eller partneren sin, de opplevelser og ferier som andre opplever. dette samsvarer med tidligere studier som viser til at bøndenes utfordringer mellom arbeid og hjem kan være en mulig årsak til økte helseutfordringer (Fraser et al., 2005).

Flere av bøndene kan fortelle om at dette bidrar til stress og opplevelse av nedstemthet. Hvis man skal se dette i lys av Krav-kontroll modellen (Karasek & Thorell, 1990), kan man anta at bøndene opplever høye krav i forhold til familie og å etterfølge samfunnsnormer som ferie, fritidsaktiviteter osv. Ved at bøndene opplever dette som utfordrende å få til, kan dette gi en følelse av lite kontroll. Som nevnt tidligere kan denne opplevelsen av lite kontroll og høye krav, føre til utmattelse, angstlidelser, søvnutfordringer, depresjon og høyere forekomst av sykefravær (Karasek & Thorell, 1990). Flere av deltakerne trekker fram at hvis økonomien hadde tilsagt det, ville de brukt ressurser på avlastning slik at de kunne ta ferie. Dette viser i tillegg til de økonomiske aspektene, et ønske om å minske arbeidsbelastningen ved å ha mulighet til avlastning i arbeidet.

## 6.2 Metodediskusjon

Dette kapitlet inneholder først en drøfting av metoden for å trekke fram mulige styrker og svakheter, som videre kan benyttes for å si noe om studiens gyldighet. I en kvalitetsvurdering av en studie benytter man seg ofte av begrepene reliabilitet og validitet (Malterud, 2017), noe som blir beskrevet og drøftet under. Jeg har også drøftet min egen rolle og sett på de etiske aspekter ved studien.

### 6.2.1 Reliabilitet

Kvalitativ metode ble benyttet i dette studie og vurdert som hensiktsmessig for å kunne komme i dybden av arbeidshverdagen til norske bønder. På denne måten ville jeg kunne få en rikere innsikt i bøndenes opplevelser og forhåpentlig få en bredere forståelse for yrket deres (Malterud, 2017). I kvalitativ metode benytter man ofte begrepet troverdighet, eller reliabilitet, for å drøfte hvorvidt funnene som er gjort i arbeidet er gjennomført på en pålitelig måte, uten påvirkning av feil eller skjevheter (Skilbrei, 2019). Når det muntlige skal omgjøres til tekst vil det alltid forekomme en fordreining (Malterud, 2011), noe jeg bevisst hadde med meg i tankene under hele studien. For å sikre troverdigheten i arbeidet har jeg beskrevet prosessen trinnvis i metodekapitlet, dette for å synliggjøre stegene jeg har gått underveis. I arbeidet med analysen valgte jeg, etter godkjenning fra veilederen min, tematisk analyse. Denne metoden fant jeg forståelig og hensiktsmessig riktig i forhold til studien. Analyseverktøyet blir beskrevet med seks trinn, noe som hjalp meg gjennom prosessen. Det var til tider nødvendig å gå tilbake i prosessen til tidligere steg, da jeg hele tiden arbeidet for å få med meg funnene riktig prosessert via analyseverktøyet. For å tydeliggjøre tematiseringen og arbeidet med analysen har jeg gruppert sitater inn under temaer (vedlegg 9.5). I metodekapitlet har jeg synliggjort min egen rolle og bakgrunn, dette for å sikre studiens troverdighet. Ved å trekke fram og belyse mitt eget ståsted kan jeg unngå at resultatene blir påvirket (Malterud, 2017). Jeg forsøkte, under hele prosessen med studien, å være bevisst min egen rolle. Dette for å unngå at arbeidet ble tolket feil eller med utgangspunkt i mine egne antagelser og forutsetninger. Jeg har, som nevnt tidligere, en bakgrunn som sauebonde og har derfor kjennskap og tilhørighet til yrket. På grunnlag av dette så jeg det som svært vesentlig å kontinuerlig arbeide med min egen rolle under prosessen. Samtidig kan man belyse at yrket er svært bredt, hvor ingen av deltakerne delte samme produksjon som meg samt at jeg ikke er heltidsbonde. For å sikre reliabiliteten til studien har jeg gjennom arbeidet benyttet meg av



mine veiledere og fått tilbakemeldinger fra dem. Dette kan være med å styrke troverdigheten til studien da det har vært flere støttespillere med underveis.

### 6.2.2 Validitet

I vurderingen av studiens validitet er det viktig at man ser på innholdet i studien samt om i hvilken grad kunnskapen kan overføres til andre lignende situasjoner. Man kan dele inn i *ekstern og intern validitet*.

*Ekstern validitet* kan forklares som generaliserbarhet, altså om kunnskapen kan være overflyttbar til andre situasjoner (Malterud, 2017). Formålet med studien var å innhente kunnskap om arbeidshverdagen til de bøndene jeg intervjuet, og man kan ikke si med sikkerhet at denne kunnskapen er gjeldene for flere bønder. Siden dette er en kvalitativ forskning vil den ikke være like overførbare som ved kvantitativ forskning, samtidig kan opplevelsene være gjenkjennbare for andre i lignende situasjoner (Skilbrei, 2019). Hele prosessen er forsøkt å presenteres på en så tydelig måte som mulig, for å arbeide mot god ekstern validitet (Malterud, 2017), som betyr at denne studien kan være generaliserbar og gjeldene for andre bønder.

Begrepet bonde, som brukt i dette studiet, referer til en hel yrkesgruppe som rommer ganske mange ulike arbeidsformer. Det ble vurdert muligheten for å velge kun en type driftsform, for eksempel grønnsaksbonde eller for eksempel kyllingproduksjon, da de ulike formene for gårdsbruk kan være nokså ulike. Dette gikk jeg bort i fra nettopp fordi jeg ønsket å se på de ulike opplevelsene av yrket som helhet, og å se nærmere på de store ulikhetene og rammene som bøndene har. På denne måten ønsket jeg å oppnå et bredere utvalg med ulike opplevelser av arbeidshverdagen. Tidlig i prosessen hadde jeg refleksjoner rundt dette, også i samhandling med veilederne mine. Jeg var lenge i tvil om jeg skulle rekruttere på tvers av alle de ulike driftsformene eller om jeg skulle konsentrere meg om en av dem. Det ble til, for å sikre nok informanter, at jeg henvendte meg ut til landbrukskontorene med hele yrkesgruppen som målgruppe. Nå, etter endt prosess, ser jeg er styrke i at det ikke ble alt for stor spredning i driftsformene. Jeg ser på det som en styrke i forhold til den eksterne validiteten at samtlige av deltakerne arbeidet med dyr, hvor nesten samtlige arbeidet med kyr -i ulik driftsform og i kombinasjon med andre dyr og dyrking av jord. Samtidig var det ulik størrelse på gårdene, og også ulike måter å drive på, noe som gjør at generaliseringen blir vanskelig. Til tross for dette

opplevde jeg at det var mye kunnskap som var i samsvar med hverandre, og det er grunn til å anta at situasjoner og opplevelser kan være gjenkjennbare for flere. For å videre legge til grunn for ulike perspektiver og ståsted, ble det rekruttert ut ifra et ønske om et utvalg bestående av ulikt kjønn og alder. Dette ga meg stor variasjon i alder på deltakerne, fra 20-årene til 70-årene, noe som ga meg et stort repertoar i ulike opplevelser og erfaringer. Samtidig kan det sees som for bredt til å kunne være generaliserbart i forhold til en aldersgruppe. I forhold til kjønnsinndeling, var det to kvinner og syv menn som deltok. Dette kan mulig gjenspeiles i at det er en betydelig mindre andel kvinner i landbruket. Samtidig kan det sees som en svakhet i forhold til studiens overførbarhet til å gjelde flere kvinner, da det ble så få deltakere og en overrepresentativ andel menn i studien.

Jeg fant det utfordrende å vite om man opplevde noen form for *metning* i forhold til informasjonen og antall deltakere jeg landet på. Når jeg hadde intervjuet ni deltakere, satt jeg igjen med en opplevelse av at det ikke kom mye ny, relevant informasjon. Samtidig var det en opplevelse gjennom hele intervjuprosessen at det ikke var store, bemerkelsesverdige avvik i svarene, noe som kan være med å styrke troverdigheten på at man beveget seg mot et metningspunkt.

*Intern validitet*, også kalt bekreftbarhet, omhandler gyldigheten av resultatene og om man har fått svar på det man faktisk har etterspurt (Malterud, 2017) I arbeidet med intern validitet så jeg det nødvendig å skrive ned mulige oppfølgingsspørsmål, slik at dette var klart til å brukes ved behov. På denne måten gikk jeg ut ifra, allerede før intervjustart, at det ville oppstå situasjoner hvor det var mulighet for at deltaker ikke svarte på det jeg ønsket svar på, enten det var på grunn av formuleringen min, lyd kvalitet, annen grunnoppfatning enn meg osv. Ved å ha disse spørsmålene klare før intervjustart, bevisstgjorde jeg meg selv for slike situasjoner samtidig som jeg hadde på forhånd utarbeidet godt formulerte oppfølgingsspørsmål.

En god analyseprosess er også viktig for å sikre best mulig validitet. I arbeidet med analysen erfarte jeg at jeg ofte måtte gå tilbake et steg i prosessen, før jeg kunne fortsette. Blant annet så blir første fasen av analysearbeidet beskrives som avgjørende for et godt resultat (Braun & Clarke, 2006). Det var flere ganger jeg måtte gå tilbake til transkriberingen og denne delen av analysen for å sikre at resultatene ble så sannferdig som mulig.

Det ble også forsøkt å legge til rette for at deltakerne skulle oppleve situasjonen som trygg og mest mulig håndterlig på deres grunnlag. På grunn av korona-pandemien var det ikke

gjennomførbart å gjennomføre intervjuene fysisk, ansikt til ansikt. Det ble derfor en variasjon av intervjuer over telefon, via zoom eller i noen tilfeller fysisk møte. I ettertid kan dette kritiseres da det vil være en annerledes opplevelse ved f.eks. fysisk møte eller et intervju over telefon. På den andre siden fikk deltakerne stor valgfrihet i hvordan de ønsket å delta, slik at på denne måten kan ha tilrettelagt for åpenhet og ærlighet. Samtidig kan det nevnes at ingen bønder trakk seg på grunn av behov for digital gjennomføring, og det var heller ingen som ga uttrykk for et ubehag rundt dette.

Før hvert intervju informerte jeg om studiens formål, problemstilling og begrunnet behovet for lydopptak. Det ble informert om at selv om jeg hadde en intervjuguide jeg arbeidet etter, hadde det selv mulighet til å stille spørsmål, ta pauser, bruke tid før de besvarte, gå tilbake på noe de hadde sagt eller ta opp noe de ønsket å meddele. Det ble også opplyst om min taushetsplikt og anonymisering av transkribering. Dette ble gjort for å trygge deltakeren i intervjusituasjonen og legge til rette for en god samtale.

I det tidspunktet hvor intervjuet ble gjennomført, våren 2021, var det et pågående bondeopprør. I denne perioden var det demonstrasjoner i kommunene rundt om, samt utenfor stortinget. Nyhetsbildet var også preget av tidens hendelser. Det var også flere debatter pågående, både på tv, i aviser og på sosiale media. Deltakelsen strakte seg over hele landet, og var rettet mot de økonomiske forholdene i landbruket. Det ble trukket fram at det var økende avstand mellom utgifter og inntekter, og at inntekten til den norske bonden blir beregnet ut ifra feil grunnlag (<https://www.opprop.net/bondeoppro>).

Mitt arbeid med prosjektet startet lenge før dette, og det var ingen antydning for min del at det ville være et pågående bondeopprør under intervjuprosessen. Selve intervjuguiden var påbegynt og tilnærmet ferdigstilt nesten ett år før intervjuene startet. På denne måten kan man si at spørsmålene fra min side ikke var merkbart preget av opprøret som fant sted. Deltakerne derimot, var nok det. Om ikke alle, så må man anta enkelte. Samtidig opplevdes det som at alle deltakerne svarte på de spørsmålene jeg hadde, og mange virket som om de hadde tenkt igjennom mange ting og virket reflekterte og med mange tanker og opplevelser. Selv om flere nok hadde mange ting de ønsket å ta opp, opplevde jeg at mye, om ikke nesten alt, falt seg naturlig inn under spørsmålene.

### 6.2.3 Min bakgrunn og forforståelse

Avhengig av våre tidligere erfaringer og bakgrunn vil man tolke informasjon på ulike måter, hvor vi kan si at vi alle har en eller annen form for forforståelse. Basert på våre forutsetninger og erfaringer gjør vi fortolkninger, både bevisst og ubevisst (Malterud, 2017). Jeg har lenge interessert meg for psykisk helse og arbeidslivet. Da jeg i løpet av studiet i Folkehelsevitenskap kom over forskning som viste at bønder har høyere risiko for dårligere helse sammenlignet med andre yrkesgrupper, vekket dette min interesse da jeg selv jobber som sauebonde. Jeg opplevde dette som et godt utgangspunkt da jeg har innsikt i yrket, samtidig som jeg måtte være bevisst på min egen rolle slik at jeg ikke trakk mine personlige holdninger inn i studien. Det var viktig å hele tiden være ute etter å søke kunnskapen hos bøndene jeg intervjuet uten å trekke inn mine erfaringer og holdninger. Jeg forsøkte å være bevisst på min bakgrunn i intervjuene. I forkant av prosjektet, og underveis i arbeidet, var jeg bevisst på mine egne holdninger og tanker rundt yrket. Jeg la ned mye arbeid i intervjuguiden og den ble også drøftet med mine to veiledere. Dette for å få et godt utgangspunkt for forskningen som ikke var preget av mine erfaringer og holdninger. Underveis i intervjuene var jeg bevisst på å ikke trekke slutninger. Jeg var opptatt av hva deltakerne hadde å fortelle, og forsøkte å ha en observerende holdning. Mine deltakere var bønder som meg, men innen andre driftsformer. Det var ingen andre sauebønder som meldte seg til prosjektet. Selv om jeg deler yrke med mine deltakere opplevde jeg at det var mange ulikheter innen driftsformene.

## 7.0 Konklusjon

Mestring av utfordringer i livet er med på å bidra til god helse. Hensikten med studien var å få en forståelse for bønders arbeidshverdag, hva som kan bidra til trivsel og medvirke til god helse. Denne studien peker på at det er flere forhold ved arbeidshverdagen til bønder som kan være av positiv betydning for helsen. Rutiner og forutsigbarhet, mestringsfølelse, mulighet til faglig påfyll og utvikling, opplevelse av kontroll over arbeidsoppgaver samt sosiale relasjoner både til familie, venner og bøndene imellom kan alle medvirke til trivsel og god helse i bondens arbeidshverdag.

Utfordringer i arbeidshverdagen til bønder kan ifølge denne studien være høye arbeidskrav, økonomiske bekymringer, lange arbeidsdager, samfunnets syn på bønder, syke dyr, uforutsette hendelser og opplevelsen av å alltid ha et ansvar, noe som kan være en negativ belastning i arbeidshverdagen og medvirke til dårligere helse. Denne studien peker på at sosial støtte, opplevelse av kontroll over arbeidskrav og økt grad av påvirkningsmuligheter kan være med på å bufre mot stress relatert til arbeidshverdagen.

Funn fra denne studien synliggjør også betydningen av samfunnets syn og holdninger mot en yrkesgruppe, og hvordan dette negativt kan være med å påvirke helsen. Studien peker også på behovet for bevisstgjøring rundt de minskende husdyrmiljøene rundt om i bygdene, hvor særlig det sosiale samholdet og avstander samt muligheter til rådgivningstjenester kan være av betydning for den mentale helsen. Som samfunn er det av stor betydning å arbeide med forebygging av psykiske lidelser da den mentale helsen vår har stor innvirkning på folkehelsen.

Landbrukspolitikken som nå føres stimulerer til færre og større bruk. En oppfordring til regjeringen er å ta inn over seg konsekvensene dette medfører da kan ses å medvirke til mindre sosiale og faglige miljøer, mulig økende stress i arbeidshverdagen og med mulig minskende tilbud til rådgivning og et godt og nært fagmiljø.

Ved at dette var en kvalitativ studie, med ni deltakere innen et yrke med stor variasjon i produksjoner, kan man ikke generalisere funnene og si at dette er gjeldene for samtlige bønder. Likevel kan funnene være overførbare til lignende situasjoner og hvor man kan ta lærdom av kunnskapen som har kommet frem. Enkelte av funnene fra studien bygger opp under tidligere forskning innen feltet, og selv om funnene ikke nødvendigvis er generaliserende, gir de et innblikk i opplevelsen av arbeidshverdagen til de enkelte bøndene. Denne studien er utført på bønder i alderen fra 20- til 70 -årene, og det kunne vært interessant

å se nærmere på flere av de yngre bøndernes opplevelser av arbeidshverdagen da det er de som skal drive yrket i fremtiden. Samtidig kan det være av betydning å se nærmere på konsekvensene av økende behov for teknologiske innretninger i det norske landbruket, da Regjeringens effektivisering og stimulering til øking av produksjoner innebærer slike investeringer.

## 8.0 Litteraturliste

- Almås, R., & Elden, K. M. (1997). Den rurale dimensjonen. En teoretisk og geografisk avgrensning.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Jossey-bass.
- Barstad, A. and T. Løwe. (2009). *Livskvalitet Og Sosial Integrasjon i Landbruket*. Oslo: Statistic Norway.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Boye, H. J, Solberg, T.J, Håland, S.M, Berthling, O.L, og Manger, A. (18.05.21). #bondeopprør 21. Hentet fra: <https://www.opprop.net/bondeoppro>
- Bull, T., Espnes, G. A., Nordsteien, A., & Santora, L. (2017). Perspectives on salutogenesis of scholars writing in norwegian. *The Handbook of Salutogenesis*, 405-408.
- Butler, D., Holloway, L., & bear, C. (2012). *The impact of technological change in dairy farming: robotic milking systems and the changing role of stockperson*. *Journal of the Royal Agricultural Society of England*, 173, 1-6.
- Brew, B., Inder, K., Allen, J., Thomas, M., & Kelly, B. (2016). The health and wellbeing of Australian farmers: a longitudinal cohort study. *BMC public health*, 16(1), 1-11.
- Dalgard, O. S. (2006). A randomized controlled trial of a psychoeducational group program for unipolar depression in adults in Norway (NCT00319540). *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 2(1), 1-8.
- Daghagh Yazd, S., Wheeler, S. A., & Zuo, A. (2019). Key risk factors affecting farmers' mental health: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 16(23), 4849.
- Donham, K. J., & Thelin, A. (2006). Psychosocial conditions in agriculture. *Agricultural Medicine: Occupational and Environmental Health for the Health Professions*. Ames, IA: Blackwell Publishing, 281-301.

- Fraser, C. E., Smith, K. B., Judd, F., Humphreys, J. S., Frager, L. J., & Henderson, A. (2005). *Farming and mental health problems and mental illness*. International Journal of Social Psychiatry.
- Hagen, B. N., Sawatzky, A., Harper, S. L., O’Sullivan, T. L., & Jones-Bitton, A. (2021). “Farmers Aren’t into the Emotions and Things, Right?”: A Qualitative Exploration of Motivations and Barriers for Mental Health Help-Seeking among Canadian Farmers. *Journal of agromedicine*, 1-11.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Internasjonalt perspektiv på psykisk helse og helsetjenester til mennesker med psykiske lidelser* (Rapport IS 2314) Hentet (15.11.2020) fra <https://www.helsedirektoratet.no/>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Endring og utvikling - En fremtidsrettet jordbruksproduksjon*. (Meld. St. 11(2016-2017)). Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-11-20162017/id2523121/>
- Hounscome, B., Edwards, R. T., Hounscome, N., & Edwards-Jones, G. (2012). Psychological morbidity of farmers and non-farming population: results from a UK survey. *Community mental health journal*, 48(4), 503-510.
- Kallioniemi, M. K., Simola, A., Kaseva, J., & Kymäläinen, H. R. (2016). Stress and burnout among Finnish dairy farmers. *Journal of agromedicine*, 21(3), 259-268.
- Karasek, R. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285–307.
- Karasek, R. & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress productivity and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Kocalevent, R. D., Berg, L., Beutel, M. E., Hinz, A., Zenger, M., Härter, M., ... & Brähler, E. (2018). Social support in the general population: standardization of the Oslo social support scale (OSSS-3). *BMC psychology*, 6(1), 1-8.
- Langeland, E., & Vinje, H. F. (2017). The application of salutogenesis in mental healthcare settings. *The handbook of salutogenesis*, 299-305.



Lindström, B., & Eriksson, M. (2015). *Haikerens guide til salutogenese: helsefremmende arbeid i et salutogent perspektiv*. Gyldendal Norsk Forlag A/S.

Logstein, B. (2016). Farm-related concerns and mental health status among Norwegian farmers. *Journal of agromedicine*, 21(4), 316-326.

Logstein, B. (2016). Predictors of mental complaints among Norwegian male farmers. *Occupational Medicine*, 66(4), 332-337.

Logstein, B. & Almaas, H.E. (2019). *Mental helse blandt unge bønder*. (Rapport 11/19) Trondheim: Ruralis - Institutt for rural- og regionalforskning.

Lunner Kolstrup, C., Kallioniemi, M., Lundqvist, P., Kymäläinen, H. R., Stallones, L., & Brumby, S. (2013). International perspectives on psychosocial working conditions, mental health, and stress of dairy farm operators. *Journal of agromedicine*, 18(3), 244-255.

Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring*. Oslo: Universitetsforlaget.

Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag: en innføring*. Oslo: Universitetsforlaget.

Melberg, K. (2003). Farming, stress and psychological well-being: the case of Norwegian farm spouses. *Sociologia Ruralis*, 43(1), 56-76.

Mykletun, A., Knudsen, A. K., & Mathiesen, K. S. (2009). Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv.

Naidoo, J og Willis, J (2016). *Foundations for Health Promotion*. Fourth Edition. Elsevier.

NSD Personverntjenester. (10.10.2019) *Veiledende mal for informasjonskriv*. Hentet fra: [https://nsd.no/personvernombud/hjelp/informasjon\\_samtykke/](https://nsd.no/personvernombud/hjelp/informasjon_samtykke/)

Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and policy in mental health and mental health services research*, 42(5), 533-544.

Polain, J. D., Berry, H. L., & Hoskin, J. O. (2011). Rapid change, climate adversity and the next 'big dry': Older farmers' mental health. *Australian Journal of Rural Health*, 19(5), 239-243.

- Saarni, S. I., Saarni, E. S., & Saarni, H. (2008). Quality of life, work ability, and self employment: a population survey of entrepreneurs, farmers, and salary earners. *Occupational and environmental medicine*, 65(2), 98-103.
- Sanne, B., Mykletun, A., Moen, B. E., Dahl, A. A., & Tell, G. S. (2004). Farmers are at risk for anxiety and depression: the Hordaland Health Study. *Occupational Medicine*, 54(2), 92-100.
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1, 27-41.
- Siegrist, J. (2001). Psychosocial factors influencing development and course of coronary heart disease. *Herz*, 26, 316-325.
- Skilbrei, M. L. (2019). Kvalitative metoder. Planlegging, gjennomføring og etisk refleksjon. *Bergen: Fagbokforlaget*.
- Staniford AK, Dollard MF, Guerin B. Stress and help-seeking for drought-stricken citrus growers in the Riverland of South Australia. *Australian Journal of Rural Health*. 2009;17(3):147-54.
- Statistisk Sentralbyrå (15.08.2021) Fakta om jordbruk. Hentet fra: <https://www.ssb.no/jord-skog-jakt-og-fiskeri/faktaside/jordbruk>
- Taylor, S. E. (2011). *Social Support: A Review» The Oxford Handbook of Health Psychology*. Oxford Library of Psychology.
- Torske, M. O., Hilt, B., Glasscock, D., Lundqvist, P., & Krokstad, S. (2016). Anxiety and depression symptoms among farmers: the HUNT study, Norway. *Journal of agromedicine*, 21(1), 24-33.
- Vik, J., Stræte, E. P., Hansen, B. G., & Nærland, T. (2019). The political robot—The structural consequences of automated milking systems (AMS) in Norway. *NJAS-Wageningen Journal of Life Sciences*, 90, 100305.
- WHO (2004) *A Report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and The University of Melbourne* (20.09.19) Fra: [http://www.who.int/mental\\_health/evidence/en/promoting\\_mhh.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf)

Zahl-Thanem, A., Fuglestad, E. M., & Vik, J. (2018). Trender i norsk landbruk 2018. *Et Landbruk I Endring. Rapport*, (7).

## 9.0 Vedlegg

### 9.1 Vedlegg 1 Infoskriv

#### Infoskriv

#### **Vil du delta i forskningsprosjektet «Det gode bondeliv»?**

**Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å intervju heltidsbønder og få en forståelse av deres arbeidshverdag. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelsen vil innebære for deg.**

Jeg heter Line Hildrum og skal skrive en masteroppgave i folkehelsevitenskap ved NMBU.

Tema for oppgaven er bondens opplevelse av arbeidshverdagen sin. Du er kontaktet fordi du arbeider som heltidsbonde og jeg når ut til deg via ditt lokale landbrukskontor. I dette prosjektet ønsker jeg å sette søkelys på trivsel innen yrket og hva som kan virke som buffer mot negative påvirkninger. Jeg ønsker å se nærmere på hvordan bonden beskriver fordeler og utfordringer i yrket sitt, hvordan opplevelsen av sosial støtte er i arbeidshverdagen, og hva det er som gjør at en bonde trives i yrket sitt. For å finne ut av dette ønsker jeg å intervju heltidsbønder. Norges miljø- og biovitenskapelige universitet er ansvarlig for prosjektet.

#### **Hva innebærer det for deg å delta**

Intervjuene vil gjennomføres i mai 2021 og er beregnet å ta ca. en time. Vi kan sammen avtale hvor og når intervjuet gjennomføres. I utgangspunktet ønsker jeg at vi møtes, men på grunn av den pågående pandemien kan det bli nødvendig å gjennomføre intervjuet via en internett-løsning som Zoom eller via telefon. Dette vil da bli informert mer om hvis det skulle bli tilfellet.

## **Det er frivillig å delta**

Deltakelse er frivillig og du kan underveis i prosessen, trekke tilbake samtykket uten å oppgi grunn. All data fra deg vil da bli slettet. Det vil ikke være mulig å trekke seg fra deltakelse mot slutten av prosjektet hvis dataene allerede er brukt i analyser. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. På oppdrag fra Norges miljø og biovitenskapelige universitet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

## **Ditt personvern -hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Jeg er underlagt taushetsplikt og all data vil bli behandlet konfidensielt. All identifiserbar informasjon samt lydopptak vil bli slettet etter prosjektslutt 31.08.2021. Lyd fra intervjuet vil bli tatt opp via en sikker løsning der lyden vil bli kryptert før intervjuet skrives ned som tekst og anonymiseres. Samtykkeskjema vil oppbevares i låst skap og andre personopplysninger vil bli oppbevart på en sikker, digital løsning med kodenøkkel.

## **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

## **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Student Line Hildrum: 97771693 eller sende meg en epost: [linehild@nmbu.no](mailto:linehild@nmbu.no).
- Norges miljø og biovitenskapelige universitet ved Ingeborg Pedersen.  
Ingeborg.pedersen@nmbu.no
- Vårt personvernombud ved Hanne Pernille Gulbrandsen:  
[personverneombud@nmbu.no](mailto:personverneombud@nmbu.no)
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost  
([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Dersom du ønsker å delta kan du signere på vedlagt samtykkeskjema i den ferdig frankerte konvolutten.

Med vennlig hilsen

Ingeborg Pedersen

Prosjektansvarlig

Førsteamanuensis NMBU

Line E. Hildrum

Student

## 9.2 Vedlegg 2 Samtykkeerklæring

### Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt informasjon om Line Hildrum sitt prosjekt «Det gode bondeliv. Hvordan opplever heltidsbonden arbeidshverdagen sin?» og ønsker å stille til intervju.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, 31.08.2021.

Navn: .....

Telefonnummer: .....

Epost: .....

Signatur, sted, dato: .....

### 9.3 Vedlegg 3 Svar fra NSD

Kopi digital bekreftelse fra NSD:

NSD Personvern

26.01.2021

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 26.01.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fylle-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-enderinger-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet behandler særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 25.06.2021.

#### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger.

Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11



og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen er dermed den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

## PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

## DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19) og dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

Nettskjema-diktafon er databehandler i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Ina Nepstad

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

## 9.4 Vedlegg 4 Intervjuguide

TEMA	TEMATISKE SPØRSMÅL	STIKKORD VED OPPFØLGINGSSPØRSMÅL
Intro	Hva slags produksjon har du på gården?  Kjønn?  Alder (10 års intervall)?	Eventuelle spm. jeg måtte ha om driften av gården, hvis noe er ukjent eller uklart
Åpningsspørsmål	Kan du beskrive en vanlig arbeidsdag for deg?	Er hver dag lik?
	Kan du beskrive en spesielt god opplevelse som har inntruffet den siste tiden?	Hva kjennetegner en «god dag» for deg i ditt yrke?  Hva slags «hverdagsøyeblikk» har vært verdt å spare på?  Noen som ikke har vært verdt å spare på?
	Hva, i hverdagen din som bonde, opplever du som helsebringende/godt/positivt?	Kan du gi et eksempel på en sånn episode?  Hvorfor er det slik tror du?

	Hva er det du liker spesielt godt med jobben din?	Hva i din jobb finner du mer utfordrende?
	Hva trenger du for å trives?	
	I alle yrker, er det både vanskelige og gode dager. I de vanskelige dagene, har du noe strategi da? Hva pleier du å gjøre?	
Sosial støtte	I mer vanskelige tider eller situasjoner, hva eller hvem finner du støtte i?	Er det noen form for støtte du føler du mangler eller skulle hatt mer av?
	I hvilke områder i din jobb (for eksempel økonomiske, emosjonelle, praktiske) opplever du at du har støtte, hvis du skulle trenge det?	I hvilke deler av din jobb opplever du at du savner støtte?
Sosial støtte (samfunn)	Hvordan opplever du at samfunnet rundt ser på/verdsetter yrket ditt?	Opplever du noen forskjell på lokalsamfunnets holdninger kontra holdninger fra f.eks. regjering eller media?

Tilrettelegging	Er det noen form for støtte du tenker kunne vært tilrettelagt/bedret/utviklet med tanke på ditt liv som bonde?	
Avsluttende spørsmål	Er det noe du har tenkt på under intervjuet som du ønsker å ta opp?	

## 9.5 Vedlegg 5 Tematisering

### Tematisering

SITAT	UNDERTEMA	HOVEDTEMA
		<b>1. En god dag</b>
	<b>1.1 Rutiner</b>	
En god dag er når du får gjort det du har tenkt. At det ikke plutselig skjer noe. Når alt har gått som jeg har tenkt, da er det en bra dag for meg. (2)		
At ting er på stell, da trives jeg. Da er det enklere å trives. (6)		
	<b>1.2 Stolthet og mestring</b>	
Det er jo en glede og lykke å se at kalvene vokser bra, se pene dyr, blanke dyr. (1)		
Jeg liker spesielt godt når det er vår, og åkeren spirer og ser at det er en god jobb jeg har gjort. det er en deilig følelse, å gå og se på det. Men det er ikke bestandig det da! Hvis alt er bra med dyra, og alle er friske og raske, da har jeg det bra. (5)		
		<b>2. Høye arbeidskrav</b>
	<b>2.1 Dokumentasjon og tilsyn</b>	
Jeg blir mer og mer lei og sliten av alle		

<p>rapporteringer og skjemaer og sånne administrative. Jeg har ikke noe vanskelig for selve jobben, men jeg føler det går mye tid på det. For eksempel ksl, rapporteringer, regnskap og sånn. Jeg skjønner at det må gjøres. Nå har jeg satt bort regnskap for eksempel. Men det er fortsatt litt jobb der da, men stort sett greit. Det tar tid altså! Det er hvertfall dobbelt så mye administrativt nå som da jeg tok over, det er helt sikkert. Alle ting har en tendens til å bli mer komplisert, det er er nye ting man må svare på ved ksl hvert år, og dette med produksjonstillskudd så må du passe på at driftssenteret på gården er plassert på et kart osv. ja.. det taper meg. det blir for mye og det går for mye tid til det. Det gir meg ingen ting og det er mest et ork.. (6)</p>		
<p>Ksl har tatt helt av! Noen ganger krysser jeg vilkårlig av, bare for å ha gjort det. En gang krysset jeg av for gravide ansatte, og det har jeg jo ikke.. (#1er) (5)</p>		
<p>. Jeg føler ksl er i ferd med å skli langt fra hvordan den praktiske hverdagen egentlig er. Det er lite praktisk tilnærming til ting. (7)</p>		
	<p><b>2.2 Nye krav og utvikling</b></p>	

Disse endringene krever så mye. (4)		
Skal man henge med nå i utviklingen må man bygge nytt og drive stort. For å følge nye krav, som kommer hele tiden (1)		
	<b>2.3 Økonomi</b>	
Jeg driver ikke med dyr pga økonomien hvertfall, det er på grunn av at det har blitt en livsstil.. men spør hvordan det blir framover da. Hvis for eksempel kravet om løsdrift kommer, så koster jo det veldig mye og da må jeg investere da. Og da må jeg ha mer jord da. (2)		
Jeg har akkurat kjøpt meg ny traktor, og hvis jeg må utvide nå på grunn av nye krav da kommer jeg ikke over. Så det blir vanskelig. (4)		
	<b>2.4 Lange arbeidsdager</b>	
På søndag tok jeg fridag, og bare slappa av. Sammen med kona. Eller, jeg fora jo dyra og sånn da, såklart, men jeg gjorde ikke mer enn jeg måtte gjøre liksom. Leide en film og gikk en tur og sånn. Prøvde å ha det litt sånn som andre folk da. Men jeg var i fjøset kl syv på morran , men det er liksom helt naturlig det. Det er nok forskjellen på oss bønder og andre tror jeg. At vi har den der i oss hele tida. (3)		



Også er det jo ånnene som er verst, sånn som i våronna nå ble det et par dager med 18 timers arbeidsdag og sånn. (5)		
	<b>2.5 Alltid et ansvar</b>	
Eller plutselig stopper roboten og den er på alarm på telefon. Så spiller ingen rolle om klokka er ett eller to på natta, den piper den. Selv om det ikke er ofte så er mulighet der, og ansvaret. Det er ikke ofte men det skjer. (9)		
Selv om jeg drar bort, bare litt, så kan jeg ikke skru av telefonen. Den ringer da hele tiden. Alt mulig rart skjer jo da, av en eller annen merkelig grunn. (3)		
Det skjer alltid noe når jeg borte da.. så det er litt avhengig av om jeg har flinke folk i arbeid. (7)		
		<b>3. Støtte fra de nærmeste</b>
	<b>3.1 Oss bønder imellom</b>	
Tine meieri har arrangert fagmøter. Jeg er der for kaffe og wienerbrød. Det er bra for pratene. (9)		
Jobbmessig så har jeg et par gode kompiser jeg vet jeg kan ringe til uansett liksom. (8)		
	<b>3.2 Familie</b>	

Vi er veldig heldige med at begge jobber. Og jeg tror at det tungt for mange å jobbe hjemme alene. (1)		
Nå er jeg så heldig å ha en nevø, han er 19 år, og han er veldig interessert i dyr. Så han er her en del nå. Så det er moro. For jeg ser at han er interessert. Han vil lære og er nysgjerrig. (5)		
	<b>3.3 Arven videre</b>	
Ungdommen vil ikke ta over heller. De vil ha utdanning og jobb, fritid og god lønn. De vil ikke binde seg på samme måte som jeg har måtte gjort. (2)		
Det går greit med meg altså, jeg klarer meg. Men sønnen min vil ikke ta over. Det er et større problem. Og det gjelder ikke bare min sønn.. han vil ta over stedet og bo, og jorda kan han ordne. Men dyra kan jeg slagte tvert, sier han. Og jeg er jo enig med han og, med tanke på hvordan inntjeninga er om dagen. Det syntes jeg er demotiverende, at ungdommen ikke vil overta. (3)		
		<b>4. Samfunnsstøtte</b>
	<b>4.1 Bli forstått</b>	
For noe av det jeg syntes er vanskelig er hvis jeg skal fortelle noe til utenforstående. Så skjønner de liksom ikke. (6)		
Jeg har jo vært aktiv i politikken nå i over 20 år, og det er nå liten eller ingen forståelse for		

<p>at møtene ikke skulle begynne før 19 om kvelden, men nå er det ingen likesinna igjen og det er ingen som forstår hvorfor det er vanskelig for meg å møte tidligere. (7)</p>		
	<p><b>4.2 Bli verdsatt</b></p>	
<p>Det er dette med ansvaret for dyra, og den biten der som ikke blir verdsatt økonomisk. Pengene r en bit av det, men jeg hadde følt meg mer verdsatt og forstått. Jeg tror det ligger mye der. Hadde bare samfunnet verdsatt den jobben vi gjør, og ment at vi kunne tjent det samme som en som sitter på butikken for eksempel. Hadde vi bare kommet dit. (3)</p>		
<p>Det er ingen som ser verdien i at jeg sprer møkk. Det er bare til bry det.. folk er glad for maten de kjøper i butikken, men det stopper liksom der. Akkurat som de ikke tenker på at jobben jeg gjør er det som gjør at det faktisk er mat å få kjøpt i butikken. (Bonde 8)</p>		
	<p><b>4.3 Avstander, kunnskapsmessig og geografisk</b></p>	
<p>Husdyrmiljøet her er borte. Derfor syntes jeg det er viktig at de (skoleklasse) får komme og se. Se hvor maten og melka deres kommer fra. Jeg vil de skal få en positiv forståelse for hva vi driver med. Nå har alle folk slutta med dyr her. (2)</p>		
<p>Nå er neste nabo som driver med ku 12 km unna ca. det blir færre og færre rundt her. Jeg</p>		

<p>har ikke noe samarbeid med de rundt her. Det er vanskelig for meg. Jeg skulle ønske det var et bedre miljø her, oss bøndene mellom. (4)</p>		
<p>Det er jo også slutt på sånne temakvelder rundt om her, for det er for få av oss. Og der kunne man møte på mange av disse gamlekara, og lære om ting. Det blir jo litt annerledes å snakke med en veiled for eksempel, for det kan ofte være litt teoretisk og ikke fra den praktiske hverdagen. Men det kunne du få fra disse gamlekara. Der har vært mye som ung. Det har blitt litt dårligere det her i kommunen de siste åra. Det er færre av oss som driver og lengre avstander mellom oss, i tillegg har jeg ikke tid til å dra langt avgårde for sånne ting heller. (5)</p>		
<p>Det blir jo færre og færre som forstår hva jeg driver med. Her i kommunen var det over 35 melkebønder før, nå er det litt over fem.. så miljøet her er mindre, og før i tida kunne jeg ringe fler folk liksom, som forsto hva jeg drev med. (7)</p>		
	<p><b>4.4 Ikke som alle andre</b></p>	
<p>Jeg merker veldig veldig stor forskjell fra mannen i gata som har fri hver ettermiddag kveld og hver helg. Så i forhold til oss, vi har ikke fri. (1)</p>		
<p>Jeg tror det største problemet er økonomien. Hadde det vært sånn at du følte du tjente det</p>		

samme som naboen, da tror jeg det hadde løst veldig mye av problemene. (3)		
Landbruket har bestandig hatt mange arbeidstimer men nå ser man forskjellen fra andre så veldig lett i forhold til før. (5)		

## 9.6 Vedlegg 6 SSB sentraliseringsindeks

**05212: Folkemengde, etter region, statistikkvariabel, år og tettbygd/spredtbygd**

	<b>Folkemengde</b>					
	<b>2020</b>			% i spredtbygd strøk	sysellsatte i primærnæring(2019)	prosent(indikasjon da det er 2019 tall)
	<b>Tettbygd strøk</b>	<b>Spredtbygd strøk</b>	<b>Ukjent</b>			
<b>3012</b> <b>Aremark</b>	0	1323	2	99,8 %	55	4,2 %
<b>3015</b> <b>Skiptvet</b>	1739	2064	2	54,2 %	73	1,9 %
<b>3037 Hurdal</b>	1088	1760	6	61,7 %	55	1,9 %
<b>3039 Flå</b>	0	1050	0	100,0 %	27	2,6 %
<b>3045 Sigdal</b>	488	2979	0	85,9 %	124	3,6 %
<b>3046</b> <b>Krødsherad</b>	940	1269	3	57,4 %	56	2,5 %
<b>3050</b> <b>Flesberg</b>	943	1740	5	64,7 %	66	2,5 %
<b>3051 Rollag</b>	348	1040	2	74,8 %	53	3,8 %
<b>3052 Nore og Uvdal</b>	506	1931	2	79,2 %	99	4,1 %

<b>3414 Nord-Odal</b>	1478	3534	4	70,5 %	93	1,9 %
<b>3415 Sør-Odal</b>	3099	4789	17	60,6 %	136	1,7 %
<b>3416 Eidskog</b>	2294	3802	10	62,3 %	131	2,1 %
<b>3417 Grue</b>	1216	3390	6	73,5 %	189	4,1 %
<b>3418 Åsnes</b>	2315	4881	7	67,8 %	300	4,2 %
<b>3419 Våler (Innlandet)</b>	1405	2252	5	61,5 %	167	4,6 %
<b>3421 Trysil</b>	2849	3772	6	56,9 %	170	2,6 %
<b>3423 Stor-Elvdal</b>	1118	1299	2	53,7 %	99	4,1 %
<b>3424 Rendalen</b>	273	1507	0	84,7 %	100	5,6 %
<b>3425 Engerdal</b>	0	1267	1	99,9 %	56	4,4 %
<b>3426 Tolga</b>	569	993	0	63,6 %	113	7,2 %
<b>3428 Alvdal</b>	746	1686	0	69,3 %	157	6,5 %
<b>3429 Folldal</b>	526	1019	0	66,0 %	103	6,7 %
<b>3430 Os</b>	681	1205	5	63,7 %	126	6,7 %
<b>3431 Dovre</b>	1181	1370	2	53,7 %	105	4,1 %
<b>3432 Lesja</b>	0	1968	7	99,6 %	173	8,8 %
<b>3433 Skjåk</b>	655	1542	0	70,2 %	157	7,1 %

<b>3434 Lom</b>	838	1390	0	62,4 %	158	7,1 %
<b>3438 Sør-Fron</b>	1194	1922	3	61,6 %	179	5,7 %
<b>3439 Ringebu</b>	2070	2315	7	52,7 %	213	4,8 %
<b>3441 Gausdal</b>	2755	3347	4	54,8 %	279	4,6 %
<b>3442 Østre Toten</b>	6555	8408	10	56,2 %	404	2,7 %
<b>3446 Gran</b>	6496	7123	11	52,3 %	246	1,8 %
<b>3447 Søndre Land</b>	2070	3544	3	63,1 %	127	2,3 %
<b>3448 Nordre Land</b>	2973	3655	5	55,1 %	219	3,3 %
<b>3449 Sør-Aurdal</b>	638	2314	2	78,3 %	126	4,3 %
<b>3450 Etnedal</b>	240	1038	1	81,2 %	76	5,9 %
<b>3452 Vestre Slidre</b>	605	1519	1	71,5 %	128	6,0 %
<b>3453 Øystre Slidre</b>	863	2363	3	73,2 %	115	3,6 %
<b>3454 Vang</b>	0	1572	6	99,6 %	106	6,7 %

Siste  
oppdatering:



Folkemengde:

20201006

08:00

Kilde:

Statistisk  
sentralbyrå

**05212: Folkemengde, etter region, statistikkvariabel, år og  
tettbygd/spredtbygd**

	<b>Folkeme ngde</b>				<b>Sysselsatte personer etter bosted</b>	
	<b>2020</b>				<b>2020</b>	
	<b>Tettbyg d strøk</b>	<b>Spredtb ygd strøk</b>	<b>Ukj ent</b>	<b>% i Tettbygd strøk</b>	<b>01-03 Jordbruk, skogbruk og fiske</b>	<b>% sysselsatte i primær næring</b>
<b>K-3026 Aurskog- Høland</b>	10068	7293	29	57,9 %	219	1,3 %
<b>K-3027 Rælingen</b>	17850	633	47	96,3 %	37	0,2 %
<b>K-3028 Enebakk</b>	8733	2364	13	78,6 %	84	0,8 %
<b>K-3029 Lørenskog</b>	41080	276	104	99,1 %	39	0,1 %

<b>K-3030</b>						
<b>Lillestrøm</b>	79197	6579	207	92,1 %	306	0,4 %
<b>K-3033</b>						
<b>Ullensaker</b>	36237	3295	93	91,4 %	173	0,4 %
<b>K-3034 Nes</b>	15776	7288	28	68,3 %	281	1,2 %
<b>K-3035</b>						
<b>Eidsvoll</b>	20360	5032	44	80,0 %	189	0,7 %
<b>K-3036</b>						
<b>Nannestad</b>	10706	3411	22	75,7 %	142	1,0 %

Siste

oppdatering:

Folkemengde

:

20201006

08:00

Kilde:

Statistisk

sentralbyrå



**Norges miljø- og biovitenskapelige universitet**  
Noregs miljø- og biovitenskapelige universitet  
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003  
NO-1432 Ås  
Norway