

**... det har jeg aldri hatt behov for å sette ord på.**

**En kvalitativ studie om melkebønder og helsefremmende faktorer.**



1 Foto: Anita Tofte

**HØGSKOLEN I VESTFOLD – Fakultet for helsevitenskap**

**Master i helsefremmende arbeid**

**Kandidatens navn: Line Tofte**

**Måned/årstall: Mai 2013**

**Antall ord: 17623**

## **Innhold**

Forord .....	4
Sammendrag .....	5
Summary .....	6
Innledning .....	7
Bakgrunn .....	7
Formål .....	8
Teoretisk rammeverk .....	9
Livskvalitet: .....	9
Sense of Coherens .....	11
Kontakt med natur og dyr .....	14
Helsefremmende arbeid .....	17
Helsebegrepet .....	18
Settinger .....	18
Melkebønder og deres setting .....	19
Problemstilling .....	21
Begrunnelse for problemstilling .....	21
Presisering av problemstillingen .....	21
Metode .....	21
Valg og beskrivelse av metodisk tilnærming .....	21
Litteratursøk .....	21
Metode .....	22
Inkluderingskriterier .....	23
Rekruttering av informanter .....	23
Intervju .....	23
Utvalg .....	25
Beskrivelse av intervjuene .....	25
I etterkant av intervjuene .....	26
Opptak og transkribering .....	27
Analyse .....	27
Logg .....	28
Reliabilitet, validitet og generaliserbarhet .....	28
Etiske utfordringer .....	31
Reiseutgifter og overnattinger .....	32

Metoderefleksjon.....	32
Presentasjon av resultater .....	33
Livskvalitet = frihet og variasjon?.....	34
Dyre- og naturkontakt .....	37
Håndtering av et grenseløst arbeidsliv på en helsefremmende måte.....	38
Ensomhet i arbeidet .....	41
Det viktige valget .....	42
Drøfting .....	44
Livskvalitet.....	44
Dyr og naturkontakt.....	47
Håndtering av et grenseløst arbeidsliv på en helsefremmende måte.....	50
Ensomhet i arbeid.....	51
Det viktige valget .....	52
Videre forskning.....	54
Konklusjon .....	54
Litteraturliste.....	56
Vedlegg 1 .....	60
Vedlegg 2 .....	61
Vedlegg 3.....	63
Vedlegg 4.....	65

## Forord

Det var et ønske om å utvide den faglige horisonten som gjorde at jeg havnet på masterstudiet. Etter mange år som sykepleier innen systemer som jeg opplevde som mer og mer rigide var behovet for påfyll stort. Det har vært noen veldig givende og krevende år.

Jeg vil først og fremst takke mine informanter som så raust delte sine historier med meg. De åpnet sine hjem og ga av sin tid. Bonde og Småbrukarlaget var velvillige når det kom til rekruttering av informanter, tusen takk.

Å bygge hus parallelt med masterstudiet er absolutt ikke å anbefale, men jeg tror og håper at vi er kommet ut av det som en styrket familie. Tusen takk til familie og besteforeldre for hjelp gjennom disse årene.

En stor takk til min veileder ved høgskolen i Vestfold, Eyvin Bjørnstad for tilbakemeldinger og kritiske kommentarer. Han har holdt ut med mine særskrivingsfeil og andre problemer som min dysleksi fører med seg.

## Sammendrag

Hensikten med denne studien var å finne kunnskap om de helsefremmende faktorene som påvirket melkebøndernes livskvalitet. Hvordan deres daglige virke påvirket livskvaliteten og om kontakt med dyr og natur kunne være en helsefremmende faktor.

Bakgrunn: Det er mange negative faktorer ved landbruksbransjen, blant annet høye dødsulykkesfall, vanskelig økonomi og overvekt av forskjellige fysiske og psykiske sykdommer. Til tross for dette er det ca 45000 gårdsbruk i drift i Norge og mange bønder som trives med yrket. Flere undersøkelser viser at bøndene har en god livskvalitet, takler belastninger bra og er gode problemløsere. Antagelsen bak denne undersøkelsen var at livsstilen til gårdbrukerne har en del helsefremmende trekk. Ideen var å få tak i bøndenes eget perspektiv på de helsefremmende faktorene som påvirket livskvaliteten.

Metode: Det er brukt kvalitative forskningsintervju i denne studien. Det er utført en innholdsanalyse på datamaterialet.

Resultat: Funn i studien antyder at det er mange helsefremmende faktorer innen yrket melkebonde som bidrar til en god livskvalitet. Mine funn indikerer at melkebønderne hadde en sterk SOC i forhold til de praktiske sidene ved gårdsdriften. For de yngre bøndene var det belastende å forholde seg til abstrakte systemer som byråkratiet. De middelaldrene hadde funnet sin måte å mestre systemene på.

Konklusjon: Hovedfokuset i denne oppgaven har vært å finne de helsefremmende faktorene som påvirker melkebøndernes livskvalitet. Ved å ta utgangspunkt i en helsefremmende tankegang fant jeg flere faktorer som påvirker informantenes livskvalitet. Frihet i hverdagen og variasjon i arbeidet, kontakt med dyrene i fjøset og mulighet til å kunne oppholde seg i naturen, samt å sette grenser for seg selv i et grenseløst arbeidsliv var viktige helsefremmende faktorer for melkebønderne. De positive sidene ved dette yrket har blitt lite fokusert på og det kunne antagelig være en god strategi å fremheve dem i langt større grad. Kanskje kunne det påvirke rekrutteringen og anerkjennelsen til yrket.

Nøkkelord: melkebønder, helsefremmende faktorer, SOC, livskvalitet, natur, dyr.

## Summary

The purpose of this study was to gain an understanding around the health promoting factors that influence dairy farmers quality of life. How their everyday working environment affects their quality of life and can contact with farm animals and nature be an health promoting factor.

### Background

There are many negative factors to farming, including a high risk of serious accidents and fatalities, financial difficulties and an increased likelihood of various physical and psychological ailments. Despite this there are 45,000 farms operating in Norway and many farmers that are thriving. Several studies show that farmers have a good quality of life, they handle the tough working environment well and they are good at solving the problems that everyday life presents to them. The assumption underlying this study was that a farmer`s lifestyle contains health promoting traits. The idea was to get an understanding of the farmers own perspective on the health promoting factors influence their quality of life.

**Design:** The study used qualitative design and the data were collected through 7 interviews. A qualitative content analysis was conducted.

**Findings:** The findings indicate that farmers daily work has a positive influence on their quality of life. The data suggest that dairy farmers have a strong Sense of Coherence which they apply to the practical tasks on the farm. For the younger farmers it was difficult to relate to abstract system such as bureaucracy. The middle-aged farmers had found their own way to cope with the systems.

**Conclusion:** The main objective of this study was to identify the health promoting factors that dairy farmers use to take care of their quality of life. With a starting point in a health promoting mentality I found several factors that had an influence on the dairy farmer`s quality of life and Sense of Coherence. Freedom in everyday life and variation at work, contact with the farm animals and the possibility to spend time outside in nature, together with ability to restrict them self in a limitless working life were important health promoting factors to the dairy farmers. All the positive aspects with this occupation has got very little attention and it would probably be a smart strategy to emphasize them to a far greater extent.

**Keywords:** Dairy farmers, health promoting factors, quality of life, nature, farm animal.

## Innledning

### Bakgrunn

Melkebønder opplever belastninger i hverdagen i form av økonomiske vansker, manglende anerkjennelse fra samfunnet, ensomhet i arbeidet siden mange gårder blir lagt ned, og for en del er det liten mulighet for ferie. Mange av melkebøndene må i fjøset for å melke to ganger i døgnet, kun et fåtall har råd til å investere i melkeroboter. Men til tross for mange vansker og belastninger så er det en del melkebønder som trives i yrket og kunne ikke tenke seg noe annet. Denne undersøkelsen tar for seg helsefremmende faktorer som påvirker melkebøndene slik at hverdagen blir god.

De underliggende antagelsene i denne undersøkelsen var at det er noen dimensjoner ved denne livsstilen som er helsefremmende og som påvirker livskvaliteten positivt. Intensjonen var å finne ut hvilke faktorer som virket helsefremmende og hvordan melkebøndene kan trives tross mye motgang. Tanken bak var at hvis man kunne forstå hva som påvirket livskvaliteten og trivselen til melkebønder, så kunne det være til hjelp for andre type bønder. Rekrutteringen til yrket var også en sak som jeg var bevisst på. Jeg har tatt utgangspunkt i et helsefremmende perspektiv og lagt hovedvekt på de positive elementene ved den livsstilen som melkebøndene har. Det er derfor ikke et helhetlig bilde av livet til melkebøndene som kommer frem siden jeg har tonet ned negative faktorer og belastninger som de er utsatt for.

Vi bor i et land som på grunn av klima og et høyt kostnadsnivå gjør det krevende å produsere mat. I Norge har vi langt mindre dyrket mark enn verdensgjennomsnittet hvis vi ser det i forhold til innbyggerantallet (Landbruks, 2011-2012). Staten er sterkt involvert i jordbruket i Norge, kanskje mer enn i våre naboland. Bøndene i Norge forhandler direkte med staten om tilskudd til drift og for å bevare tollvernet. Jordbruksforhandlingene kom på plass etter krigen, da som svært enkle avtaler. I dag har det utviklet seg til omfangsrike dokumenter. Men den direkte kontakten mellom bøndene og staten har en del fordeler. Det gjør det enklere når et nytt vedtak skal implementeres siden man da kun har en nasjonal part og ikke mange regionale å forholde seg til. Det er også en nyttig måte å oppfylle de offisielle målene med landbrukspolitikken (Høyem, 2013). De offisielle målene er ”trygg” mat for befolkningen, et bærekraftig landbruk spredt over hele landet og økt verdiskapning (Landbruks, 2011-2012).

Landbruket er underlagt en rekke lover og forskrifter, de viktigste er odelsloven og konsesjonsloven som handler om omsetning av landbrukseiendommer og regler om boplikt. Jordlovene fremstiller regler om driveplikt og vern av dyrket og dyrkbar mark. Forskrift om kvoteordning for melk regulerer produksjon av melk for både ku og geit (Løvberget, 2012). Den største utfordringen i landbruket i årene fremover blir å skaffe innovative og dyktige ungdommer. Det er et håp om at de skal kunne utnytte alle de forskjellige ressursene som landbruket bringer med seg. De to største hindrene for å nå dette målet ligger i de høye lønningene og sysselsetningsnivået ellers i samfunnet (Landbruks, 2011-2012).

### **Formål**

Med denne oppgaven hadde jeg ønske til å finne ut hvilke helsefremmende faktorer som påvirket melkebøndernes livskvalitet. Påvirket deres yrke livskvaliteten, og gir den nære kontakten med dyr og natur noe helsefremmende ?



## Teoretisk rammeverk

### Livskvalitet:

Livskvalitetsbegrepet har en kort historie, noen mener at det var WHO's helsedefinisjon (1946) som fremhevet livskvalitet som en viktig del av helsen. Livskvalitetsbegrepet ble fra 1980 og utover svært populært (Mæland, 2009). Forskjellige fagdisipliner grep tak i begrepet og det har ført til at det har blitt mange definisjoner på livskvaliteter. På grunn av dette har det vært liten fremgang i arbeidet med å få på plass en vidt akseptert generell teori om livskvalitetsbegrepet (Danny Ruta, 2007). Men det er enighet om at livskvalitet er et subjektivt begrep (Berit R. Hanestad, 2003).

Psykologen Siri Næss har jobbet mye og lenge med livskvalitetsbegrepet, hun har pekt ut fire områder som hun anser må være på plass for å ha en god livskvalitet.

Må være aktiv i den forstand at man har livslyst og deltar i noe utenfor seg selv som gir utfordring og virker meningsfylt. Det kan være arbeid, hobby og liknende saker.

Ha minst ett nært og gjensidig forhold til et annet menneske.

Ha god selvsikkerhet og være sikker på egen evne, ha en følelse av å mestre.

Ha en grunnstemning av glede og velvære, ha en tilhørighet til naturen (Næss, 1979).

Etter hvert havnet Næss (2001) på denne definisjon og det er denne jeg har valgt å bruke:

”En persons livskvalitet er høy i den grad personens bevisste kognitive og affektive opplevelser er positive og lav i den grad personens bevisste kognitive og affektive opplevelser er negative”

Definisjonen omhandler både negative og positive tanker og følelser. Fysisk funksjon, levekår og mental helse blir sett på som noen av faktorene som gir livskvalitet. De er derfor ikke tatt med i selve livskvalitetsbegrepet (Haltbakk, 2008). Næss (2001) tar til orde for å bruke andre ord enn livskvalitet for å beskrive begrepet og hun legger vekt på psykisk velvære.

Livskvalitet er relativt stabil over tid, men påvirkes av midlertidige gleder og skuffelser.

Denne stabiliteten mener man er genetisk betinget (Danny Ruta, 2007). Det er også en sammenheng mellom hva hvert individ greier å få til og forventninger man har til sin egen kapasitet (Danny Ruta, 2007).

En av de største feilkildene til egenvurdert livskvalitet er at individet rapporterer høy livskvalitet fordi man burde være tilfreds med sitt liv (Løwe, 2009; Næss, 2001). Vi har idealer som vi forsøker å leve opp til, vi vil gjerne ha høy moral, være rettferdige og omsorgsfulle osv. Men siden dette er noe alle, i mer eller mindre grad, gjør i sosiale sammenhenger er det ikke sikkert at det har så mye å si for resultatet av livskvalitetsundersøkelsene (Næss, 2001).

Vi mennesker legger konsekvent vekt på uvesentlige faktorer når vi skal forutse hva som gir høy livskvalitet. Ofte legger vi vekt på overfladiske verdier, som høy inntekt og status. Status og høy inntekt kan gi utslag på livskvalitet, men den er ofte kortvarig. Økt inntektsnivå gir ikke nødvendigvis økt livskvalitet, drømmen ligger alltid noen trinn høyere opp. Fokus på materielle verdier kan faktisk redusere vår tilfredshet med livet, til og med når vi oppnår de målene vi har satt oss (Danny Ruta, 2007). Undersøkelser viser at det som gir langvarig uttelling på livskvalitet er samvær med familie, venner og hobbyer. Sosialt samvær er en kilde til tilfredshet og glede, men også en buffer mot stressfaktorer. Generelt kan man si at mennesker opplever flere positive følelser i selskap med andre enn når de er alene (Danny Ruta, 2007; Mæland, 2009).

Næss gjennomførte en undersøkelse på slutten av 1970 tallet der hun konkluderte med at gårdbrukere hadde høy livskvalitet. De lå på andre plass bak akademikere, men etter at man hadde tatt hensyn til forskjeller i utdanning og inntekt så lå gårdbrukeren på første plass. Det som ga det positive utslaget for bøndene var at de brukte tid sammen med kjernefamilien og slektninger (Næss, 1979). Melberg (2003) har sett på landbruksparets levekår og livskvalitet. Doktorgraden gjelder gårdbrukerpars erfaringer og hvordan de finner mening i å drive gård. Da spesielt med tanke på de store strukturelle endringene og en stadig skiftende landbrukspolitik. Antall gårder har gått dramatisk ned og gårdbrukerens posisjon i samfunnet er redusert. Men Melberg konkluderte med at gårdbrukerparet er rimelig fornøyd med livet og deres tilfredshet med livet er om lag som for befolkningen under ett. Det som skapte mest stress var at de opplever økonomien som vanskelig. Næss (1979) så på bønder som en gruppe og skilte ikke på gifte eller single. Melberg (2003) har valgt seg ut gårdbrukerpar. Det kan gi utslag på målt livskvalitet, siden sosial støtte har vist seg å være viktig for livskvaliteten. Det er kjent at en del bønder kjenner på ensomhet i arbeid, de er som regel eneste "ansatte" på gården og det har blitt lengre mellom hver gård som er i drift. Da blir sosial støtte fra partneren viktig (Dalgard, 2008; Uthardt, 2009; WHO, 2004b).

## Sense of Coherens

Aaron Antonovsky interesse for temaet salutogenese, som betyr kilden til helse, ble vekket i 1970. Han utviklet etter hvert Salutogenese til en teori som er løsningsfokuseret og der generelle motstandsressurser og Sense of Coherens (SOC) er sentrale begreper. Generelle motstandsressurser er alt som virker som buffere mot forskjellige stressfaktorer, de kan være biologiske, materielle og psykososiale. Penger, kunnskap, sosial støtte og kulturell stabilitet er noen få eksempler.

De generelle motstandsressursene hadde en ting til felles; de gjorde det mulig for mennesker å sette stressfaktorene de ble utsatt for inn i en meningsfull sammenheng (Antonovsky & Lev, 2000; Lindström, 2006).

SOC blir definert som en global innstilling til livet. Med en langvarig og dynamisk tillit til at ens indre og ytre miljø er forutsigbart. Man har en innstilling om at det er stor sannsynlighet for at alt vil gå så bra, som man innen rimelighetens grenser kan forvente (Antonovsky & Lev, 2000 egen oversettelse, s.13).

SOC består da av de tre begrepene begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. I den praktiske verden er det vanskelig å dele opp SOC begrepet i tre deler, de er som oftest flettet inn i hverandre og den ene komponenten kan være en forutsetning for en av de andre.

I oppgaven så legger jeg helse som kontinuum til grunn.

### *Begripelighet:*

Dette er den kognitive komponenten i SOC, hvordan vi lagrer, bearbeider og nyttiggjør oss all slags informasjon og kunnskap. Denne kapasiteten blir det satt større krav til i dag enn for bare 20 år siden, informasjonsstrømmen har økt i omfang. Hjernen må da bearbeide mye og sortere ut informasjon som ikke er relevant. Vel så viktig som bearbeidelse er at vi klarer å nyttegjøre oss all den informasjonen som flommer over oss. Da tar vi i bruk fornuft, logikk, vurderinger og følelser.

Mange av de situasjonene man står overfor er komplekse, det krever at man må få et overblikk over alt som skjer før man vet hva man skal gjøre. På samme tid så er hverdagslivet blitt mer og mer hektisk, slik at det er lite tid til refleksjon som kan føre frem til en god forståelse. En grundig forståelse kan gjøre at vi velger de gode alternativene. Med andre ord

så må vi forstå oss på vårt eget liv og bli forstått av andre. Forståelsen av ulike krav som individet blir stilt overfor skal kunne tilegnes ved hjelp av fornuften.

### *Håndterbarhet:*

En overbevisning om at man har de nødvendige ressursene til å håndtere forskjellige krav slik at man får en følelse av mestring. Håndterbarhet er handlingsdelen av SOC. Menneske må ha vilje og kunnskap for å kunne håndtere de forskjellige kravene i livet, men de må også få muligheten til dette fra omgivelsene eller strukturene i samfunnet. Er det for stor avstand mellom de krav som blir satt og de ressursene og mulighetene man har til rådighet, så går håndterbarheten ned.

En sterk følelse av håndterbarhet innebærer ofte en type selvsikkerhet som gjør at man ikke definerer seg selv som en ulykkesfugl til tross for alle tabbene man gjør gjennom livet. Man makter å behandle det rasjonelt og ta tak i saken i stedet for å forholde seg passiv. Det betyr ikke nødvendigvis at man går inn og gjør noe fysisk. Man kan ta en ny vurdering av den totale situasjon og eventuelt gi den en annen verdi eller mening for å minske frustrasjon og hjelpeløshet.

Hanson (2004) skriver at komponenten håndterbarhet er et uttrykk for menneskets makt til å styre sitt eget liv. Egenmakt er en faktor som er vanlig i mange coping og mestringsteorier. Det som skiller håndterbarhet fra andre teorier er at man har tatt med menneskets evne og vilje til å be andre mennesker om hjelp for å håndtere små og store vansker. At man kun skal stole på seg selv blir sett på som for snevert, og sosial støtte er for de fleste veldig viktig når man står overfor utfordringer. Sosial støtte kan gi en vinn - vinn situasjon for de involverte, parten som ba om hjelp får det og parten som hjelper til føler at de er til nytte, at de gjør godt.

### *Meningsfullhet:*

At man opplever tilværelsen som meningsfull. Dette er motivasjonskomponenten i SOC og er identifisert som den viktigste. En opplevelse av at utfordringer er motiverende og at man finner mening i å investere krefter og engasjement i dem. Det er stor variasjon i hva mennesker ser på som meningsfullt og for at det skal bli sett på som meningsfullt så må det gi en verdiøkning for personen selv eller noen/noe som personen bryr seg om.

Hanson (2010) sier at om vi ser på materielle behov som meningsskapende så er det vanskeligere jo mer man har. Har man lite kan det oppleves svært meningsfullt å få til en liten forbedring kontra om man har mye fra før.

Det som kjennetegner mennesker med høy grad av meningsfullhet er at de prøver å gjøre det beste ut av alle situasjoner og de stiller spørsmålet ”hvorfor” i en søken etter mening. Meningsfullhet har vist seg å være viktig for selvbilde og identitet, som er viktige bestanddeler for at menneske skal ha god helse. (Hanson, 2004; Langeland, 2009; Lindström, 2005; Mæland, 2009; Uthardt, 2009).

Synet på livet og verden som rimelig forutsigbar og sammenhengende blir dannet i barne og ungdomsårene gjennom kontakt med forskjellige omsorgspersoner og gjennom støttende sosiale nettverk(Mæland, 2005). Antonovsky (2000) mente at fra 30 års alderen så var SOC ferdig utviklet og stabil, forskning har senere vist at SOC øker med alderen(Eriksson, 2007).

I Antonovskys (1991) Salutogeneseteori defineres helse som et kontinuum med forskjellige grader av helse, alle mennesker befinner seg et eller annet sted mellom de to ytterpunktene, frisk og syk. Det ville alltid finnes spor av helse i et menneske til tross for sykdom. Noen av de trekkene finner vi igjen i det norske lekmannssynet på helse; ” i hverdagspråket utelukker ikke syk og frisk hverandre”(Hafting, 1995s.53).

### *SOC og livskvalitet*

Undersøkelser viser (Helsedepartementet, 2002-2003) at det er en sammenheng mellom SOC og livskvalitet. Jo sterkere SOC, jo bedre var oppfattet livskvalitet (Lindström, 2006). Denne sammenhengene var sterke i de undersøkelser som hadde benyttet spesifikke skjemaer (f.eks. barn med astma) for måling av livskvalitet og svakere når man tok i bruk mer allmenne skjemaer (f.eks. helserelevante livskvalitet) for måling av livskvalitet. Det finnes utallige forskjellige måter å måle livskvalitet på, bare innen den helsefaglige forskningen finnes det

hundrevis av skjemaer. Det er utviklet skjemaer for alle slags sykdommer og i tillegg kommer de generelle spørreskjemaene om livskvalitet. Det kommer stadig nye spørreskjemaer for å måle livskvalitet, men både nye og gamle metoder blir utsatt for kritikk. Kritikken går blant annet på hva man måler, er det helse eller livskvalitet? Men den skarpeste kritikken har livskvalitetsforskningen fått fordi forskerne har fokusert på tallverdiene man har fått frem og ikke på den meningsfulle innsikten som eventuelt ligger bak disse tallene (Mæland, 2009). Alle de forskjellige målemetodene gir variasjon i resultatene og konklusjonene til undersøkelsene. Kun en undersøkelse som hadde brukt spesifikke skjemaer skilte seg fra de andre. I den undersøkelsen blant pasienter med kreft oppnådde man ikke signifikant sammenheng mellom SOC og livskvalitet, antagelig på grunn av for få informanter. Flesteparten av undersøkelsene var utført på grupper av pasienter med en sykdom og ikke på den generelle befolkningen. (Eriksson, 2006). Konklusjonen til Eriksson og Lindstöm (2006) er at SOC ser ut til å være en ressurs som forbedrer livskvaliteten eller som en faktor for å frembringe en god helse.

## **Kontakt med natur og dyr**

For første gang i verdenshistorien så bor det flere mennesker i et bymiljø enn det gjør på landet. Det som har vært menneskenes naturlige omgivelser er erstattet av høye bygninger, biler og mye støy (Furuberg, 2009). Vi er ikke så mye i aktivitet som tidligere, det er mer stress i livet og i økende grad så lever vi livet innendørs, disse faktorene påvirker vår helse i en negativ retning. I 2020 tror forskere at depresjon vil være den største sykdommen i utbredelse (Helsedepartementet, 2002-2003; Nilsson, 2011). Troen på at kontakt med natur og dyr kan være helsefremmende er gammel. Da fokuset har vært på de negative faktorene som de naturlige omgivelsene kan føre med seg, vet vi ikke så mye om naturens salutogene effekt (Nilsson, 2011). De siste årene har en rekke forskere begynt å interessere seg for emnet igjen (Cecily Maller, 2005; Furuberg, 2009; Leger, 2003; Nilsson, 2011).

### *Natur*

Det er mange enkeltstående undersøkelser som tyder på at kontakt med naturen på forskjellige vis er et gode for vår helse. Naturen gir en positiv virkning på følelser, humør, trivsel og det generelle velværet. Naturen virker som en buffer mot stress og utmattelse. Fysisk aktivitet i ”grønne omgivelser” gir ekstra god uttelling siden man har to faktorer som ser ut til å virke helsefremmende (Adhamer, 2008).

En av de mest kjente teoriene innen naturopplevelser er Kaplan og Kaplan's (1989) restorative places eller gjenopprettende steder. De tok med seg mentalt utmattede mennesker på tur i naturen. Turene var på ca 3 uker, etter disse ukene var det merkbare forandringer hos deltageren. De hadde lettere for å huske ting, de fungerte bedre i sosiale sammenhenger og trøttheten var mindre fremtreden. Kaplan og Kaplan mener at vår moderne verden gir oss for mange sansestimuli, slik at hjernen blir overarbeidet. Da blir det mye som må sorteres bort og den prosessen er psykisk krevende. Hvis vi overbelaster denne kognitive prosessen eller den viljestyrte oppmerksomheten over tid, vil vi til slutt få problemer med å klare helt hverdagslige ting. Vanskelige beslutninger var det færre av den gangen vi levde i naturen, men den moderne hverdagen krever at vi bruker den viljestyrte oppmerksomheten ofte.

Kaplan og Kaplan deler opp oppmerksomheten i to deler, den viljestyrte og den ikke viljestyrte, sistnevnte valgte de å kalle fasinasjon. Fasinasjon deler de så inn i hard og myk, der vi bruker den harde ved blinkende lys eller lyder som advarer oss om farer. De myke fasinasjonen er ting som fanger vår oppmerksomhet, men vi trenger ikke å gjøre noe aktivt med disse tingene. Vi slipper unna må og bør. Med andre ord så fyller vi på med myk fasinasjon der det er rolig og ikke så mange mennesker rundt oss. Et gjenopprettende sted må ha god plass uten at det er for stort, det må vekke nysgjerrighet og interesse. Naturlige omgivelser som vi opplever som behaglige kan føre til smertelindring. Nervesystemet vårt er oppbygd slik at når vi har det behagelig så får ikke smerten så stor plass, behag og smerte hemmer hverandre. Behagelige, naturlige omgivelser vil antagelig også kreve minimalt med viljestyrt oppmerksomhet siden det er myke sensoriske inntrykk som lokker frem fasinasjon. (Fugelli & Ingstad, 2009; Kaplan & Kaplan, 1989).

I sin doktorgrad så Ottosson (2007) på naturens innvirkning på mennesker som gikk gjennom livskriser. Han konkluderte med at når mennesker i krise oppholdt seg i naturlige omgivelser så foregår det en "interaksjon mellom sensoriske stimuleringer, følelser og logiske tanker. Interaksjonen førte til en ny orientering og en ny måte å se seg selv og sine ressurser på"(Ottosson, 2007s.64).

## *Dyr*

Relasjonen mellom mennesker og dyr er svært gammel, antagelig fra tiden før vi begynte med landbruk. Som ellers i verden er det mange kjæledyr i Norge med hunder og katter som de mest populære dyreslagene (Landbruks og mat, 2002-2003). Kontakt med dyr har vist seg å gi mange positive utslag på helsen til mennesker. Høyere overlevelsesrate etter et hjerteinfarkt,

bedre søvnkvalitet, bedre fysisk og psykisk helse for å nevne noen få (Berget, 2006; O'Haire, 2010). Gårdsdyrene stiller i en annen kategori enn kjæledyr og kan ofte bli sett på som mindre attraktive å kose med eller å skape et bånd til. Men gjennom forskning på Grønn omsorg så har man funnet ut at... ”å jobbe med og skape en relasjon med gårdsdyr har en positiv virkning på symptomer som dukker opp ved en depresjon” (Berget, 2006s.11). Små forhold på gårdene er en ting som bidrar til denne dyr - menneske relasjonen, men bruk av teknologi spiller også inn. Det er nyttig å bruke en del tid på dyrene og være i fysisk kontakt med dem. Ellers så har det mye å si hvor lenge dyrene er på gården, driver man med høner eller griser som kun blir alt opp for slakt, så er relasjonene svakere (B.B. Bock, 2007; Wilkie, 2005).

Wilkie (2005) har delt menneske – dyr forhold opp i 4 forskjellige typer. Jeg beholder de engelske benevnelsene siden det er vanskelig å finne gode norske begreper for å dekke disse.

Concerned detachment: gårdbrukeren behandler dyrene med omsorg, men distanserer seg fra dem og ser på dem som et verktøy for produksjon. Her finner vi bønder som aler opp dyr for slakt eller har et stort antall dyr å forholde seg til. Dyrene er på gården forholdsvis kort tid.

Concerned attachment: et mer personlig forhold mellom dyrene og bonden. Bonden setter pris på dyrene som levende skapninger og ser på dem som noe mer enn et produksjonsverktøy. Denne formen er mest vanlig der det er fysisk og langvarig kontakt med dyrene.

Attached attachment: i denne kategorien blir dyrene sett på som kjæledyr og blir behandlet deretter. Dette er ikke vanlig blant gårdbrukere, men enkelttilfeller dukker opp. Dette er mest vanlig blant gårdbrukere som driver på hobbybasis.

Detached detachment: dyrene blir sett på som en forbruksvare, og dette er vanligst blant gårdbrukere som ikke har noen fysisk kontakt med dyrene.

Det blir understreket at en bonde kan bruke alle fire måtene å forholde seg til dyrene på, det kommer an på hvilken type dyr man jobber med. Menneske – dyr forholdet blir i stor grad påvirket av hvor stor andel av inntekten som kommer fra dyrene (Wilkie, 2005), men det er gråsoner mellom disse kategoriene. Det er ikke alltid at melkebønder sender kua til slaktning til tross for at hun ikke har gitt melk på lang tid, ...” fordi hun er en god ku og går godt sammen med resten av bølgen”(B.B. Bock, 2007s.112). Ut i fra B.B. Bock (2007) og Wilkie (2005) så er melkebønder i gruppen som binder seg mest til dyrene sine. Mer enn halvpartene av de svenske bøndene beskriver sitt forhold til dyrene som til en kollega eller venn.



## Helsefremmende arbeid

Ottawa-Charteret (1986) ble laget på den første internasjonale konferansen for helsefremmende arbeid i 1986. I dokumentet blir helsefremmende arbeid definert som prosessen som setter mennesket og fellesskapet i stand til å ta kontroll over faktorer som påvirker helsen. Helse blir sett på som et psykososialt begrep og det skapes og utvikles i det daglige livet (Mæland, 2005). Det blir understreket at helsefremmende arbeid strekker seg utover helsesektoren fordi mange av faktorene (determinanter) som påvirker helsen befinner utenfor helsesektoren. Det gjør at man må ha fokus både på enkeltmennesket, miljøet og samfunnet. Idealet i helsefremmende arbeid er derfor at man jobber på tvers av sektorer og på nasjonalt, regionalt og lokalt nivå. (Hauge, 2003; WHO, 2004a). Det har vist seg at å jobbe tverrsektorielt er vanskelig. Det største problemet er at ressurser og ansvar må deles opp i passende stykker slik at de blir håndterbare. Så gir det grobunn for forskjellige disipliner som hver har sin historie, faguttrykk og konferanser. Å skulle utvikle helsefremmende arbeid som fag likt med at man er åpen for å jobbe med et vidt spekter av andre profesjonelle er vanskelig. Det kan være en av grunnene til at helsefremmende arbeid fremdeles er isolert eller ikke så godt kjent (Mittelmark, 2005).

Helsefremmende arbeid bygger på flere forskjellige fagdisipliner, de fire store er psykologi, pedagogikk, sosiologi og epidemiologi. Det blir sett på som en styrke at helsefremmende arbeid bygger på flere typer fag, men det har også ført til en del kritikk. Enkelte mener at det blir for diffust og altomfattende (Bunton & Macdonald, 2002).

I Ottawa-Charteret (1986) blir fem innsatsområder identifisert. De går ut på å skape en helserettet samfunnspolitikk, støttende miljøer, styrke lokalsamfunnet, reorientere helsetjenesten og utvikle individets ferdigheter (Helsedepartementet, 1998). For at helsefremmende arbeid skal få til forandringer på disse områdene, må det jobbes med strukturelle reguleringer gjennom politikk, økonomi og sosiale forandringer. Det er en del år siden Ottawa-Charteret ble laget, men det ser ut til at disse fem innsatsområdene er like aktuelle i dag som i 1986 (Davey, 2005). Tydelig likhet kan man blant annet finne i formålet til folkehelselov. Der står det at man skal ”fremme folks helse og trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom. Samt arbeide for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen” (Helsedepartementet, 2012).

## Helsebegrepet

For mange nordmenn hører helse og trivsel sammen og mange har et jordnært forhold til sin helse. Hvilke krav man stiller til sin helse forandrer seg med alderen og normen er at bra er godt nok. Sykdom fører ikke alltid til subjektivt oppfattet dårlig helse, siden helse avgjøres av forskjellige faktorer i personens liv og samfunnets strukturer. Eksempel på noen av disse faktorene er humør, selvtillit, mestringsevne, familie, arbeid, forhold til banken, gud og natur, trygghet og frihet (Hafting, 1995). Fugelli (2009) mener at en forklaring på at sykdom ikke alltid bestemmer om helsen er god eller dårlig er at mange har erfart at fravær av sykdom og problemer hører til sjeldenhet. Det gjør at WHO-definisjonen (1946) av helse som ”fullstendig fysisk, mental og sosial velbefinnende” fremtrer som en illusjon. WHO-definisjonen har fått mye kritikk for nettopp det. Men på en annen side har den fått ros for å ha brutt ut fra den smale sykdomsorienterte helseoppfatningen som har dominert i vesten i mange år og laget rom for at helse består av mer enn kun det fysiske. Den mentale og sosiale delen har også fått en plass. Definisjonen flyttet også fokuset over på positiv helse, slik at fokuset ble på de helsefremmende prosessene. Helsefremmende arbeid har da naturlig nok en salutogen tilnærming og tar utgangspunkt i de positive ressursene for helse. (Arntzen & Hauger, 2003; Fugelli & Ingstad, 2009; Mæland, 2009).

## Settinger

”Begrepet setting blir brukt til å beskrive situasjoner hvor to eller flere mennesker møtes og samhandler. Begrepet beskriver også et sted med en gitt fysisk utforming hvor deltakeren medvirker i bestemte aktiviteter og har bestemte roller i bestemte tidsintervaller” (Rønningen, 2003).

Settingstilnærmingen er et viktig konsept i helsefremmende arbeid (Green, Poland, & Rootman, 2000). Tanken er at man spiller på lag med strukturer og rutiner som allerede eksisterer på plasser der mennesker møter og samhandler, for eksempel skoler og arbeidsplasser (Hanson, 2004). Det helsefremmende arbeidet må legges opp på en slik måte at det blir en naturlig del av de aktivitetene som foregår i settingen. Settingstilnærmingen er et forsøk på å nå helsedeterminanter som ikke bare eksistere hos det enkelte mennesket. Sosiale samhandlingene og omgivelsene er svært viktige. Målet er flyttet fra individuelle,

adferdsmessige forhold og risikofaktorer, og over på organisatoriske forandringer som støtter helse og velvære generelt (Hanson, 2004; Tones & Green, 2004).

I oppgaven så blir settingen hvert enkelt gårdbruk, men å være bonde er en livsstil hvor arbeid, fritid og hjem er umulig å holde adskilt. Bønder har på mange måter levd det ”grenseløse arbeidslivet” i mange år (Melberg, 2001). De aller fleste mennesker oppholder seg i flere settinger i løpet av en dag, det gjør selvsagt mine informanter også. Det er flust av ting som må ordnes på offentlig kontorer, de må på butikken eller hente i barnehagen. Mine informanter var også aktive i forskjellige lag og foreninger (Rønningen, 2003).

I en artikkel om helsefremmende arbeid og gårdbrukere (Gosselin, 2005) blir det vist til at å bruke gården som en setting for helsefremmende arbeid er lite effektivt. De mener at settingsmodellen blir for snever på flere områder. Blant annet fordi den profesjonelle hjelperen har for lite kunnskap om hvor forskjellig gårdene er og hvordan de fungerer. Artikkelforfatteren mener at intervensjonene ville vært mer effektive om man benyttet en økologisk modell som tok hensyn til det fysiske miljøet, sosiale relasjoner og mange flere faktorer ved det lokale miljøet som påvirker helse. Undersøkelsen er hentet fra Canada og det kan se ut til at de definerer settingstilnærmingen på en annen måte enn i Europa. Tone og Greens (2004s.272) skriver at... ”settingstilnærmingen er sammenfallende med et økologisk syn på helse”. Hensikten med settingstilnærmingen i helsefremmende arbeid er at den skal være kontekstsensitiv (Green et al., 2000). Det blir fremhevet at et godt samspill mellom de forskjellige settingene som omgir et menneske er viktig for å sikre helhetstenkningen, tverrfaglig samarbeid og brukermedvirkning som ideal (Rønningen, 2003). Det er da vanskelig å se at tilnærmingen som blir brukt i artikkelen er en helsefremmende tilnærming.

### **Melkebønder og deres setting**

Det er funnet spor etter norsk jordbruk som er datert til 2500 år før Kristus. Etter andre verdenskrig ble jordbruket mekanisert og da var det ikke lengre bruk for så mange mennesker for å få jobben gjort. Det førte til at spesialisering avløste tidligere tiders allsidige jordbruksdrift. Norge er et småbruksland, men den sterke nedgangen siden 1990 årene i antall bruk, har ført til at brukene blir større. 3 % av Norge er jordbruksareal og vi har 47900 jordbruksbedrifter som er i drift. 28 % av bøndene har gården som sin eneste inntektskilde og 29 % av alle bønder er melkeprodusenter (Bratberg, 2013; Logstein, 2010).

### *Fulltids melkebønder*

Mine informanter er alle melkeprodusenter og de tilhører de 28 % som er fulltidsbønder. Fulltidsbøndene er stort sett menn med tradisjonell landbruksutdannelse og drivkraften er å leve av gården. Antall fulltidsbønder er synkende i Norge, hovedsakelig på grunn av subsidieringssystemet. Jo flere melkekyr man har, jo mindre tilskudd får man for hvert dyr. Det gjør at det er økonomisk mer gunstig med 14 dyr enn 40 dyr (Berger, 2012a). Hadde bøndene kunnet velge fritt uten å ta økonomiske hensyn, ville 56 % vært fulltidsbønder (Logstein, 2010).

43 % av alle norske bønder har landbruksutdannelse fra videregående eller høyskole/universitet. Resterende 57 % har ikke landbruksutdanning, men 50 % av dem har yrkesfag fra videregående (Logstein, 2010). Av mine 7 informanter var det 2 med landbruksutdanning, 2 med yrkesfag og 3 med svært allsidig yrkeserfaring, men uten formell utdanning. 54 % av gårdene her til lands er driftet av odelshavende og blant mine informanter så var det 5 som hadde odel på sin gård. De 2 siste hadde kjøpt av nære slektninger og arvet uten odel.

Mine informanter var bosatt i sør- Norge og tettheten av gårdbruk i drift rundt informantene varierte veldig. Det ene området hadde ca 1500 gårdsbruk i drift, mens det andre området hadde ca 5000 gårdsbruk som var i drift (Statistisk, 2012). Rundt 50 % av alle gårdbrukere føler seg i perioder ensomme i arbeidet. 83 % av de norske bøndene er gifte eller samboende og for fulltidsbonden kan partneren være en viktig støttespiller i gårdsdriften og for å motta sosial støtte (Logstein, 2010; Melberg, 2003).

I oppgaven bruker jeg begrepet bonde og gårdbruker om hverandre. Noen mener at begrepet ”bonde” har noe gammeldags og fremskrittstfiendtlig over seg (Lønning, 2000b). Jeg velger å bruke de to begrepene i oppgaven, siden jeg bruker dem i dagligtale og da som likestilte begreper.

## **Problemstilling**

### **Begrunnelse for problemstilling**

Da jeg begynte å interessere meg for bønder, landbruket og helse var det med et annet utgangspunkt enn det helsefremmende. Både norsk og internasjonal litteratur omhandlet i stor grad risikofaktorer og økonomiske vansker. Men etter hvert så kom det frem en del positive sider ved bondeyrket og livsstilen som de fører og dette fanget oppmerksomheten min. Det var et tankekors at bøndene ofte skåret høyt i livskvalitetsundersøkelser. Jeg prøvde å finne ut mer om de faktorene som kunne forklare de positive bidragene til bondens livskvalitet, men det var lite å finne om emnet i litteraturen. Dette førte til at en del spørsmål dukket opp, hvorfor var det positive og helsefremmende ved denne livsstilen så sparsomt dokumentert? Hvilke helsefremmende faktorer var det snakk om og var bøndene bevisste på de helsefremmende faktorene ved sitt yrke?

### **Presisering av problemstillingen**

Problemstilling: Hvilke helsefremmende faktorer påvirker melkebøndernes livskvalitet?

Forskningsspørsmål:

1. Hvordan influerer det daglige virke som melkebonde på livskvalitet?
2. Kan nærkontakt med dyr og natur være en helsefremmende faktor?

## **Metode**

### **Valg og beskrivelse av metodisk tilnærming**

Dette kapitlet starter med litteratursøk og en del om metode. Så kommer inkluderingskriterier og rekruttering av informanter. Under intervju tar jeg for meg den datainnsamlingsmetoden som jeg har valgt å bruke og litt om andre vanlige metoder innen kvalitativ forskning.

### **Litteratursøk**

Jeg har søkt etter litteratur i flere forskjellige databaser og de fleste av dem har vært fulltekst databaser. Helsebiblioteket, Pubmed, ScienceDirect, Springlink, Sagejournals online og Idunn

var de jeg brukte mest. Google ble også brukt. Ellers har jeg hatt god nytte av referanselister til forskjellige rapporter fra Senteret for bygdeforskning og Universitetet for miljø og biovitenskap.

Jeg har brukt forskjellige søkeord og mange kombinasjoner av disse ordene. Blant annet har jeg brukt landbruk, bonde, helse, livskvalitet, helsefremmende arbeid og landbruk, landbruk og arbeidsmiljø. I tillegg har jeg brukt disse søkerordene på engelsk: Agriculture, farmer and health, qualities of life, health, health promotion and agriculture, agriculture and stress, rural and well-being, rural and resilience.

## Metode

Forskningsmetode blir brukt som et overordnet begrep på gjennomføring av forskningsopplegg (Lerdal, 2009). Det vanligste er å dele inn i to typer; kvalitativ og kvantitativ.

Den kvantitative konsentrerer seg om utbredelse og antall. Studier kan involvere store utvalg og det er ofte ikke noen direkte kontakt mellom forsker og informant. Velger å ikke ta med så mye om denne metoden på grunn av oppgavens omfang.

Kvalitativ metode er en forskningspraksis som vektlegger betydning og forståelse av menneskelige erfaringer og fenomener. Dataene blir hentet fra forskjellige typer samtaler, observasjoner og tekst. Metoden er preget av større nærhet mellom forsker og informant. En fordel ved denne metoden er at man har muligheter til å stille åpne spørsmål og det kan være til stor hjelp der kunnskapsgrunnlaget er tynt (Forskningsetiske komiteer, 2010; Malterud, 2003; Thagaard, 2009; Tjora, 2010).

Det er problemstillingen som avgjør hvilken metode som er mest egnet for å finne svare på spørsmålene man stiller (Kvale, Brinkmann, Anderssen, & Rygge, 2009).

Formålet med min studie var å få kunnskap om hvordan gårdbrukere ivaretar sin livskvalitet og hvilke helsefremmende faktorer de tar i bruk for å oppnå dette. Det er et tema som det finnes lite forskning på og derfor fant jeg det hensiktsmessig å benytte kvalitativ metode for å samle inn data. Valget falt på intervju.

## Inkluderingskriterier

Før jeg tok kontakt med fylkeslagene i Bonde- og Småbrukarlaget så hadde jeg satt opp en del kriterier for det utvalget jeg ønsket meg. Jeg ville ha mannlige bønder som jobbet med melkeproduksjon. Videre så ville jeg at de skulle være gifte eller samboende og at de var fulltidsbønder.

## Rekruttering av informanter

For å finne svar på spørsmålene mine måtte jeg ha gårdbrukere til å hjelpe meg. I kvalitative intervjuer prøver man å rekruttere personer som vil kunne uttale seg på en reflektert måte om det aktuelle temaet. Informantene er ikke tilfeldig utplukket slik som i en kvantitativ undersøkelse. Ofte så prøver man å få tak i informanter som er typiske i forhold til de fenomenene som studeres (Thagaard, 2009; Tjora, 2010). Jeg startet prosessen med å fylle ut et meldeskjema og formulere et informasjonsskriv. Skrivene ble sendt inn til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) og der ble de etter hvert godkjent. Jeg tok kontakt med Bonde- og Småbrukarlaget i to fylker i Sør-Norge via mail, og fikk raskt respons fra dem. Hver av dem sendte en liste med 6-7 bønder som de mente kunne være villige til å stille opp på et intervju. Jeg så at flere av bøndene på listene ikke oppfylte mine kriterier. Overraskende mange var kvinner, dette med tanke på at de utgjør en så liten andel av bondestanden. Et av ti gårdsbruk i Norge er eid av en kvinne (Steen, 2012). Jeg tok en telefonrunde for å se hvor mange mannlige bønder som var interessert i å delta. Så sendte jeg ut informasjonsbrev til de som var villige til å delta. 7 av 8 gårdbrukere sa seg villige til å være med på et intervju. En stund etter at jeg hadde sendt ut informasjonsbrevet ble jeg oppmerksom på at jeg hadde skrevet feil årstall i brevet. Etter å ha tatt kontakt med NSD så ble jeg rådet til å informere de melkebøndene det gjaldt. Jeg valgte å sende ut et ekstra brev til de informantene som hadde feil årstall i informasjonsbrevet.

## Intervju

For å samle data valgte jeg å bruke individuelle og delvis strukturerte intervjuer som metode.

Innen kvalitativ forskning er det vanlig å benytte seg av intervjuer for å samle inn data (Tjora, 2010). De to vanligste formene for intervju er åpne, individuelle intervjuer og gruppeintervjuer.

### *Individuelle intervju*

Det åpne, individuelle intervjuet tar ofte form som en tilnærmet vanlig samtale der forsker og informant som oftest møtes ansikt til ansikt. Men individuelle intervjuer kan også utføres over telefon eller ved hjelp av andre teleteknisk løsninger, for eksempel Skype. Dataene som samles inn kommer da i form av ord og det er vanlig at forskeren tar opp intervjuet på diktafon, da har man større mulighet til å få med seg detaljer. Enkelte velger å ta notater underveis. Før intervjuet er det avklart hvilke emner som skal være sentrale i samtalen, men ellers så legges det lite føringer på hva informanten velger å ta opp innen temaet. Tanken bak et individuelt intervju er at spørsmålene skal være så åpne at forskeren sitter igjen med store mengde data i form av opptak på diktafonen og notater fra intervjuet. Denne type intervju egner seg best når man kun har noen få informanter siden dette er en tidkrevende form for datainnsamling (Jacobsen, 2005). Ikke alle individuelle intervjuer er åpne. Når forskeren stiller på intervjuet med en fastlagt guide over spørsmålene så blir det kalt et strukturert intervju. Det er forskjellige grader av strukturering av intervjuene og delvis strukturerte intervjuer er mye brukt. Da er temaene fastlagt på forhånd men rekkefølgen på spørsmålene blir ofte tilfeldig (Thagaard, 2009). Individuelle intervjuer er hensiktsmessig om man trenger detaljert og nøyaktig informasjon om holdninger og tanker rundt et fenomen (Olsen, 2011).

Det er delte meninger om hva data fra intervjuer sier noe om. Det henger sammen med at en gruppe mener at forskeren er nøytral og ikke påvirker intervjusituasjonen i nevneverdi grad. Forskeren tar imot informasjon fra informanten tidligere erfaringer. Den andre gruppen mener at det ikke er informantens tidligere erfaringer som primært kommer frem, men at det oppstår en relasjon mellom forsker og informant som har stor betydning for hvilke data som blir resultatet. Mellom disse to ytterpunktene finnes en posisjon som tar i bruk synspunkter fra begge siden (Thagaard, 2009). Ofte så er det slik at de som sier seg villige til å stille opp i større grad enn andre kanskje mestrer sin livssituasjon og det er en tendens at slike utvalg ofte består av personer som er fortrolig med forskning (Thagaard, 2009; Tjora, 2010)

### *Gruppeintervju*

Ved et gruppeintervju samler man et visst antall informanter og får dem til å snakke sammen om et tema. Denne metoden er også arbeidskrevende, men man får data fra flere informanter gjennom et intervju. Gruppeintervju har vist seg å fungere best med grupper som har en del felles synspunkter, siden de som har annerledes synspunkter antagelig vil vegre seg for å stå



frem med dem i en gruppe. Det er viktig at emnet som blir diskutert er avgrenset for å hindre at gruppen ender opp med å diskutere andre ting. Gruppeprosessen er viktig å ta høyde for under et gruppeintervju. Forskeren må tenke på at det kan oppstå ujevne maktforhold innad i gruppen, noen kan snakke mye eller gjøre det vanskelig for andre å komme frem med sine meninger om temaet. Maktforholdet kan påvirke dataene og resultatene fra undersøkelsen. Et grundig forarbeid før man setter sammen gruppene er viktig for å prøve å unngå slike ting. I denne type intervju så fungerer forskeren som en ordstyrer. En av styrkene ved denne metoden er at gruppe medlemmene kan stille spørsmål til hverandre og dermed få frem aspekter ved tema som forskeren ikke har tenkt på. Gruppeintervju gir andre data enn individuell intervjuer. Det er relasjonene mellom medlemmene i gruppen som får hovedrollen.

### *Andre metoder*

Andre datainnsamlingsmetoder som er i bruk innen kvalitativ forskning er observasjoner og dokumentundersøkelser. Observasjoner går ut på å se på menneskelig atferd og se om vi gjør det vi sier vi gjør. Ved dokumentundersøkelser analyserer man data som andre har samlet inn og metoden blir stor sett brukt når det er vanskelig å samle inn samme type data selv.

I forkant av intervjuene valgte jeg å utarbeide en intervjuguide som var detaljert (se vedlegg). Dette var for å kunne møte på intervjuene godt forberedt og ha hjelp lett tilgjengelig under intervjuene siden jeg hadde lite erfaring med intervjusituasjoner.

## **Utvalg**

Som tidligere nevnt så hadde jeg 7 gårdbrukere som ville stille opp på intervju, alle oppfylte mine kriterier. Alle informantene bodde i Sør- Norge. I utgangspunktet hadde jeg tenkt å ha større geografisk spredning på informantene slik at det ikke var bare Sør – Norge som var representert. Men av praktiske og økonomiske grunner så ble dette kuttet ut. Alderen på informantene varierte fra 32 til 68 år.

## **Beskrivelse av intervjuene**

Settingen og stemningen er en viktig faktor for å få til et mest mulig vellykket intervju. I følge Kvale (m.fl.2009) vil et forskningsintervju alltid romme et asymmetrisk maktforhold mellom forsker og den som blir intervjuet. Denne maktstrukturen var selvfølgelig til stede under mine intervjuer også, men balansen ble nok litt forskjøvet siden informanten var i kjente omgivelser og jeg i ukjente omgivelser. Alle intervjuene ble gjennomført i informantens hjem etter informantens ønske.

Noen av intervjuene førte meg opp i en overraskende situasjon. Under intervjuene satte kona seg litt unna mannen, men hun kom med en del innspill. Jeg ble usikker på hvordan jeg skulle takle denne utfordringen i det videre arbeidet med intervjuene. Etter hvert innså jeg at jeg måtte ta med konas innspill i transkriberingen. Ekteparene var så samkjørte etter mange år, der de hadde delt hus og jobb, at de ofte avsluttet setningene for hverandre.

Etter det andre intervjuet forandret jeg på intervjuguiden på bakgrunn av tilbakemeldinger fra informanten og hans kone. Vi hadde en samtale om at spørsmålene var for teoretiske. Dette gjaldt spesielt spørsmålene som hadde tilknytting til teorien Sense of coherens. Uerfaren som jeg var så hadde jeg gått i en klassisk felle, mine tanker og spørsmål rundt problemstillingen var for teoretisk og egnest seg i liten grad til dialog med informantene (Malterud, 2003). Det ble lite data som gikk spesifikt på SOC teorien, den er derfor nedtonet i drøftingsdelen. Intervjuguiden inneholdt flere spørsmål om belastninger, disse spørsmålene ble lite brukt. Jeg fant fort ut at vansker og belastninger var emner som informantene snakket mye om uoppfordret.

Intervjuene varierte en del i tidsbruk, siden noen svarte konsist på spørsmålene og andre fortalte historier om emnet. Enkelte ganger måtte jeg stille mange oppfølgings spørsmål eller stille spørsmålet på en annen måte. Det korteste var over på 35 minutter og det lengste var på 120 minutter.

## **I etterkant av intervjuene**

Etter at intervjuperioden var over så kvernet tankene litt om hvilken type gårdbrukere jeg hadde fått informasjon fra. I samråd med min veileder tok jeg igjen kontakt med fylkeslagene og spurte om hvordan de hadde plukket ut mine informanter.

Den ene svarte at hun hadde funnet frem til gårdbrukere som var aktive i lag og foreninger, eller hadde gjort seg bemerket på annen måte. Den andre svarte at det ikke var igjen så mange melkeprodusenter i fylket, så hun måtte bruke av de som var tilgjengelige.

Kanskje hadde jeg fått tak i ressurssterke gårdbrukere som taklet livet på en god måte og var flinke til å ordlegge seg? Men Malterud (2003) mener at innenfor kvalitativ forskning er informasjonsrikdom et mer adekvat kriterium for et godt utvalg enn representativitet.

## Opptak og transkribering

Intervjuene ble tatt opp på lydbånd og transkribert 3 til 4 dager etterpå. Ved transkribering omformer man en avgrenset versjon av virkeligheten til tekst fra en samtale. Det er viktig ikke å forveksle teksten i utskriften med virkeligheten. Det vil alltid gi et avgrenset bilde av det vi skal studere og ulike former for filtrering gjør at mening går tapt (Malterud, 2003).

Intervjuene ble transkribert ordrett, men jeg valgte å ikke ta med gestikulering og stemmeleie. I de intervjuene noe utmerket seg så har jeg ført det opp i loggen. Det som ble den største utfordringen var å få oversatt dialektord til bokmål. Ofte så kom jeg til kort når det gjaldt å finne bokmålsord som dekket dialektordene. En stund tenkte jeg på å gjengi sitater på dialekt. Etter hvert fant jeg ut at det ville føre til mange rettskrivingstekniske utfordringer for meg. For leseren kunne det bli en konflikt mellom den lingvistiske måten å gjengi dialektene på og de skriftnormene folk har vent seg til gjennom bokmål og nynorsk (Vikør, 2004). Mening og språk er tett sammenflettet, men jeg tror jeg har fått med meg intervjuenes innhold fra muntlig til tekst (Kvale et al., 2009).

## Analyse

Analyse må betraktes som et håndverk hvor det intellektuelle håndlaget med analyse utvikles over tid og ved iherdig arbeid (Tjora, 2010). Jeg prøvde meg på to forskjellige analysemetoder før jeg valgte kvalitativ innholdsanalyse. Likevel måtte jeg hente hjelp fra blant annet Kvale(2009) og Tjora(2010) sine bøker.

Første skritt i analyseprosessen var å finne analyseenhetene. Lundman og Graneheim (2008) definerer det som et helt intervju. Jeg leste gjennom intervjuene flere ganger for å prøve å danne meg et bilde av hva som var mest interessante og typisk i intervjuene (Tjora, 2010). Jeg leste et intervju og så fant jeg domener, som er en del av teksten som handler om det samme tema. Så var det å finne de meningsbærende delene av teksten, meningsenhetene. Disse ble skrevet inn i en tabell. Så ble teksten kondensert, det vil si at jeg forkortet teksten, men forsøkte å bevarte det sentrale innholdet. Så ble de forkortete meningsenhetene kodet, det vil si at de fikk merkelapper som kort skal beskrive innholdet(Berit Lundman 2008). Koding og kondensering skal gi et overblikk over alle de transkriberte sidene av intervjuene (Kvale et al., 2009). Til slutt fikk jeg frem kategorier som besto av flere lignende koder. Ved kategorisering

så blir utsagn tatt ut av den sammenhengen de oppsto i (Kvale et al., 2009). Kategoriene ble så brukt til å skape temaer. Tanken er at temaene skal binde sammen meningsinnholdet i kategorien (Berit Lundman 2008).

Denne smørbrøddoppskriften kan gi et feilaktig inntrykk av at analyseprosessen har vært lineær. Men det har vært frem og tilbake mellom delene av et intervju, hele intervjuet og alle intervjuene sett under et i en hermeneutisk sirkel. Ved analyse av transkriberte intervjuer så man ta i betraktning konteksten som intervjuet ble utført i og være bevisst på at man som fortolker har med seg sin forståelsestradisjon (Kvale et al., 2009).

## Logg

Jeg fant ut at det kunne være lurt å loggføre hvilke valg jeg hadde tatt og konsekvenser av disse valgene. Thagaard (2009) skriver at en logg kan hjelpe en til å revurdere valg man har tatt under prosessen med å ferdigstille en oppgave. Loggen kan fungere som et kart slik at man finner igjen sporet man hadde tenkt å følge eller stake ut en ny kurs.

I ettertid ser jeg at loggen har vært nyttig å ha, jeg kan se hva jeg tenkte om diverse valg jeg har tatt og hvordan mine egne tanker rundt forskjellige utfordringer har forandret seg. Spesielt viktig ble den når jeg måtte gjøre forandringer på intervjuguiden etter intervju nummer to. Det var lurt å ha skrevet ned hvorfor og hvilken tanker jeg hadde rundt dette på det tidspunktet, siden det avvek fra den opprinnelige planen (Malterud, 2003).

## Reliabilitet, validitet og generaliserbarhet

Jeg har valgt å bruke begrepene reliabilitet, validitet og generaliserbarhet (Jacobsen, 2005; Kvale et al., 2009; Malterud, 2011; Thagaard, 2009; Tjora, 2012). Thagaard (2009) skriver at hun i tidligere bøker har brukt begrepene pålitelighet, gyldighet og overførbarhet. Dette fordi man mente det ville være hensiktsmessig med andre begreper innenfor kvalitativ kontra kvantitativ forskning. Imidlertid så har det ikke blitt noe etablert praksis innenfor kvalitativ forskning med å benytte de alternative begrepene.

### *Reliabilitet*

Reliabilitet kan knyttes til spørsmålet om forskningen er utført på en på en pålitelig måte. Det er viktig å få tydeliggjort fremgangsmåten ved innsamling og analyse av data. Hele prosessen skal være gjennomsiiktig. Man må da blant annet være åpen på hvordan undersøkelsen er

gjort, hvilke valg man har tatt, om det har oppstått hindringer underveis og hvilke teorier man har benyttet. Skille mellom forskerens egne fortolkninger og det som er konkrete data i den utstrekning det er mulig, gjør prosessen mer transparent (Thagaard, 2009; Tjora, 2010).

Jeg har forsøkt å få frem informantens meninger gjennom bruk av sitater, dette kan styrke reliabiliteten til undersøkelsen. Informantens stemme når på den måten helt frem til leseren. Jeg har vurdert for og imot når det kommer til de sitatene jeg har valgt ut. Det er vanskelig å velge ut fra et så rikt materiale og når jeg velger noe velger jeg automatisk vekk noe annet. Det er til tider vanskelig å få frem helheten i intervjuene og konteksten de er oppstått i (Tjora, 2010).

Reliabilitet henger også sammen med om andre forskere kan reprodusere resultatene fra en undersøkelse på et senere tidspunkt. Da med tanke på om informanten ville gjøre om på sine svar i et intervju med en annen forsker (Kvale et al., 2009). For kvinnelige forskere kan det oppstå vanskelige situasjoner i forhold til å intervjuer mannlige informanter. Spesielt er det lagt vekt på at mannlige informanter kan forsøke å ta kontroll over intervjusituasjonen for å styrke sin mandighet (Thagaard, 2009). Jeg opplevde det å være kvinne som en styrke i intervjusituasjonen, spesielt når jeg kom inn på ting som mine gårdbrukere ikke snakker om til daglig, for eksempel livskvalitet og hvordan de hentet nye krefter.

Jeg merket mer skepsis til akademikere og forskning generelt, da fra de middelaldrene gårdbrukerne. Jeg ufarliggjorde meg selv ved å understreke at jeg er sykepleier og i kombinasjon med at jeg snakker dialekt så senket de middelaldrene gårdbrukerne skuldrene, bokstavelig talt.

### *Validitet*

Validitet handler om gyldighet av datatolkningene, og resultatet som forskeren har kommet frem til. Valideringen hører til en spesiell fase i forskningsprosessen, men skal foregå parallelt med den praktiske prosessen. Det innebærer at man kontrollerer for feilkilder i alle deler av undersøkelsen. Hvert funn skal testes ved at man utvikler egne motforestillinger som gjør at man ser sine beslutninger og tolkninger i forhold til alternative muligheter. Gyldigheten kan styrkes ved at man er åpen på hvordan man har gjennomført ting i undersøkelsen, ved å redegjøre for valg man har tatt og at undersøkelsen er knyttet til annen aktuell forskning (Kvale et al., 2009; Malterud, 2011; Thagaard, 2009; Tjora, 2010).

Det finnes flere måter å validere funn på og Kvale (2009) har konsentrert seg om validitet som håndverksmessig kvalitet, kommunikativ validering og pragmatisk validering.

Validering som ”håndverksmessig kvalitet” (Kvale et al., 2009s.253) viser at det ikke bare er metoden som er brukt som er viktig, men også forskerens kompetanse og ærlighet har mye å si. Man må være skeptisk til sine egne funn for å prøve å unngå gale fortolkninger eller at man lar en type forståelse prege fortolkningen av funnene. Valideringen av intervjuer blir komplisert siden metoden bringer frem mange forskjellige sider både ved informanten og samfunnet. En informant kan oppgi informasjon som av forskeren blir oppfattet som helt feil, men informasjonen kan si noe om hvordan informanten ser på seg selv (Kvale et al., 2009). En annen type validering som kan brukes er kommunikativ validering, kort beskrevet går det ut på å prøve ut kunnskapen og nye funn i en diskusjon eller dialog. Målet er å overbevise deltakeren i valideringsgruppen om at kunnskapen er sann eller komme frem til en felles forståelse angående denne kunnskapen. Valideringsgruppen kan bestå av andre forskere, informanter eller allmenne borgere. Kommunikativ validering blir sett på som en utdanningsmåte som utvikler både sannheter og deltakeren i valideringsgruppen. Kritikken mot denne type validering er at dialogen ofte er dominert av den parten med størst makt, det kan resultere i at den med mest penger kan definere hva som er sant eller mest riktig (Kvale et al., 2009). Pragmatisk validering setter fokuset på praktisk anvendelse av kunnskapen. Denne type validering legger opp til en forandring eller forbedring på bakgrunn av de fortolkningene man er kommet frem til. Ny kunnskap skal ikke bare snakkes om, det skal også handles ut fra kunnskapen. Den ene måten å gjøre det på er å se om informantene faktisk gjør det de sier at de gjør. Den andre måten går mer på forskeren, man ser om kunnskapen blir benyttet i en intervusjon og om intervusjonen kan gi forandringer hos brukeren av kunnskapen (Kvale et al., 2009).

Under datainnsamlingen passet jeg på å stille en del oppfølgingsspørsmål for å kontrollere at jeg hadde oppfattet informanten rett. Dette var viktig fordi jeg viste at dette var den sjansen jeg hadde til å få sjekket svarene jeg fikk. Funnene blir så diskutert opp mot annen forskning og teori noe som kan styrke validiteten. Jeg har tatt imot råd fra veileder på ting som kan påvirke validiteten og reliabiliteten.

Det ville ha vært en stor styrke for undersøkelsen om jeg hadde hatt anledning til å benytte metodetriangulering. Videre så hadde det vært positivt om jeg hadde hatt andre forskere rundt meg for å diskutere for eksempel funn, valg som jeg har tatt og metoden som er brukt.

## Generalisering

Generalisering betyr at man ut i fra et mindre utvalg informanter uttaler seg om mange flere enn de som er med i utvalget. Formålet for kvalitativ forskning er som regel ikke å kunne generalisere fra et lite utvalg til en populasjon. Det er som oftest slik at man forsøker å gå i dybden på et fenomen eller begrep. Men i en del litteratur så blir det fremhevet at man i noen tilfeller kan argumentere for at funnene kan gjelde for større grupper enn de som var med i studien (Jacobsen, 2005; Kvale et al., 2009).

Jeg hadde et lite utvalg som besto av 7 personer, og informantene var plukket ut fordi de oppfylte mine kriterier og jeg antok at de hadde mye informasjon om mitt interessefelt (Jacobsen, 2005). Det er derfor problematisk å si at informantene og funnene er representativ for en større gruppe. Men dataene er grundig analysert og koblet opp mot teori. Det var også funn i undersøkelsen som gikk igjen hos samtlige av informantene. Det får meg til å undre meg over om det kan gjelde for andre enn de jeg har intervjuet. Kvale (2009) skriver om analytisk generalisering som kan tas i bruk uansett hvordan man har valgt ut informantene og hvilken metode man har brukt for å analysere dataene. Ved å opplyse om funnene, gi klare argumenter og detaljerte kontekstbeskrivelser så kan leseren selv avgjøre om hvor akseptable generaliseringen er. Ut i fra en slik tankegang så er det opp til leseren å bedømme om mine funn kan ”brukes til rettleiding for hva som kan komme til å skje i en annen situasjon”(Kvale et al., 2009, s. 266).

## Etiske utfordringer

I min studie intervjuet jeg gårdbrukere i deres eget hjem. Forsker og informant kan komme nær innpå hverandre og det legger et ekstra etisk ansvar på forskeren. Jacobsen (2005) sier at man bryter inn i menneskers liv når vi intervjuer dem. Jeg startet min prosess med å søke Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) om godkjenning av min undersøkelse. Etter at godkjenningen kom, tok jeg kontakt per telefon for å høre om gardbrukerne var interessert i å la seg intervjuet. Så ble informasjonsbrevet sendt ut, brevet inneholdt opplysninger om studiens mål og hovedtrekk, det var understreket at det var frivillig å delta og at man kunne trekke seg fra studien. Det kom også frem at jeg ville benytte en opptaker under intervjuene. Jeg benyttet meg av skriftlig samtykke, disse ble sendt med informasjonsskrivet. Men jeg hadde alltid med skjema for skriftlig samtykke på intervjuene, siden det gikk en del tid mellom brevene ble sendt ut og intervjuene ble utført.

Jeg har ellers fulgt kravene fra NSD angående oppbevaring og sletting av data, samt anonymisering av informanten. Navnet på informanten kommer heller ikke frem på opptakene.

### **Reiseutgifter og overnattinger**

Jeg reiste en del i forbindelse med intervjuene. Både reiseutgifter og utgifter til overnatting dekket jeg selv.

### **Metoderefleksjon**

Intervju som metode gjør at jeg kun har fått opplysninger om informantens subjektive meninger. Jeg hadde valgt ut gårdbrukere som hadde samboere eller var gift. Det gjør at funnene ikke automatisk kan overføres til de 17 % av gårdbrukere som er enslige (Logstein, 2010). Jeg kunne nok ha brukt andre metoder for å finne svar på mine spørsmål, men av praktiske årsaker som tidligere nevnt så ble ideen om fokusgruppe intervju droppet.

Fokusgrupper kunne antagelig gitt med en annen type informasjon siden gruppeprosessen kan gjøre at man får frem nye synspunkt og en gruppe kan gi informanten en trygghet følelse (Tjora, 2010).

Forforståelsen min var preget av forholdsvis lite kunnskap om gårdbrukere, men også om forskjellige begreper som kom til syne ettersom problemstillingen vokste frem. Begrepenes betydning forandret seg i løpet av studien (Østergaard, 1998). Et eksempel kan være livskvalitet som for meg var synonymt med det gode liv med økonomiske evner til å gjøre som man vil. Etter å ha lest en del av forskningen på livskvalitet og begrepets definisjoner så endte jeg opp med en annen oppfatning av begrepets betydning, blant annet så har ikke penger stor påvirkningskraft på livskvaliteten. Jeg hadde en mistanke om at intervjutemaet ikke var et dagligdags samtale emne for mine gårdbrukere. Men etter hvert fikk jeg et innblikk i at mye av det jeg spurte om var ikke- verbal kunnskap for gårdbrukeren. Gjennom denne oppdagelsen så fant jeg en svakhet ved min studie. Når jeg kun benyttet intervju for å samle inn data så gikk jeg glipp av den ikke språklige dimensjonen, som jeg antar ville ha kommet frem ved observasjon (Østergaard, 1998). Jeg hadde lagt inn god tidsmargin mellom de forskjellige intervjuene, det var en styrke ved denne måte å samle inn data på. Informanten fikk god tid til å reflektere over de forskjellige spørsmålene hvis de hadde behov for det.



## Presentasjon av resultater

Formålet med denne undersøkelsen var å undersøke hvilke helsefremmende faktorer melkebønder tok i bruk for å ivareta sin livskvalitet. Med den problemstillingen som bakgrunn vil jeg i det påfølgende kapitlet presentere resultatene fra undersøkelsen. Innen kvalitativ forskning finnes det mange måter og presentere resultatene på, den mest brukte er sitater fra informantene og utdrag fra loggen (Kvale, 1997; Tjora, 2012). Sitatene blir presentert først i kapitlet og i kursiv skrift. Etterpå kommer det en oppsummering av resultatene. Enkelte kapitler har jeg valgt å dele opp i underkapitler for å få frem meningsinnholdet. I resultatdelen så deler jeg i enkelte tilfeller opp i yngre og middelaldrene gårdbrukere. De yngre er i begynnelsen av 30 årene og de middelaldrene er fra 52 til 68 år. Da jeg oppdaget at det var stor forskjell på å starte opp som gårdbruker på 1970-80 tallet og på 2000 tallet, valgte jeg å dele opp i to aldersgrupper.

Resultatdelen er strukturert etter følgende temaer:

Livskvalitet = frihet og variasjon?

Frihet

Variasjon

Meningsfullt yrke

Belastninger

Helsefremmende dyr og natur?

Kontakt med natur

Kontakt med dyr

Håndtering av hverdagen på en helsefremmende måte

Familie og jobb balanse

Favorittoppgaver

Ensomhet i arbeid

Det viktige valget

## Livskvalitet = frihet og variasjon?

Livskvalitet er et vanskelig begrep å definere (Mæland, 2009), noe som jeg også fikk bekreftet gjennom intervjuene. Begrepet livskvalitet ga et skille mellom de yngre og de middelaldrene gårdbrukere. De middelaldrene reagerte på ordet livskvalitet.

En av melkebøndene responderte på denne måten:... ” *jeg trenger ikke å formulere hva jeg legger i livskvalitet, det har jeg aldri hatt behov for!*”.

Så jeg benyttet begrepet ”det gode liv” eller hva er det beste med å være melkebonde for å få svar på spørsmålet hos de middelaldrene melkebøndene. De yngre brukte ordet livskvalitet på en dagligdags måte og så ikke ut til å reagere på begrepet i det hele tatt.

Når gårdbrukerene skulle sette ord på hva som var det beste med å være melkebonde så var det to ord som gikk igjen hos alle: frihet og variasjon.

### *Frihet*

*”Frihet til å gjøre det jeg har lyst til når jeg har fri og da kan jeg pusle med slike ting jeg har lyst til og ikke bare det jeg må. Det har noe med friheten til å ta seg en tur til fjells når man vil det. Det kan man ikke i vanlig arbeid som regel og den friheten er litt verdt har jeg funnet ut”.*

*”Ja, egentlig har det vært et godt liv, men det har vært mye å gjøre i perioder da. Man er sin egen leder på en måte. Det er mye bedre å være en hard leder ved seg selv enn at andre skal drive og styre synes jeg”.*

*”Men når man har valgt å ha dette som livsvei, så synes jeg at man har det veldig godt jeg. Det er godt å kunne slippe 7-15 arbeid, det å ha det fritt. Det er ikke fritt på alle måter, men du kan styre dagen din.*

Friheten kommer med begrensninger siden alle melkebøndene må i fjøset minimum to ganger hver dag for å melke. Det er en av faktorene som gjør at å være melkebonde blir sett på som den tyngste produksjonsformen innen landbruket. En del andre produksjonsformer har mer sesongvariasjon i sitt arbeid. Men ny teknologi vil nok i fremtiden forandre melkebøndernes hverdag og en av mine bønder hadde investert i melkerobot i håp om at organiseringen av hverdagen skulle bli litt enklere.

Men alle ga uttrykk for at de følte seg frie til å legge opp dagen sin. Var det noe de ville eller måtte så fikk de til å rydde plass til det.

### *Variasjon*

*”Dette arbeidet her følger årstiden, så da blir det ikke helt likt hele tiden. Det blir ikke så ensformig arbeid på en måte”.*

*”Det å være gårdbruker er jo et varierende yrke. Jeg ville ikke bare gjort èn ting, og du har yrket ditt fra a til å. Du er innom det meste og kan litt om alt”.*

*”Jeg trives med veldig mye rart jeg, men først og fremst trives jeg med variasjon. Når man er lei ting så kan man gå over på noe annet og heller ta det igjen senere. Man hadde sikkert blitt vel så lei i andre yrker og da hadde jeg blitt mer bundet til å holde på med det jeg var lei”.*

*”Å være gårdbruker harmonerer bedre med kroppen min, det at jeg driver med variert arbeid”.*

De fleste yrker i verden blir mer og mer spesialiserte og slik er det også innen landbruket. Men uansett om de satser bare på en produksjonsform, som melk, så vil det alltid være et variert arbeid. Som den ene informant sa så har de yrket sitt fra a til å. De må skaffe mat til dyrene, alltid noe som må repareres eller vedlikeholdes og de har fjøsstellet. Fjøsstellet og papirarbeid har de året rundt, men melkebonder har også en del arbeid som varierer med sesongene. For eksempel så må de bearbeide jorda, så og høste i vår og sommer månedene og om vinteren er det ofte vedhogst som står på arbeidsplanen.

### *Meningsfullt yrke*

*”Det er meningsfullt å drive med matproduksjon, vet ikke om jeg kunne fungert i et yrke som ikke hadde vært meningsfullt? Antagelig ikke...”.*

*”Matproduksjon er et meningsfullt yrke, men jeg tror jeg kunne blitt vant til hva det skulle være. Jeg jobbet på en fabrikk tidligere og det var den samme jobben opp og opp igjen”.*

*”Jobbe med noe som du ser gror, det å skape noe og jobbe med noe som er meningsfullt”.*

*”Ja jeg synes matproduksjon er meningsfullt, mat må man ha. Jeg tror på landbruket fremover jeg”.*

Melkebøndene følte at de hadde et meningsfullt yrke og det gir utslag på livskvaliteten, så jeg velger å ta det med under livskvalitet. En meningsfull tilværelse gir motivasjon til å investere krefter og engasjement i ulike utfordringer, man ganske enkelt tåler mer. Det er vanskelig å sette ord på det meningsfulle og inntrykket var at det er et ord som ikke blir brukt så ofte. Det er nok atskillig lettere å sette ord på det materielle og håndfaste.

### *Belastninger*

*”Men økonomien ble ikke slik jeg trodde. Det ble mye gjeld som skulle betjenes. Jeg var nok en av dem som investerte litt for hardt”.*

*”Hvis jeg blir psykisk syk så er det for at jeg stresser for å gjøre unna papirhaugen. Hovedproblemet er at alt for stor del av inntekten er basert på om du fyller ut skjema riktig”.*

*”Bønder har større utvikling enn industrien de siste årene, på rasjonalisering, effektivisering og på det og nå mål. Det er presset med å tjene penger og tilfredsstillende krav”.*

*”Jeg er bekymret for de som investerer så hardt, håper de tåler gjeldspresset. Får du problemer med psyken så greier du ikke å jobbe ordentlig heller”.*

Jeg styrte datasamlingen mot det som er positivt og helsefremmende ved yrket til melkebøndene. Men til tross for det så snakket informantene mye om det de fant belastende. Derfor valgte jeg å ta med litt om det som er belastende for å gi et mer dekkende bilde av informantenes livssituasjon.

Jeg hadde med et spørsmål på intervjuguiden angående alle skjemaene som skulle fylles ut. De fleste av de middelaldrene syntes at det fungerte greit med dokumentasjon. De hadde funnet sin måte å løse det på, de hadde god oversikt selv eller de ga papirbunken til produsentveilederen. De yngre slet mer og den ene ble veldig engasjert når han fortalte om dette. Det var belastende å vite at det ikke var nok at skjemaene var utfylte, de måtte være riktig utfylt. Det var en sterk sammenheng mellom riktig utfylte skjemaer og gårdens økonomi.

Flere av de middelaldrene melkebøndene uttrykte bekymring for sine yngre kolleger og investeringer i millionklassen. Flere av dem hadde erfart at å ha mye gjeld var psykisk tøft og nå håpet de på at de yngre taklet dette.

## Dyre- og naturkontakt

Dyre- og naturkontakt var viktige områder for melkebøndene.

### Natur

*”Vi bruker naturen til bærplukking og kona er mye ute og går tur. Jeg liker å fiske, men tiden strakk ikke til. Jeg fisket mye når jeg var gutt, jeg gikk etter elver og bekker med en bambus. Men nå vokser det igjen over alt”.*

*”Jeg går en del i fjellet, ja med hele familien. Jeg fisker en del og da tar jeg med bestefar. Han er interessert i fiske og vi legger ut garn”.*

*”Når vi har fri på søndager kan vi dra på biltur, fjelltur eller reise på fiske. Prøver å få til 2 turer med fiske hver sommer”.*

*”Friluftsliv er veldig viktig for livskvaliteten. Jeg både jakter og fisker, men nå har det ikke vært så mye med små unger. Så jeg er vel litt underernært på å få jakte mer, ja.*

Når det gjelder kontakt med naturen så er det en viktig grunn til at de valgte å bli gårdbrukere slik at de hadde muligheten til å jobbe ute, som tidligere nevnt. At kontakt med naturen var viktig for melkebøndene kom frem på andre måter også. Alle informantene brukte naturen på fritiden, dog på forskjellige måter. Noen plukket bær og var ivrige på ski. Andre var jegere eller de fisket. En av informantene likte godt å fiske fordi ...”det var så fin en avkobling”, men uttrykte at det hadde gått mange år siden han gjorde det sist fordi tiden ikke strakk til. En av de andre informantene var alltid med på jakt, men med kamera og ikke våpen.

### Dyrekontakt

*”Jeg tror jeg får en viss ro, det er nok det jeg kommer til å savne mest. Morgenstellet av dyrene og det å komme i gang om morgenen. Å komme nedi fjøset det er medisin det”.*

*”Det er trivelig med dyr og når man steller de litt så blir de så kjæle og gode å ha med å gjøre. De blir tillitsfulle. Når de kommer ut er det så godt at de ikke springer til hvert sitt hjørne”.*

*”For meg gir det inspirasjon når du har dyra og steller med dem. De kjenner deg og det er bedre å være til hjelp for dyra enn for mennesker. Dyra får stellet sitt og legger seg til å drøvtygge, det gjør ikke mennesker, de klager og klager”.*

*”Det å gå i fjøset er trivelig og jeg er velkommen både hos ku og kalv. Kalvene våre er bortskjemte, jeg vet at jeg får det igjen når jeg skal ha dem ut til sommeren. Gidder jeg ikke å gå og hente dem, så er det bare å lokke på dem og noen minutter senere er de rundt meg alle sammen”.*

Når informantene snakket om dyrene og dyrestell så kom det mange historier og informasjon fra seks av de sju. Den siste informanten likte ikke dyrestellet og så kun på det som et nødvendig onde som nevnt under favoritt arbeidsoppgaver. Noen av informantene var ivrige på å stelle med kalvene rett etter de var født, fordi de visste at det lettet arbeidet med dyrene når de skulle ut på beite eller på setra. Et par av informantene sa at de likte godt å stelle for dyrene for de fikk respons med en gang og dyrene var takknemlige. En av informantene fortalte at han hadde hatt en tung periode og at det da var ekstra godt å komme i fjøset, siden han alltid var velkommen der.

## **Håndtering av et grenseløst arbeidsliv på en helsefremmende måte**

Melkebønder som har lært å håndtere sitt jobbengasjement:

*”... men så kom jeg på at i andre jobber så var det fri og ferie, det er det ikke nå. Så jeg fant ut at jeg måtte roe det ned litt. Jeg sovna når jeg satt meg ned uansett og da brukte jeg tid på og ikke tvinge meg selv opp igjen for fort. Det er noe slik idioti som man av og til driver med, jeg starta med bygging, nydyrking og fellesbeit. Det ble liksom for mye”.*

*”når jeg hadde fullt arbeid inntil gården, av og til var jeg så sliten at jeg orket ikke å svare. Jeg hørte at de sa noe men det var som de satt langt fra meg. Jeg ble så dårlig og orket til slutt ingenting utenom det jeg måtte få gjort. Det skal jeg passe meg for og ikke gjøre flere ganger. Jeg er blitt flinkere til å si nei når noen spør om noe ”.*

Melkebønder som praktiserer søndagsfri:

*”Vi praktiserer det slik at vi aldri gjør noe på søndagene, det er en fridag. Det er god medisin, så om det har gått stramt en uke da når søndagen kommer. er det fri”.*

*”vi må ha en plan på sesongen, planlegge ferie. Det er viktig å ha en plan ellers går du i en felle som gjør at du kaver. Jeg er veldig på det at om søndagene da jobber jeg ikke. Det er for mange som skal ta igjen alt de ikke har fått gjort i uka på søndager”.*

Melkebonde med et avslappet forhold til arbeidstopper:

*”Da har jeg jobbet for mye da, ja har jeg gjort det da? Det tror jeg ikke. Det er i grunn ikke så mye slike arbeidstopper. Slåtten og slik har jeg alltid tatt med ro fordi jeg har allergier. Så da kan jeg skylde på at noe av medisinen har blitt borte. Så da kan jeg ikke gjøre mer, så da kan jeg la vær”.*

Det kom etter hvert frem at de melkebøndene jeg intervjuet hadde lært seg til å håndtere hverdagen med glidende overgang mellom jobb, familie og lite fritid. Et par av melkebøndene hadde vært på randen av fysisk utmattelse før de ble tvunget til å ta kroppens signaler på alvor. De greide da å ta en del grep slik at de fikk igjen overskudd og energi. En av informantene hadde en avslappet forhold til arbeidstopper og tok dagene som de kom. Han hadde en kone som jobbet utenfor gården og på den måten var de ikke så avhengige av økonomien på gården. De hadde også tatt noen valg som gikk på økonomi og investeringer for å skaffe seg mer rom til de lystbetonte aktivitetene. Noen av informantene hadde en strikt plan på å aldri jobbe på søndager uansett sesong eller vær. På den måten fikk de et avbrekk og de brukte tiden til turer eller andre former for familieaktiviteter. En informant greide fint å planlegge seks måneder frem i tid og fikk da avløser i bestemte perioder. Disse periodene ble brukt til å komme seg litt vekk fra gården, for da var det godt å komme hjem igjen etterpå. Flere av informantene hadde det litt friere om sommeren, enten så var dyrene på fellesbeite, i skogen eller de var på setra. En av informantene fortalte at han hadde hatt budeie om sommeren i flere år, men hadde etter hvert bestemt seg for å ta den jobben selv for å spare penger.

### *Familie og jobb balanse*

*”Jeg visste jo at økonomien var dårlig og så fikk jeg beskjed om at jeg fikk ikke mer kraftfôr. Da traff jeg en kar og da sa jeg at jeg måtte få jobb av han for jeg var blakk. Jeg fikk jobb*

*morgen etter og så ordnet jeg det slik at kona hadde litt hjelp i fjøset. Ja, ungene var jo små...*”

I dag er nok situasjonen en annen, en av de yngre informantene ordla seg slik:

*”Familien krever mye mer enn før og mannfolka kan ikke jobbe like mye. Man må være sosial med familien og forbygge. Det er ikke bare å dure på. Det er en kabal som skal gå opp hver dag, hente unger i barnehage og middag. Jeg kan ikke planlegge som en industriarbeider, dette er ikke 7 til 4 jobb. Må ta en del på sparket og være fleksibel”.*

Det var tydelig etter intervjurunden var over at de yngre melkebøndene slet mer enn de middelaldrene med å få organisert dagene sine. De yngre hadde barn i barnehagealder, mens de middelaldrene hadde voksne barn. Når de middelaldrene hadde små barn så var det mer vanlig at kona var hjemme noen år for å ta seg av barna eller at de var permanent hjemmearbeidene. Konene til de yngre gårdbrukerne jobbet utenfor gården, en av dem i full stilling og til alle døgnets tider.

### *Favorittarbeidsoppgaver*

*”Det triveligste jeg vet er å drive med våronn og få gjort den ferdig. Se at det spirer og gror, da vet jeg at jeg har gjort en god jobb. Da trives jeg bra”.*

*”Alt fra å drive i skogen til jord og slått, det er moro å drive med. Moro å se ting du har gjort og ser resultatet av”.*

*”Jeg synes våronna er artig arbeid og et viktig arbeid for da får jeg lagt grunnlaget for resten av året. Og så litt slik nybygging er moro, selv om det er arbeidskrevende”.*

*”Det er mye arbeid om våren da, men når man merker at ting gror, fuglene kommer og det blir lysere. Da får man mer energi”.*

En av melkebøndene greide ikke å komme frem til et svar på hva han likte best av arbeidsoppgavene. I stedet svarte han dette; *”jeg kan i grunn si det jeg liker minst og det er møykinga og dyrestellet. Jeg har aldri kommet dit at jeg synes det er jobben min. Det er noe jeg må gjøre for å kunne gjøre andre ting”.*

Når jeg stilte spørsmålet om hvilke arbeidsoppgaver som de likte best, så resulterte det i mye latter. Men etter en tenkepause så kom de fleste opp med et svar, en informant svarte på



spørsmålet ved å fortelle hva han likte minst. Det var tydelig litt uvant å sette ord på det som var positivt og lystbetont. Overraskende mange av informantene svarte våronna og det å få ting til å gro. Våronna er en arbeidsintensiv periode for alle gårdbrukere og for melkebonden så kommer den i tillegg til dyrestellet. Jeg gjør oppmerksom på at dyrekontakt er trukket ut som eget spørsmål, hadde det vært med her så hadde det nok også blitt rangert høyt opp på listen.

## Ensomhet i arbeidet

*”Jeg kompenserer ensomhet i arbeid med å ha disse guttene (denne gårdbrukeren har i flere år hatt vanskeligstilte ungdommer på gården) på besøk, antagelig. Også har vi samarbeid om all redskap til traktoren”.*

*”... merker ikke noe til det, for vi har felles støl om sommeren. Når vi starta opp så var vi 6 bønder, men nå er vi 3 igjen”.*

*”Vi har noen samlingspunkt gjennom meieriet, men vi er ikke igjen mer en 7-8 stykker nå. Det er ikke igjen mange melkebesetninger lenger da. Men vi er engasjerte i foreninger og da treffer vi folk som har andre typer jobb enn jordbruk og det har vi godt av”.*

*”Jeg har ikke tenkt så mye på det før, men nå i det siste synes jeg at jeg merker mer av det. De blir borte, mange av de som jeg kjenner da”.*

*”Naboforholdet blir borte, hvis flere i en krets driver med det samme kunne det blitt mer sosialt. Mange ganger tenker jeg at man skulle hatt... kanskje en nabo som hadde drevet med det samme slik at vi kunne utvekslet”.*

Mine informanter hadde alle en partner og barn. Gjennom familien fikk de dekket en del av det sosiale behovet. Informantene var også aktive i lag og foreninger eller de ”reiste på besøk” når det var tid til det. Men hvert år blir driften på mange gårder lagt ned. En del velger å bli boende på gården og hvis de flytter, så beholder flesteparten gården som et feriested. Denne utviklingen gjør at bønder stadig oftere føler seg ensomme når det gjelder jobbdelen av livet. Ingen av mine informanter sa at de var plaget av ensomhet i arbeidet, men flere sa at det hadde vært kjekt å ha noen å diskutere forskjellige utfordringer med og hatt et samarbeid med. Flesteparten av informantene fortalte om forskjellige møtepunkt gjennom Tine eller produksjonslag. Enkelte hadde også et samarbeid med en annen gårdbruker om maskinparken.

Den siste informanten hadde tre gårdbruk som var i drift rundt seg og det... *”er i grunn nok det i det daglige i alle fall”*. På sommeren var det noen av melkebøndene som hadde dyra på fellesbeite og på den måten kom i kontakt med andre gårdbrukere. En av informantene hadde i en årrekke hatt besøk av vanskeligstilte barn og unge. Dette hadde ifølge informanten vært bra både for de besøkende og for bonden. Det er så mye som de besøkende kan ta del i på gården og spesielt dyra kommer mange godt overrens med.

## Det viktige valget

*”Dyra og det å kunne jobbe ute var grunnen til at jeg ville bli gårdbruker”*.

*”Moro å drive på anlegg, men det var for dårlig luft mange ganger, så jeg skjønnte at jeg måtte komme meg vekk derifra. Du spydde eksos og dynamitt omtrent, vet du. Men hadde jeg ikke vært interessert i dyr og jord, så hadde jeg ikke begynt med det”*.

*”At man kan være ute, det tror jeg er en stor del av det at man har lyst til å være gårdbruker og det er moro å drive med dyr”*.

*”Å være ute i naturen er en del av meningen med livet mener jeg”*.

En av informantene mine skilte seg ut når det kom til det viktige valget det er å velge seg et yrke. Melkebonden mente at han aldri har hatt et valg, men ville ikke være med på at han ble gårdbruker av plikt.

Han begrunner det slik:... *”det er skjebnen det, jeg har aldri valgt det. Jeg ble bare utvalgt”*.

Men på et direkte spørsmål om han ville ha valgt å bli gårdbruker nå, så svare han:

*”Ja, nå som jeg har fått prøvd det, så kanskje”*.

Av de gårdbrukerne jeg intervjuet hadde seks av sju tatt et bevisst valg da de valgte å bli gårdbrukere. Alle seks hadde hatt annen type jobb tidligere og flere av dem var utdannet i en annen retning enn landbruk.

De middelaldrene gårdbrukerne var unge i en tid som det var lett å få seg jobb uten noen form for utdanning. De jobbet på forskjellige fabrikker eller de tok hyre på båt. To av gårdbrukerne hadde landbruksutdanning og virket sikre på at de var på rett vei alt i ung alder. Disse seks følte at de hadde hatt et valg den gangen de tok over gården. De oppga flere

grunner til at de ville bli gårdbrukere, pliktfølelse var det ingen som oppga som grunn. For flertallet av informantene bunnet det ut i interesse for landbruk og muligheten til å jobbe med dyr og ute i naturen.

## Drøfting

I dette kapitlet blir problemstillingen diskutert opp mot funn fra studien og relevant forskning som jeg knytter til teorier om livskvalitet, dyr/natur kontakt og SOC. Hva har denne studien gitt av kunnskap om helsefremmende faktorer som påvirker melkebønders livskvalitet?

## Livskvalitet

Når jeg stilte spørsmålet om livskvalitet fikk jeg to vidt forskjellige reaksjoner fra de yngre og de middelaldrene melkebøndene. Den første middelalderen bonden jeg intervjuet svarte at livskvalitet var noe han aldri hadde hatt behov for og sette ord på. Jeg valgte da å spørre etter det gode liv, siden det er et mindre teoretisk begrep og er brukt i dagligtale. Overfor de yngre informantene så brukte jeg orde livskvalitet. Den store forskjellen i reaksjon på ordet livskvalitet antar jeg at er sammensatt, noe har med endringer i samfunnet og ikke minst i skolegang å gjøre. Det er mer en 30 år mellom den yngste og eldste informanten og samfunnet har gjennomgått en rivende utvikling på disse årene. Begrepet livskvalitet fikk sitt store gjennombrudd på 1980 tallet og da gikk de yngste informantene på skolen. Flere av de middelaldrene var da midt i overtakelsesperioden og livskvalitetsbegrepet var nok ikke relevant i deres verden.

Når jeg i ettertid ser på svarene til de middelaldrene informantene så ser jeg at de er fornøyd med livet slik det har vært. Livskvalitet blir påvirket av forventninger som man har til seg selv og hva man faktisk greier å få til (Danny Ruta, 2007). De snakket om livet i fortid og som det skulle være over. Når det gjelder gårdsdriften så var det snart over for flere av de middelaldrene og de står på terskelen til å ”bygge ned bruket”. Ingen av de middelaldrene hadde noen som ville ta over driften av gården. Noen av ungene ville bosette seg på gården, men de ville ikke drive bruket. Alle de middelaldrene informantene så ut til å være inneforstått med det, det var en ny tid og bruket ga for lite inntekt eller for mye arbeid. Men de hadde utarbeidet forskjellige strategier for å løse utfordringen med buskapen. En av informantene skulle selge alle til en samdrift, på den måten slapp han og kona å sende dyra til slakting. En annen informant hadde bestemt seg for å sende dyra til slakting over et lengre tidsrom slik at fjøset ikke ble brått tomt. Ved å utarbeide strategier for å unngå uønskede situasjoner og dette gir et ønsket resultat, så fører det til en mestringsfølelse. Mestringsfølelse er et viktig element både for livskvaliteten og SOC (Antonovsky & Lev, 2000; Næss, 1979).

Alle informantene mente at de levde det gode liv eller hadde god livskvalitet. Det de la til grunn for denne livskvaliteten var frihet og variasjon.

### *Frihet*

Frihet var viktig for informantene, spesielt dette med å kunne styre dagen sin selv var viktig for mange av dem. En var glad han slapp å være på arbeidsplassen presis kl 07 og en annen for at han kunne ta seg en fjelltur når han fikk lyst til det. Frihet og autonomi er en viktig verdi i Norge og innen helsefremmende arbeid (Bunton & Macdonald, 2002; Mæland, 2005). En autonom person har evner å vurdere sine valg og handlinger kritisk i de fleste tilfellene. For å bli autonom så skaffer menneske seg kunnskap og andre ressurser om verden rundt seg. På den måten kan man oppnå en følelse av kontrollere over sin tilværelse (Hanson, 2004; Mæland, 2009). Melkebøndene har kontroll og innflytelse over arbeidet sitt, de er sin egen herre (Løwe, 2004). Opplevelsen av å ha innflytelse på sitt arbeid antas å gi positive utslag på helse, livskvalitet og på produktivitet (Borg, 2007). Flere av informantene understreket at friheten kom med mange begrensninger. Gårdbrukere kan legge en plan for arbeidet, men det er flere faktorer som kan velte planen. Været er en faktor som ingen har kontroll over, for mye regn eller for lite regn kan ødelegge avlingen. Den andre faktoren er landbrukspolitikken som kan være uforutsigbar (Källström, 2002). Det kan gjøre det vanskelig for gårdbrukeren å ta gode avgjørelser angående gården siden forutsetningene stadig forandrer seg. Opplevelsen av verden som rimelig forutsigbar og sammenhengende er en viktig salutogen faktor for god helse (Antonovsky & Lev, 2000).

### *Variasjon*

Melkebøndene likte variasjonene som yrket deres ga og de framholdte variasjon som viktig for livskvaliteten sin. De kunne litt om alt og måte ta seg av både dyr, maskiner, natur og dokumentasjon av forskjellige slag. Den ene informanten sa at han ville ikke bli ensporet, men at de måtte spesialisere seg på en ting for å drive profit. Informanten ville bli god på ku. Mangesysleri har lange tradisjoner innen norsk landbruk. I eldre tider var det vanlig at man kombinerte gårdsdrift med fiske, skogsdrift eller håndverk. Nå til dags er det vanlig at man har en jobb utenfor gården (Gimmestad, 2011). Mine bønder var alle fulltidsbønder og de mente at deres yrke gjorde at de fikk tatt i bruk flere sider hos seg selv. Samfunnet er i dag spesialisert og det kan føre til ensidighet. Resultatet av spesialiseringen kan bli at en del

...”menneskelige evner forblir uutviklet” (Tordsson, 2003s.81). Men det ser ikke ut til å være et problem blant mine informanter. En av dem hadde et byggeprosjekt som han likte å drive med etter at fjøsstellet var over. Når jeg spurte han om han lært den spesielle byggeteknikken så svaret han: ” nei men jeg har lært at når man prøver på ting man ikke kan, så blir det en forbedring”. I et samfunn der alle må ha utdanning for å utføre sine oppgaver (Kunnskapsdepartementet, 2012-2013), så er dette en innfallsvinkel som virket innovativ.

### *Meningsfullt yrke*

Melkebøndene ga klart uttrykk for at de hadde et meningsfullt yrke og en av dem sa man skal være stolt av å produsere mat. Meningsfullhet er en viktig faktor i SOC og ser man på yrket sitt som meningsfullt så har man motivasjon til å takle utfordringer som dukker opp (Lindström, 2005). Men Antonovsky (2000) skriver at det er viktig med en balanse mellom anerkjennelse fra samfunnet for den jobben man gjør og individets rettferdighetskriterier. En balanse mellom disse to gir en større sannsynlighet for at man opplever arbeidet som meningsfullt. Mine informanter sa ikke så mye om anerkjennelsen fra lokalmiljøet, men de var aktive i forskjellige foreninger og de hadde det bra i hverdagen. Men det de sa en del om var den negative måten de blir framstilt på i riksdekkende medier og mangel på anerkjennelse fra storsamfunnet. Det ser ut til å være i tråd med store deler av Norges bondestand, kun 3 av 100 bønder føler seg verdsatt av riksmidia, politikere og storsamfunnet (Mehle, 2013). Meningsfullhet for mine informanter virket til å komme mer fra det indre og var ikke i så stor grad påvirket av disse ytre faktorene. Kanskje henger det sammen med det som melkebøndene har nevnt på tidligere, nemlig å være sin egen herre. Selvstendig arbeidene mennesker er som regel lykkeligere enn mennesker som er ansatt i andres tjeneste (Vannebo, 2009). En av informantene sa at det er bedre å være en litt hard leder for seg selv, enn at andre mennesker skulle ta styringen. En annen tanke er om dyrehold kan gi en form for meningslykke? Omsorg for barn kan gi en økning i meningslykke, kanskje dyr kan utløse noen av de samme mekanismene. Den ene informanten sa at han måtte holde seg frisk for... ”dyra har bare meg”. Kanskje er dette noen av faktorene som gjør dette yrket til et meningsfullt yrke for melkebøndene.

### *Belastninger*

Alle informantene var opptatt av det som de oppfattet som belastende. Hovedutfordringene for mine informanter var den økonomiske situasjonen og byråkratiet.

Jeg hadde med et spørsmål på intervjuguiden angående byråkratiet, men flere av informantene snakket om emnet før jeg fikk stilt spørsmålet. Det var tydelig noe som opptok dem. En melkebonde bruker i snitt 88 timer hvert år for å oppfylle byråkratiets krav (Berger, 2012b). De middelaldrene melkebøndene hadde funnet sin måte å løse det på. Noen av dem greide alt selv, de bemerket at en del av noteringene ble gjort av for eksempel veterinærer. De andre fikk hjelp av produsentveiledere og syntes at det var en grei ordning for... ” *de forstår seg på papirer*”.

De yngre ga uttrykk for at dette var et vanskelig område og at kravene var mange. Melkebønder har 45 myndighetskrav som de må oppfylle. Til sammenligning har en kornbonde 12 (Berger, 2012b). Denne forskjellen i hvordan de yngre og de middelaldrene oppfattet byråkratiet så ut til å ha en sammenheng med om man var i oppbyggingsperioden eller var fokusert på å holde seg på samme produksjonsnivå. De yngre hadde bygget nytt fjøs, investert i melkerobot eller lagt om til ny driftsform. Alt det krever mye kontakt med byråkratiet. Den gang de middelaldrene var i oppbyggingsfasen var byråkratiet mindre og lettere å finne frem i. I 1965 var det 85 bønder på hver byråkrat og i 2007 var det 21 bønder på hver byråkrat. Det er uten at en av de største aktørene, Mattilsynet, er tatt med (Skjeseth, 2011).

## Dyr og naturkontakt

### *Natur*

Alle informantene brukte naturen i fritiden. De fleste fremhevet at det å ha muligheten til å jobbe ute i frisk luft var en viktig faktor da de valgte å bli gårdbrukere. Også den ene informanten som likte dyrestellet minst av alle sine arbeidsoppgaver satte stor pris på naturen. Han verdsatte å kunne sette seg ned for å se på utsikten og var med på jakt hvert år. Det er påfallende at alle melkebøndene søkte seg ut i naturen også på fritiden. Men kanskje svaret ligger i forskjellen på å jobbe ute og være ute i naturen på egne premisser. Når melkebøndene jobber ute i naturen har de mange oppgaver som må og bør gjøres. Da bruker de den viljestyrte oppmerksomheten (Kaplan & Kaplan, 1989). Biologisk og fysiologisk har vi mennesker forandret oss lite de siste 10. 000 årene og for mye inneliv kan påvirke oss negativt (Straumsvåg, 2006). Det kan tyde på at vi har et behov for å oppholde oss i naturen og den er et viktig element i vår norske identitet (Fugelli & Ingstad, 2009). Melkebønder er utsatte for

stress og belastninger i sitt daglige virke, det kan være bekymringer angående økonomi eller fysiske belastninger. Melkebønder legger ned en massiv arbeidsinnsats på gården, i snitt 51 timer hver uke (Fugelli & Ingstad, 2009; Løwe, 2004). Stress gjør at kroppens naturlige og urgamle kamp – eller flukt- system går for fullt. For å slå av eller roe ned denne mekanismen så er det viktig med behaglige og beroligende sanseintrykk som vakker natur. Det gjør at kroppen skiller ut et hormon som senker hjertefrekvensen og høyner smerteterskelen og angst blir dempet (Grahn & Ottosson, 2010; Kaplan & Kaplan, 1989). Det har vist seg at bønder har en høyere frekvens av depresjon enn andre deler av befolkningen, men de bruker mindre medisiner mot dette. Enkelte mener at det kommer av legemangel i distriktene eller at det er kulturelt betinget (H.U Bårnes, 2006). Men det er også funnet en del trekk ved gårdbrukeren som tyder på at de takler stress bedre enn andre og at de er gode problemløsere (Storstad, 2009). Kanskje er den daglige og kroppslige kontakten med naturen en faktor i dette? Det er grunn til å tro at vi har lettere for å lære nye ting og utvikle oss positivt som mennesker i naturlige omgivelser (Nilsson, 2011).

Det kan virke idyllisk å jobbe i nær kontakt med natur, men det er viktig å huske på at arbeidet til melkebøndene innebærer mye støy, støv og gasser av forskjellige slag. Jobbe ute i naturen kan være en utfordring spesielt når vinteren er på det kaldeste (Løwe, 2004). Kontakt med naturen kan se ut til å gi positive utslag på menneskers helse, men det trengs mer forskning for å finne ut av hvilke mekanismer som fungerer og hvilke effekter natur-menneske kontakten har på menneskers helse. Det er viktig å få frem de økonomiske aspektene ved natur- menneske kontakt slik at det blir lettere å fremme de overfor de politiske organene (Nilsson, 2011).

### *Dyrekontakt*

I dette avsnittet har jeg ekskludert informantene som så på dyrestellet som en nødvendig onde, siden han ikke snakket noe mer om dyrene sine.

Dyrene i fjøset var viktig for informantene, de ble verdsett på flere måter. Dyrene ga inntekter til bruket, men de var viktige på flere måter. De ga melkebøndene mosjon via stellet morgen og kveld. Bønder er i bedre fysisk form enn andre yrkesgrupper (H.U Bårnes, 2006). Det var et forhold mellom melkebøndene og dyrene som fremsto som nær og helsefremmende. Informantene brukte ord som tillit, inspirasjon, trivsel og ro når de skulle beskrive hva dyra ga



dem utenom inntekter. Det plasserer dem på linje med en del svenske og franske bønder som hadde et nært forhold til dyrene og sammenlignet det med forholdet til en venn eller kollega (B.B. Bock, 2007). Wilkie (2005) delte inn forholdet mellom gårdbruker og dyrene i fire kategorier. Informantene hører nok til i kategorien concerned attachment siden bonden setter pris på dyrene som levende skapninger og ser på dem som mer enn et produksjonsverktøy. Under intervjuene kom det frem at de av informantene som drev med kumelkproduksjon ikke hadde renrasert Norsk Rødt Fe (NRF), noe som overrasket meg. Når jeg vokste opp så var det kun NRF rundt om på gårdene som jeg var innom. NRF er avlet frem med tanke på å gi en god produksjon av kjøtt og melk. Men samtlige av informantene hadde en blanding av NRF og Sidet Trønder og Nordlandsfe (STN). Jeg fikk etter hvert svar på hvorfor, STN er godlynt og tar seg lett frem i terrenget (landskap, 2013). Alle informantene hadde dyrene på setra eller ute i skogen store deler av sommeren, det gjorde at de måtte ha dyr som kunne ta seg frem ute i naturen. At de er godlynte er heller ikke noen bakdel. Antagelig er det da lettere å skape et forhold til dem. Man må også huske på at de fleste ulykkene hos melkebønder skjer i forbindelse med kontakt med dyrene (Storstad, 2009). Det er heller ikke sikkert at det er så stor forskjell i melkeproduksjonen mellom NRF og STN (Dille, 2008).

Melkeproduksjonsgårder som ikke er for store gir god grobunn for et mer personlig forhold mellom dyr og gårdbruker. Men de senere årene har gårdene blitt større og det innebærer flere dyr og mer arbeid på bonden (Løwe, 2009). Utvikling innen teknologien har gitt bøndene en hjelpende hånd og melkeroboten er nok en kjærkommen hjelp for bonden (Brekke, 2010).

Men Bock (2007) maner til forsiktighet når det kommer til størrelsen på gårdene og utstrakt bruk av teknologi siden det skaper avstand mellom gårdbruker og dyrene. Mange dyr på få gårder og utbredt bruk av teknologi kan gjøre at gårdbruker og dyr kontakten forringes slik at de havner i kategorien detached attachment. Det ser ut til å være viktig at bonden har en fysisk nærhet til dyrene med tanke på dyrevelferd. Økt dyrevelferd gir økt produktivitet (B.B. Bock, 2007; Wilkie, 2005). Antagelig er en tett kontakt mellom gårdbruker og dyr også en fordel for bonden. Det er funnet en positiv virkning på symptomene som oppstår ved en depresjon når man jobber med gårdsdyr og samtidig har en relasjon til dyrene (Berget, 2006). En av informantene og hans kone snakket om at de hadde hatt en tøff periode med traumatisk opplevelser. I den perioden var det godt å være i fjøset med dyrene fordi de følte at det ga dem ro og at det var... *rene medisinen*.

## Håndtering av et grenseløst arbeidsliv på en helsefremmende måte

Å være bonde innebærer at det er uklare skiller mellom jobb, familie og fritid. Det grenseløse arbeidslivet er et begrep som vi vanligvis forbinder med en urban livsstil der man er online 24 timer i døgnet (Bye, 2007). Uansett så må man finne en måte å leve og jobbe på slik at man greier å bevare helsen. Når det ikke er noen klare grenser mellom arbeid og fritid må man selv sette disse grensene. Det kan til tider være vanskelig, for de grenseløse jobbene er ofte spennende og som den ene informanten sa ...” *det er moro å jobbe, så lenge helsa er i orden*”. Melkebøndene kan i sommerhalvåret komme opp i 60 timers arbeidsuke og evnen til å kunne hvile eller koble ut blir da viktig. Den evnen hadde alle informantene etter hvert opparbeidet seg og noen hadde hatt det med seg fra de var små. Andre hadde lært etter at kroppen hadde sagt tydelig i fra. En av informantene sovnet så fort han satt i ro og etter å ha tenkt seg om en stund så fant han ut hvorfor. I de andre jobbene han hadde hatt hadde han hatt fri om kveldene og ferie. Dermed så skjønnte han at han måtte sette ned arbeidstempoet og hvile. Melkebonden hadde gjort situasjonen meningsfull, begripelig og håndterbar (Hanson, 2004; Lindström, 2005; Uthardt, 2009).

## Familie og jobbalanse

Det uklare skillet mellom jobb og fritid gjør seg også gjeldene når det kommer til familien. Alle informantene hadde familie og unger. Men det var store forskjeller mellom den gangen når de middelaldrene hadde små unger og nå til dags. Livet på gårdene har forandret seg mye i løpet av en generasjon. Før så bodde det ofte to generasjoner sammen og en høyere andel av kvinnene var hjemmeværende. Dette var hverdagen for de yngre informantene. En av dem var alene på gården når kona var på jobb og på den gården bodde det ingen eldre slektninger. I dag er det slik at 62 % av alle gårdbrukere har partnere som jobber utenfor gården i varierende stillingsbrøker (Logstein, 2010). Antagelig så kommer denne trenden til å forsterke seg. De siste årene har det vært en kvinnedominans på universiteter og høyskoler (Hosseini Moafi, 2009). Med en lenger utdannelse bak seg er det lite trolig at kvinnene ikke vil benytte seg av den og jobbe utenfor gården. Men den fremvoksende gårdsturismen gjør også at flere kvinner jobber hjemme på gården og den endrer også på kjønnsrollene og maktfordelingen på gården (Gimmestad, 2011). En av de yngre informantene opplevde det som vanskelig å organisere dagen sin på grunn av henting i barnehage og lage middag. Han nevnte også at det ble for lite

kvalitetstid med ungene, det som hadde hovedfokuset var å få dagene til å gå opp. Kona jobbet lange dager. Livskvaliteten blir påvirket av at man får barn og at barn ofte fører med seg en tidsklemme som er vanskelig å håndtere. Ser man befolkningen under ett så når livskvaliteten et bunnivå ved 40 år og snur først når man er i slutten av 40 årene (Loga, 2010; Vannebo, 2009). På samme tid er det å ha et nært forhold til minst et menneske et viktig element for å oppnå en god livskvalitet (Næss, 1979).

### *Favoritt arbeidsoppgaver*

Spørsmålet om favorittoppgaver var nok et litt uvanlig spørsmål og det frembrakte en del latter. Flere av informantene svarte at de likte våronn og det overrasket meg siden det innebærer mye arbeid for bonden. Men det kan se ut til at informantene som sa at det var moro å jobbe var gjengs for mine informanter. Gårdbrukere er hardtarbeidende, men de fleste er også tilfredse med denne type arbeid (Løwe, 2004).

To av informantene snakket om at de til tider ble så opphengt i det de jobbet med at de glemte tid og sted. Det å gå så opp i en aktivitet at man glemmer seg selv og er helt fokusert på det man gjør kan gi positive utslag på et menneskes mestringsfølelse (Csikszentmihalyi, 2008). Den ene informanten nevnte dette fenomenet i forbindelse med sine prosjekter som han fant tid til etter fjøsstellet. Men den andre melkebonden kunne få denne opplevelsen med vanlig gårdsarbeid. Det gjorde at han kunne gå store deler av dagen uten mat. Det som var overraskende for meg var at den ene av disse to informantene var samme mann som ikke greide å sette ord på hvilken arbeidsoppgave han likte best. Det spørsmålet besvarte han med det han likte minst. Men kanskje han til tross for det hadde mange arbeidsoppgaver som han likte og jobbe med, slik at det ble vanskelig å trekke ut noen få?

### **Ensomhet i arbeid**

Melkebøndene i min undersøkelse sa at de var i liten grad plaget av ensomhet i arbeidet. Informantene merket at flere og flere bruk ble lagt ned rundt dem, men de fleste av dem kompenserte ved å være aktive på den sosial fronten og de hadde familien rundt seg. Fellesbeite, felles redskaper og felles seter fungerte som en møteplass for melkebøndene. Ellers dro flere av dem frem produksjonslag som et viktig møtepunkt som dekker flere funksjoner. De møter andre gårdsbrukere med samme produksjonsform og de får innblikk i utviklingen på sitt fagfelt. Men den sterke nedgangen i antall gårder har gjort at

produksjonslag også er blitt sårbare og forsvinner (Landbruks, 2011-2012). De neste 20 årene er det forventet en befolkningsvekst i Norge på en million og regjeringen vil holde selvbergingsgraden på samme nivå som i dag. Det vil si at norsk landbruk må øke produksjonen med 20 % (Landbruks, 2011-2012). Dette skal blant annet gjøres ved hjelp av store gårder som utløser stordriftsfordeler og gir en bedre effektivitet (Landbruks, 2011-2012; Løkeland-Stai & Lie, 2012). Men de nyetablerte bøndene er ofte deltidsbønder og det blir stadig færre heltidsbønder (Krogh, 2000; Logstein, 2010). Det er viktig å bemerke at gårdbrukere som har jobb utenfor gården har høyere livskvalitet enn fulltidsbøndene. Melkebønder har lavest selvrappertert livskvalitet av alle gårdbrukerne delt inn etter produksjonsform (Løwe, 2009). Ungdommene som en dag skal ta over gårdene er ikke interesserte i for store gårder og de legger vekt på levende bygder og et godt naboskap (Lønning, 2000b). For 50 % av gårdbrukerne i Norge er ensomhet i perioder en utfordring (Logstein, 2010). Men det er en utfordring som gårdbrukere ikke er alene om. Ensomhet er også et utpreget problem i den urbane delen av landet (Lønning, 2000a). Informantene fremhevet at de deltok aktivt i produksjonslag og i sosiale sammenkomster for å forebygge ensomhet.

En av informantene hadde i flere år hatt vanskeligstilt ungdommer på gården, noe som hadde vært en vinn-vinn situasjon. Melkebonden hadde fått selskap og ungdommen fikk oppleve et miljø som vekket interesse.

## Det viktige valget

Pliktradisjonen har stått sterkt i Norge, det har gjennom generasjoner blitt forventet at odelsgutten skal ta over gården. Ingen av informantene oppgir plikt som årsak til at de ble gårdbrukere. Plikten er nå overstyrt av interesse og lyst, det gjelder ikke bare innen landbruket, men er et fremtredende trekk ved vårt samfunn (Lønning, 2000b). Seks av informantene oppgav interesse for dyr og muligheten til å være ute i naturen som hovedgrunnene til å velge dette yrket. Vi vet at dagens yngre gårdbrukere i mindre grad enn tidligere føler at de blir presset av forventninger fra omgivelsen til å ta over (Rye, 2006). Men fire av mine informanter var i slutten av 50 og i 60 årene og man skulle tro at de hadde fått føle dette på kroppen. En forklaring kan være at det er mange år siden de middelaldrene sto oppi prosessen med overtakelse og at de har glemt hvordan det var. Dette er ofte en utfordring når mennesker skal uttale seg om en sak flere år etterpå (Kvale, 1997).

De yngre gårdbrukerne har nok møtt litt andre forventninger når de bestemte seg for å bli gårdbrukere. Gårdbrukeryrket har ikke samme status eller økonomi som når de middelaldrene gårdbrukere tok sine valg (Løkeland-Stai & Lie, 2012; Rye, 2006). I tillegg hadde de to yngre bøndene ikke arvet bruket fra sine foreldre. Den ene hadde flyttet fra hjembygda for å kjøpe gård av en slektning og den andre hadde arvet etter en venn. Begge har greid å komme seg inn i en landbruksnæring som blir sett på som lukket på grunn av odelsrettighetene (Lønning, 2000b). Begge hadde valgt å bli melkebønder, noe som innebærer at de må forholde seg til kvoteordninger. Den ene gården hadde kvote når den ble kjøpt, mens den andre hadde fått nyetablering av kvote. Noe som blir sett på som... ”bortimot uråd” (Lønning, 2000bs.11). Informanten gjentok flere ganger at han hadde søkt på kvote, men hadde ikke tro på at han skulle være en av få heldige.

Blant mine informanter var det tydelige tegn på at et frivillig og selvstendig valg var en styrke. Interesse er en viktig komponent i opplevd livskvalitet og kan gi en langvarig positiv effekt på livskvaliteten (Danny Ruta, 2007; Loga, 2010; Mæland, 2009). Alle seks informantene følte at de hadde et valg og det å ha makt til å ta valg i sitt eget liv er viktig for mestringsfølelsen (Hanson, 2004). Den siste informanten følte at han ikke hadde noe valg, men var ikke enig i at han var melkebonde på grunn av plikttradisjonene. Han kom inn i landbruket som tenåring og hadde en annen holdning til sitt yrke enn de øvrige informantene. I motsetning til de seks andre melkebøndene så han på dyrestellet som et nødvendig onde. Men han mestret fjøsstellet ved å tenke på de lystbetonte oppgavene han kunne gjøre etter stellet. Denne strategien er ikke ukjent i dagens livsstilsamfunn. Lyst og interesser er drivkraften for mange, men kun fåtallet kan leve av å dyrke sine interesser. Da blir det inntektsgivende arbeidet en nødvendighet for finansiere det man ønsker å bruke tidene på (Lønning, 2000b). Trender i samfunnet kan gjøre dette utfordrene siden inntekten fra gårdsdriften går stadig ned og det har utviklet seg en holdning om at gårdsdrift er for spesielt interesserte (Løkeland-Stai & Lie, 2012; Lønning, 2000b). Men han hadde lært seg å sette pris på og mestre yrket i så stor grad at han mente han kunne ha valgt samme yrke i dag (Antonovsky & Lev, 2000).

## Videre forskning

Mye av forskningen i landbruk går på risiko faktorer og det negative. Det er mye i denne bransjen som er negativt, så absolutt. Men det salutogene og positive blir borte i flimmer fra risikofokuset. Kanskje er min studie et lite bidrag til å avdekke det salutogene ved bondeyrket. Det ville vært interessant med mer kunnskap om de salutogene egenskapene ved denne livsstilen. Mer kunnskap om det salutogene og formidling av dette i det offentlige rom kunne antagelig påvirket rekrutteringen til yrket. Det hadde vært en styrke med et helsefremmende utgangspunkt i denne forskningen, siden den skal ta hensyn til de aktivitetene som naturlig finner sted i settingen, da kan bøndene konsentrere seg om sin primæroppgave som er å produsere mat.

## Konklusjon

Hovedfokuset i denne oppgaven har vært å finne de helsefremmende faktorene som påvirker melkebøndernes livskvalitet. Ved å ta utgangspunkt i en helsefremmende tankegang fant jeg flere faktorer som påvirker informantenes livskvalitet. De helsefremmende faktorene var variasjon og frihet, kontakt med dyrene på gården, naturkontakt og klare å sette grenser for seg selv.

Variasjon og frihet i hverdagen er helsefremmende faktorer som blir nevnt i en rekke studier. Men melkebønders forhold til sine dyr og deres kontakt med naturen har jeg funnet lite dokumentasjon på. En annen helsefremmende faktor var å klare å sette grenser for seg selv i et grenseløst arbeidsliv slik at man hadde energi til å mestre de daglige gjøremålene. Melkebøndene opplevde sin hverdag som meningsfull og de praktiske sidene ved yrket var for dem både begripelige og håndterbare.

Det som ble oppfattet som vanskelig var økonomi og byråkrati i forskjellige former. Det kan se ut til at store og abstrakte systemer kan påvirke både livskvaliteten og SOC i negativ retning. Hvis møtet med systemene verken er begripelig eller håndterbart, er det vanskelig over tid å finne mening og energi til å løse floken. Det kan så gi en avmaktsfølelse og nedsatt livskvalitet. Er du ikke en god problemløser så kan du ikke være melkebonde sa den ene kona til meg.

De positive sidene ved dette yrket har blitt lite fokusert på og det kunne antagelig være en god strategi å fremheve dem i langt større grad. Det kunne kanskje påvirke rekrutteringen til yrket

og anerkjennelsen fra storsamfunnet. Tilfredshet og optimisme er stemninger som i likhet med misnøye sprer seg fort i samfunnet (Fugelli & Ingstad, 2009).

## Litteraturliste

- Adhamer, A. J. (2008). *Nature as clinical psychological intervention: evidence, applications and implication* (Master`s dissertation). University of Århus, Århus.
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. [Stockholm]: Natur och Kultur.
- Antonovsky, A., & Lev, A. (2000). *Helbredets mysterium : at tåle stress og forblive rask*. København: Hans Reitzel Forlag.
- Arntzen, A., & Hauger, B. (2003). Utfordringer i arbeid med barn og unge på skolen. I H. A. Hauge & M. B. Mittelmark (Red.), *Helsefremmende arbeid i en brytningstid : fra monolog til dialog?* (s. 193-203). Bergen: Fagbokforl.
- B.B. Bock, M. M. V. H., M. Prutzer, F.Kling Eveillard, A. Dockes. (2007). Farmers' relationship with different animals: The importance of getting close to the animals. . *Journal of Sociology of food and Agriculture*, 15(3), 17.
- Berger, H. C. (2012a). *Storbønder er ikke fornøyd med regjeringa*. Hentet 13.03, 2013, fra [www.nationen.no](http://www.nationen.no)
- Berger, H. C. (2012b). *Så lang tid bruker du på byråkrati*. Hentet 09.04, 2013, fra [www.norsklandbruk.no/script/emediate](http://www.norsklandbruk.no/script/emediate)
- Berget, B. (2006). *Animal-assisted therapy : effects on persons with psychiatric disorders working with farm animals* (B. 2006:20). Ås: Universitetet, UMB.
- Berit Lundman , U. H. g. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I M. G. o. B. H.-. Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso-och sjukvård* (s. 14). Lund: Studentlitteratur AB.
- Berit R. Hanestad, A. K. W. (2003). Til nytte eller fånytte - livskvalitet som mål for behandling, pleie og omsorg. *Sykepleien*, 91(15), 2. doi: 10.4220/sykepleiens.2003.0036
- Borg, V. (2007). Sund i arbeide- positive faktorer i arbeide (s. 59). København: Det nationale forskningscenter for arbejdsmiljø. (Opptrykk.
- Bratberg, G. S. o. E. (2013, 24.01.2013). *Jordbruk i Norge*. Hentet 10 februar, 2013, fra [http://snl.no/jordbruk\\_i\\_Norge](http://snl.no/jordbruk_i_Norge)
- Brekke, L. P. (2010). *Utviklingen av norsk landbruk og utfordringer fremover*. Paper presentert på SLFs 10 år-jubileum. Regjeringen.no
- Bunton, R., & Macdonald, G. (2002). Health promotion : disciplinary developments *Health promotion : disciplines, diversity, and development* (2nd. utg., s. 9-27). London: Routledge.
- Bye, S. (2007). *Grenseløst arbeid*. Hentet 27.03, 2013, fra [www.stami.no/grenselost-arbeid](http://www.stami.no/grenselost-arbeid)
- Cecily Maller, M. T., Anita Pryor, Peter Brown, Lawrence St Leger. (2005). Healthy nature healthy people: " contact with nature" as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), 10.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow : the psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Dalgard, O. S. (2008). *Sosial støtte og ensomhet, faktaark*. Hentet 21.11.2012, 2012, fra [http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft\\_5648&MainArea\\_5661=5648:0:15,2917:1:0:0:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_5648&MainArea_5661=5648:0:15,2917:1:0:0:::0:0)
- Danny Ruta, L. C., Cam Donaldson. (2007). Sen and the art of quality of life maintenance: Towards a general theory of life and its causation. *The journal of socio-economics*, 36, 397-423.
- Davey, B. (2005). Promoting health : a global context and rationale. I A. Scriven & S. Garman (Red.), *Promoting health : global perspectives* (s. 19-32). London: Palgrave Macmillan.
- Dille, L. L. (2008, 07.01.09). *Sammenligning av norsk rødt fe (NRF) og sidet Trønder og Nordlandsfe (STN) på bare grovfor*. Hentet 30.03, 2013, fra [www.umb.no/iha/artikkel](http://www.umb.no/iha/artikkel)
- Eriksson, M. (2007). *Unravelling the mystery of salutogenesis : the evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky`s sense of coherence scale*. Turku: Åbo Akademis Tryckeri.



- Eriksson, M., Bengt Lindstöm. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with quality of life: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 61, 938-944. doi: 10.1136/jech.2006.056028
- Forskningsetiske komiteer, D. n. (2010, 04 mars 2010). *Kvalitative og kvantitative forskningsmetoder – likheter og forskjeller*. Hentet 20 november, 2012, fra <http://www.etikkom.no/no/Forskningsetikk/Etiske-retningslinjer/Medisin-og-helse/Kvalitativ-forskning/1-Kvalitative-og-quantitative-forskningsmetoder--likheter-og-forskjeller/>
- Fugelli, P., & Ingstad, B. (2009). *Helse på norsk : god helse slik folk ser det*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Furuberg, M. (2009). Skog og folkehelse- en skogbrukers perspektiv. *Michael*, 6, 6.
- Gimmestad, J. (2011). Bøndene er de ekte multitaskerne, *Aftenposten*. Hentet fra [www.aftenposten.no/jobb/article4121766](http://www.aftenposten.no/jobb/article4121766)
- Gosselin, W. E. T. a. H. J. B.-. (2005). The farm as a setting for health promotion: results of a needs assessment in South Central Alberta. *Health and Place*(11), 31-43.
- Grahn, P., & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. [Stockholm]: Bonnier.
- Green, L. W., Poland, B. D., & Rootman, I. (2000). The settings approach to health promotion. I B. D. Poland, L. W. Green & I. Rootman (Red.), *Settings for health promotion: linking theory and practice* (s. 1-43). Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications.
- H.U Bårnes, T. R. (2006). Lavt forbruk av medisiner blant bønder. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 4(126), 432-434.
- Hafting, M. (1995). *Et eple om dagen- : eldre småforbrukere av helsetjenester*. [Oslo]: TANO.
- Haltbakk, J. (2008). Livskvalitet som psykisk velvære- sett i lys av Hans Skjervheims positivitetsmekritikk. *Tidsskrift for norsk selskap for sykepleieforskning*, 10(3), 7.
- Hanson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.
- Hanson, A. (2010). *Salutogent ledarskap : för hälsosam framgång*. Stockholm: Fortbildning AB.
- Hauge, H. A. (2003). Innledning. I M. B. Mittelmark (Red.), *Helsefremmende arbeid i en brytningstid* (2. utg., s. 311). Bergen: Fagbokforlaget.
- Helsedepartementet, D. k. (2002-2003). *Stortingsmelding nr. 16 Resept for et sunnere Norge*. (16). Oslo. Hentet fra <http://odin.dep.no/>
- Helsedepartementet, D. k. h. o. o. (2012, LOV 2012-06-22-46). *Lov om folkehelsearbeid ( folkehelseloven)*. Hentet 13.03, 2013, fra [www.lovdata.no](http://www.lovdata.no)
- Helsedepartementet, S.-o. (1998). *NOU 1998:18: Det er bruk for alle : Styring av folkehelsearbeidet i kommunene*. Oslo: Statens forvaltningstjeneste.
- Hossein Moafi, M. A. (2009). Flere som tar høyere utdanning. *Samfunnsspeilet*.
- Høyem, H. (2013, 13.04.2013). *Norsk landbruk på 123*. Hentet 16.04, 2013, fra [landbruksalliansen.no](http://landbruksalliansen.no)
- Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?: innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Kristiansand: Høyskoleforl.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature : a psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Krogh, E. (2000). Det er den draumen - gården som livsstilsprosjekt. I D. J. Lønning (Red.), *Bønder i soloppgang?* (s. 34-52). Ål: Boksmia forlag.
- Kunnskapsdepartementet. (2012-2013). *På rett vei*. Hentet 08.05, 2013, fra [Regjeringen.no](http://Regjeringen.no)
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad notam Gyldendal.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Källström, H. N. (2002). *How changes in farmers views of quality of life bring about structural changes: The case of farming in three marginal areas of Sweden*. Hentet 02.02, 2013, fra [ifsa.boku.ac.at/cms/fileadmin/proceeding2002](http://ifsa.boku.ac.at/cms/fileadmin/proceeding2002)
- Landbruks og mat, d. (2002-2003). *Om dyrehold og dyrevelferd*. Hentet 19.02, 2013, fra [regjeringen.no](http://regjeringen.no)
- Landbruks, o. m. (2011-2012). *Velkommen til bords*. Oslo. Hentet fra [www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no)

- landskap, n. i. f. s. o. (2013). *Sidet Trønderfe og Nordlandsfe*. Hentet 20.03, 2013, fra [www.skogoglandskap.no](http://www.skogoglandskap.no)
- Langeland, E. (2009). Betydningen av en salutogen tilnærming for å fremme psykisk helse. *Forskning*, 4(4), 288-296.
- Leger, L. S. (2003). Health and nature- new challenges for health promotion. *Health Promotion International*, 18(3), 3.
- Lerdal, A. (2009). *Metodekapitlet*. 4(3):239-241 Hentet 20 november, 2012, fra [http://www.sykepleien.no/page/sykepleien/forskning/nyttestoff/vis?p\\_document\\_id=286923](http://www.sykepleien.no/page/sykepleien/forskning/nyttestoff/vis?p_document_id=286923)
- Lindström, B., Eriksson, Monica. (2005). Salutogenesis. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 440-442.
- Lindström, B., Eriksson, Monica. (2006). Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promotion International*, 21(3), 238-244.
- Loga, J. (2010). Livskvalitet, betydningen av kultur og frivillighet for helse, trivsel og lykke. En kunnskapsoversikt (B. 2010:1, s. 111). Oslo/ Bergen: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. (Optrykk.
- Logstein, B. (2010). *Trender i norsk landbruk 2010: frekvensrapport* (B. 4/10). Trondheim: Bygdeforskning.
- Løkeland-Stai, E., & Lie, S. A. (2012). *En nasjon av kjøttkuer: ni myter og en løgn om norsk landbrukspolitikk*. Oslo: Manifest.
- Lønning, D. J. (2000a). *Bønder i soloppgang?* Ål: Boksmia.
- Lønning, D. J. (2000b). *Gøy på landet? landbruket i ei postmoderne tid*. Oslo: Det Norske Samlaget.
- Løvberget, O. R. o. A. I. (2012). *Landbruke i Norge 2011*. Oslo: Statistisk sentralbyrå.
- Løwe, A. B. o. T. (2009). Livskvalitet og sosial integrasjon i landbruket. I K. Skrede (Red.), *Levekår i landbruket 1995-2004* (s. 95-109). Oslo: Statistisk sentralbyrå.
- Løwe, T. (2004). Bonden arbeider hardt for føden. *Samfunnsspeilet*, 5, 3.
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring*. Oslo: Universitetsforl.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring*. Oslo: Universitetsforl.
- Mehle, S. H. (2013). *Berre 3 av 100 bønder kjenner seg høgt verdsett*. Hentet 18.03, 2013, fra [www.nationen.no](http://www.nationen.no)
- Melberg, K. (2001). *Økonomi viktig stressfaktor for bøndene, kronikk*. Hentet 5 mars, 2011, fra [www.forskningsradet.no](http://www.forskningsradet.no)
- Melberg, K. (2003). *Landbruket som livsform: gårdbrukerparets levekår og livskvalitet*. Rogalandsforskning., Stavanger.
- Mittelmark, M. B. (2005). Global health promotion : challenges and opportunities. I A. Scriven & S. Garman (Red.), *Promoting health : global perspectives* (s. 48-57). London: Palgrave Macmillan.
- Mæland, J. G. (2005). *Forebyggende helsearbeid : i teori og praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Mæland, J. G. (2009). *Hva er : helse*. Oslo: Universitetsforl.
- Nilsson, K. (2011). *Forests, trees and human health*. New York: Springer.
- Næss, S. (1979). *Livskvalitet : om å ha det godt i byen og på landet* (B. 79:2). Oslo: Institutt for anvendt sosialvitenskapelig forskning.
- Næss, S. (2001). Livskvalitet som psykisk velvære. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 121(16), 1940-1944.
- O'Haire, M. (2010). Companion animals and human health: Benefits, challenges, and the road ahead. *Journal of Veterinary Behavior*, 5(5), 8. doi: 10.1016/j.jveb.2010.02.002
- Olsen, T. Å. (2011). Hvordan gjøre en vellykket datainnsamling. *Sykepleien Forskning*, 3, 5.
- Organization, W. H. (1946). *WHO definition of Health*. Hentet 3 januar, 2013, fra <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>
- Ottosson, J. (2007). *The importance of nature in coping : creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health* (B. 2007:115). Uppsala: Sveriges lantbruksuniversitet.

- Rye, J. F. (2006). Lokal kapital og arvelig bofasthet. *Tidskrift for ungdomsforskning*, 6(1), 3-24.
- Rønningen, G. E. (2003). Nærmiljø : nostalgi - eller aktuell arena i forebyggende og helsefremmende arbeid? I H. A. Hauge & M. B. Mittelmark (Red.), *Helsefremmende arbeid i en brytningstid : fra monolog til dialog?* (s. 52-73). Bergen: Fagbokforl.
- Skjeseth, A. (2011). *Forbanner byråkratiet*. Hentet 9 april, 2013, fra [www.klassekampen.no/kontakt/58799](http://www.klassekampen.no/kontakt/58799)
- Statistisk, s. (2012). *Landbruket i Norge 2011*. Hentet 17.02, 2012, fra [www.ssb.no](http://www.ssb.no)
- Steen, L. K. (2012, 10.09.2012). Svært få kvinner eier gardsbruk, *Nationen*. Hentet fra [http://www.nationen.no/2012/09/10/landbruk/statistisk\\_sentralbyra/gro\\_lundby/hanne\\_bergesen/benja\\_stig\\_fagerland/7646686/](http://www.nationen.no/2012/09/10/landbruk/statistisk_sentralbyra/gro_lundby/hanne_bergesen/benja_stig_fagerland/7646686/)
- Storstad, O. (2009). *Helse, miljø og sikkerhet i landbruket: en kunnskapsstatus om HMS og ulykker* (B. 11/09). Trondheim: Bygdeforskning.
- Straumsvåg, E. J. (2006). *Naturen påvirker oss*. Hentet 13.11, 2010, fra [www.forskning.no/artikler/2006/september](http://www.forskning.no/artikler/2006/september)
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforl.
- Tjora, A. H. (2010). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tjora, A. H. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tones, K., & Green, J. (2004). *Health promotion : planning and strategies*. London: Sage Publications.
- Tordsson, B. (2003). *Å svare på naturens åpne tiltale: en undersøkelse av meningsdimensjoner i norsk friluftsliv på 1900-tallet og en drøftelse av friluftsliv som sosiokulturelt fenomen*. Oslo: Norges idrettshøgskole, Institutt for samfunnsfag.
- Uthardt, L. (2009). *Jordbrukaren mellan tradition och fornyelse*. Åbo Akademi University, Åbo. Hentet fra [www.tibo.net](http://www.tibo.net).
- Vannebo, A. (2009). Lykkejegeren. *Tidskrift for Norsk psykologiforening*, 46(8), 3.
- Vikør, L. S. (2004). *Dialektar som skriftspråk i tre norske distrikt*. Oslo: Novus.
- WHO. (1986). *Ottawa charter for health promotion*. Hentet 2007-08-22, fra [http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa\\_charter\\_hp.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf)
- WHO. (2004a). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: summary report (D. o. m. h. a. s. a. i. c. w. t. V. h. p. f. a. t. U. o. Melbourne, Trans.) (s. 70). Geneva: WHO. (Opptrykk.
- WHO. (2004b). Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice: summary report. Geneva: WHO. (Opptrykk.
- Wilkie, R. (2005). "sentient commodities and productive paradoxes: the ambiguous nature of human livestock relations in Northeast Scotland. *Journal of Rural Studies*, 21, 17.
- Østergaard, E. (1998). *Ett skritt tilbake og to frem : en fenomenologisk studie av bønder i omstilling til økologisk landbruk* (B. 1998:25). Ås: UMB.

# Vedlegg 1

Godkjenning NSD

## Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47-55 58 21 17  
Fax: +47-55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org.nr. 985 321 884

Eyvin Bjørnstad  
Fakultet for helsevitenskap  
Høgskolen i Vestfold  
Postboks 2243  
3103 TØNSBERG

Vår dato: 08.03.2012

Vår ref:29689 / 3 / PB

Deres dato:

Deres ref:

### TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 05.02.2012. Meldingen gjelder prosjektet:

29689	<i>Melkebønder, livskvalitet og helsefremmende faktorer</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Høgskolen i Vestfold, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Eyvin Bjørnstad</i>
Student	<i>Line Tofte</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, [http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk\\_stud/skjema.html](http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html). Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.05.2013, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Venlig hilsen

Vigdis Namtvedt Kvalheim

Pernilla Bollman

Pernilla Bollman tlf: 55 58 24 10

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Line Tofte, Søndre vestsidaveg 527, 3677 NOTODDEN

## Vedlegg 2

### Intervjuguide

Informasjon og rammesetting:

Temaet mitt er melkebønder, livskvalitet og helsefremmede faktorer. Jeg ønsker å lære om hva du gjør for å leve ”det gode liv”.

Flere undersøkelser viser at bønder har høy livskvalitet. Men hvordan greier de å bevare den, hvilke helsefremmende faktorer tar de i bruk? Bønder blir som resten av befolkningen utsatt for en del negativt påkjenninger. De største kildene til stress for bøndene er uforutsigbar økonomi, stor arbeidsbyrde og ensomhet i arbeidet.

Dette er kun en guide og den vil ikke nødvendigvis bli fulgt slavisk.

Alder?

Hvor lenge har du vært bonde?

Hva gjorde du tidligere? (yrke/skolegang).

Livskvalitet

Hva legger du i ordet livskvalitet?

Hvordan opplever du din livskvalitet?

Hvordan opplever du hverdagen din?

Er du tilfreds med livet i det store og hele?

Påkjenninger

Hva er den største påkjenningen i din hverdag?

Hvordan takler du disse påkjenningene Kan du gi eksempler?

Føler du deg ensom som bonde?

Er det noen samlingspunkt for bønder som du deltar på? I så fall er du tilfreds med tilbudet?

Hva kunne vært gjort bedre?

Helsefremmende atferd

I hvilke situasjoner slapper du av?

Hva gjør du helt konkret for å hente nye krefter og motivasjon?

Har kontakten med dyr på gården noen påvirkning på deg?

Hva er det mest positive med å jobbe med dyrene på gården?

Å jobbe i nær kontakt med naturen, har det noe å si for din livskvalitet?

Oppholder du deg i naturen utenom i jobbsituasjoner? Hva bruker du naturen til da?

Kan du beskrive en situasjon der du opplevde å ha mye energi/ livsenergi?

Er det noen arbeidsoppgaver som gir deg et kick (følelse av tilfredshet?)

Friskfaktor er noe som gir overskudd og glede, hva er dine friskfaktorer?

Begripelighet

Opplever du å være på rett sted i livet?

Måten du lærer nye ting på, har den forandret seg etter at du ble bonde?

Har livet som melkebonde økt din evne til å skjønne hvorfor ting blir som de blir?

Håndterbarhet

Håndterer du utfordringer i livet på en annen måte etter at du ble bonde? I så fall kan du gi eksempel?

Opplever du at å være bonde styrker dine ressurser?

Har yrket påvirket din væremåte overfor andre mennesker?

Meningsfullhet

Opplevs det som meningsfullt å være bonde?

Hvilken betydning har det for deg at arbeide er meningsfullt?

Hva setter du mest pris på som bonde?

Hva gir bondeyrket deg?

Hva driver deg som bonde?

## Vedlegg 3

### Invitasjon til forskningsintervju

Jeg er en mastergradsstudent i helsefremmende arbeid ved Høgskolen i Vestfold. I forbindelse med min masteroppgave ønsker jeg å foreta en undersøkelse blant melkebønder.

Det ønskes kontakt med mannlige melkebønder som er gift eller samboende. Videre er det et ønske at de ikke skal være involvert i samdrift og at de er fulltidsbønder.

Hensikten med undersøkelsen er å utvikle kunnskap om hvordan melkebønder ivaretar sin livskvalitet i en presset hverdag.

Aktuelle deltagere vil bli invitert til å delta i et kvalitativt forskningsintervju. Dette er en forskningsteknikk hvor personene blir intervjuet om et tema som er bestemt av forsker.

Temaene som vil bli diskutert er:

- Livskvalitet
- Helsefremmende faktorer i hverdagen
- Dyr og natur opplevelse

Deltakelse innebærer et intervju på 1-1.5 time, intervjuet vil bli tatt opp på lydbånd. Tid og sted må avtales mellom forsker og bonden.

Å delta er frivillig og det er mulig å trekke seg fra undersøkelsen når som helst før endelig anonymisering av dataene.

Alle opplysningene i undersøkelsen blir behandlet konfidensielt.

Masteroppgaven kommer ikke til å inneholde opplysninger som kan knyttes til deg som person, det betyr at alt datamateriell vil være anonymisert. Lydbåndopptaket vil bli slettet senest 01.05.2013.

Intervjuet vil finne sted vår 2012. Masteroppgaven skal leveres desember 2012 eller vår 2013, dette kommer an på når intervjuene blir gjennomført.

Prosjektet er meldt til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste.

Har du spørsmål angående undersøkelsen kan du kontakte:

Line Tofte

Mobil: 90041044

E-post: [ltof@online.no](mailto:ltof@online.no)

Eller du kan ta kontakt med min veileder på Høgskolen i Vestfold

Første lektor Eyvind Bjørnstad ved Fakultet for Helsevitenskap, Institutt for helsefremmende arbeid

Tlf: 33031293 og E-post: [eyvind.bjornstad@hive.no](mailto:eyvind.bjornstad@hive.no).

*Vennligst undertegn på denne siden dersom du er villig til å delta i et kvalitativt forskningsintervju*

## Samtykke til deltakelse i kvalitativt forskningsintervju

Jeg har lest informasjon skrivet om undersøkelsen blant melkebønder og jeg sier meg herved villig til å delta i undersøkelsen. Jeg er klar over at deltagelse er frivillig og at jeg når som helst kan trekke meg fra studiet før dataene er anonymisert 01.05.12 uten å oppgi årsak.

Navn (blokkbokstaver).....

Telefonnr.....

Dato/sted.....

Signatur.....



## Vedlegg 4

Tabell 1 Ola

Eksempel på analyse.

Meningsenhet	Kondensert meningsenhet	Kode	Underkategori	Kategori
Jeg har ikke villet gjøre bare en ting, det er variasjon som er så fantastisk ved å være gårdbruker.	Variasjon er en helsefremmende side ved å være gårdbruker.	Variasjon i arbeidet	Variasjon i arbeidet er et gode for gårdbrukeren	Variasjon i hverdagen.
Når du er gårdbruker så har du yrket ditt fra a til å. Du er innom det meste og du kan litt om alt.	De praktiske gjøremålene er begripelige, meningsfulle og håndterbare	Praktiske gjøremål fremmer SOC	Praktiske gjøremål gir mestring.	Livskvalitet
Det er fantastisk å jobbe med dyra, du får respons med en gang når du forer og steller. De har slike direkte svar.	Å jobbe med dyrene gir gårdbrukeren mye både materielt og ikke materielt.	Dyra gir mye	Dyrene gir inntekt og bidrar til et nær forhold med gårdbrukeren.	Menneske – dyr forhold