

# "Jeg troede bare, jeg havde travlt"

Hvis du som landmand rammes af stress, kan det have konsekvenser for både dig, dine medarbejdere og bedriften. En stressfri virksomhed kan derfor på alle måder betale sig.

Mental  
sundhed  
i landbruget



## Hvad er stress?

Stress er ikke at have travlt. Man kan sagtens have travlt uden at opleve stress – og omvendt. En følelse af at have FOR travlt kan dog over tid udvikle sig til stress. Stress er ikke en sygdom i sig selv, men langvarig stress kan føre til såvel fysisk som psykisk sygdom. Det kan have alvorlige konsekvenser for den enkeltes arbejdspræstation, livskvalitet og helbred. Op mod 500.000 danskere har dagligt symptomer på stress.

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

## Symptomer på stress

### Fysisk

Hjertebanken  
Indre uro og rastløshed  
Hovedpine og kvalme  
Mavepine  
Nedsat appetit

### Psykisk

Humørsvingninger  
Ubeslutsomhed  
og manglende lyst  
Nedsat selvværd  
Øget træthed  
Søvnløshed

### Adfærd

Nedsat arbejdstempo  
Koncentrations- og  
hukommelsesbesvær  
Øget lyd- og lysfølsomhed  
Social tilbagetrækning

## Hvad kan du selv gøre?

- Minimér arbejdstimer – træk på familien, medarbejdere og din landboforening
- Få overblik over dine opgaver – og løs dem fra A-D.

## Hvem ringer du til?

- Søg læge – rettidigt
- Tal med familien
- Brug dit netværk aktivt
- Ring til en socialkonsulent
- Ring til din lokale DLBR-rådgiver – de kan hjælpe med meget mere end du tror

	Haster	Haster ikke
Vigtigt	<b>A</b>	<b>B</b>
Ikke vigtigt	<b>C</b>	<b>D</b>

## Hvis din medarbejder får stress

Hvis du oplever, at din medarbejder udviser symptomer på stress, så tal åbent med vedkommende om det – og hjælp din medarbejder med at få den nødvendige støtte.

## Yderligere information:

Landbrugsinfo.dk  
Mental Sundhed



Baujordtilbord.dk  
Landbrug



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

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



Velliv  
Foreningen

Østifterne  
støtter omtanke

Understøttelsesforeningen for  
Jydske Landmænd og deres efterladte