

Blogg nr 1/2026 (Januari)

## Gemenskap – en styrka för företagaren

Matilda Mattsson  
Trädgårdsrådgivare  
SLF



**Att driva en gård är ett krävande arbete som ställer höga krav på tid, resurser och ork.**

**Utmaningarna blir särskilt tydliga när**

**personalstyrkan är liten och det sker förändringar eller uppstår problemsituationer. Inom jordbruk och trädgårdsproduktion borde man tala mer om ensamhet och hur den kan inverka på hur man orkar och trivs i arbetet. Jordbrukare lever ofta med hög stressnivå och löper större risk för depression och ångest än många andra yrkesgrupper.**

### Riskfaktorer för psykiskt välmående

Flera faktorer kan belasta företagaren: tung arbetsbörda, ekonomisk osäkerhet, klimatförändringar, kriminalitet, globalisering, lagar och regler, egna höga förväntningar samt social isolering och brist på stöd. Även familjens begränsade engagemang, en partner som arbetar utanför gården eller avsaknad av granngårdar kan öka känslan av ensamhet. Numera är det allt vanligare att skilda generationer inte längre bor tillsammans på gården och att livet på landet är alltmera isolerat. Utöver ovan nämnda riskfaktorer är bl.a. hög ålder, separation, fysiska skador och bristfälligt stödnätverk faktorer som kan försämra det psykiska välmåendet.

### Vad främjar välmående?

Trots utmaningarna som företagare finns det många faktorer som stärker hälsan: egen motivation, ansvarstagande för miljön. En mycket viktig källa till välmående är odlarens nära relation till den odlade jorden. Utomhusarbete i en god arbetsmiljö, rimlig arbetsbelastning, hälsosam kost, arbete med djur och en trivsamt boendemiljö är viktiga för välbefinnandet. Socialt stöd och känslan av gemenskap är dessutom väl dokumenterade positiva faktorer för psykisk hälsa.

### Gemenskap på gården

Gemenskapen på gården kan vara företagarnas livlina i kampen mot ensamhet och bristande stöd. Gårdar har redan goda förutsättningar för gemenskap jämfört med många andra verksamheter. Historiskt har gårdar dessutom varit en central mötesplats för lokalsamhället. Om målet är att öka antalet människor och känslan av samhörighet på gården kan man, utöver turisttjänster, överväga att ta vara på redan befintliga nätverk. De människor, företag och andra aktörer som gården samarbetar med utgör en naturlig del av gemenskapen och är den enklaste utgångspunkten för att stärka den. Det kan vara värt att

fundera på om samarbetet kunde fördjupas eller breddas – eller om något helt nytt kan utvecklas. Även kunder kan ses som en del av gårdens gemenskap, och bland dem kan det finnas engagerade personer som vill bidra.

## **Gårdsgemenskap**

En gårdsgemenskap innebär i korthet att gårdens resurser fördelas inom gemenskapen. Hur detta lönar sig att organisera är mycket gårdsspecifikt. Om man vill börja i liten skala kan man dela upp gården i avgränsade markområden eller så kan man hålla ägandet av driften av gemenskapen separat från fastigheter och mark. Gården kan också ägas gemensamt i form av ett aktiebolag eller en andelslag.

Vid uppbyggnaden av gemenskapen är det viktigt att komma ihåg att arbetsfördelningen ska utgå ifrån vad var och en tycker om att göra och vill ta ansvar för. Arbetsuppgifterna kan vara både avlönade och frivilliga. Om man överväger att ta in en person i gemenskapen är det viktigt att säkerställa engagemanget, exempelvis genom ett värdeåtagande där personens mål och värderingar tydliggörs.



## **Andelsjordbruk som verktyg för gemenskap**

Andelsjordbruk, även känt som partnerskapsjordbruk eller CSA jordbruk (Community Supported Agriculture), är ett sätt att förkorta livsmedelskedjan och skapa gemenskap i verksamheten. I den producentstyrda modellen delar du som odlare riskerna och belöningarna med konsumenterna. Konsumenterna betalar i förväg för en del av skörden eller deltar på andra sätt, t.ex. genom frivilligarbete. I andelsjordbruk finns det flera alternativ för hur skörden kan delas. Konsumenterna kan hämta den på gården, vid en utlämningspunkt eller till och med skörda själva.

Andelsjordbruk är ett bra sätt för att minska investeringsrisker om du vill bredda produktutbudet eller bedriva samodling. Tack vare modellen kan du skapa en gemenskap som delar dina egna värderingar nära gården, få hjälp i vardagen och se direkt hur ditt arbete har en inverkan på din gemenskap samt vart dina produkter levereras. Andelsjordbruk ökar även hållbarheten i primärproduktionen och ökar säkerheten för att skörden konsumeras vid bästa kvalitet. Genom att sälja direkt till konsumenter och undvika mellanhänder kan du också förbättra gårdens lönsamhet.

## **Gårdssamarbete**

En av de viktigaste faktorerna för psykiskt välmående är nära nätverkande med andra jordbrukare. Om det finns andra gårdar i din närhet och villiga odlare kan gårdssamarbete vara ett effektivt sätt att minska både den mentala och fysiska bördan. Samarbetet kan t.ex. innebära att man gemensamt använder befintliga maskiner eller genomför gemensamma investeringar. Jordbrukare kan samarbeta i växtföljden eller anställa gemensam arbetskraft. Gårdssamarbete delar på produktionsriskerna, förbättrar konkurrenskraften och centraliserar arbetet. Samarbetet ökar också produktionsmängden, höjer den egna kompetensen och gör arbetet mer effektivt.