

ERFOLGSGESCHICHTEN

Selbsterkenntnis als Basis

Hier geht es um die Geschichte eines Landwirts, der mit seiner Familie auf das Land zieht, um seinen Traum zu verwirklichen. Die Anforderungen des Betriebs, die Arbeitsbelastung und eine schwere Krankheit seines Sohnes beeinträchtigen schließlich die Beziehung der beiden und führen zur Scheidung.

Mehr lesen ↓



Hier geht es um die Geschichte eines Landwirts, der mit seiner Familie auf das Land zieht, um seinen Traum zu verwirklichen. Die Anforderungen des Betriebs, die Arbeitsbelastung und eine schwere Krankheit seines Sohnes beeinträchtigen schließlich die Beziehung der beiden und führen zur Scheidung.

Sich um seinen kranken Sohn kümmern zu müssen, den verschuldeten Hof zu führen und in einer ländlichen Gegend zu leben, führte zu einer Situation, die den Landwirt blockierte und der er sich nicht gewachsen fühlte. Er begann auf Anraten seines Umfeldes eine Therapie, die seine negativen Gedanken anging und ihm half, ein Leben zu organisieren, auf das er sich nicht vorbereitet fühlte.

Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Olivenhain
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	<p>Thema: Angstzustände und Depressionen.</p> <p>Die wichtigsten Faktoren, die zu dieser Situation führten, sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unsicherheit, die mit der Arbeit verbunden ist. • Extreme Hingabe an die Tätigkeit. • Verschuldung. • Leben in ländlichen Gebieten. • Schlichtung in der Familie: Familienleben.

Was ist Ihre Geschichte?

Der junge Mann hatte die Möglichkeit, einen Bauernhof in der Sierra de Segura zu kaufen. Er beschloss, seinen Arbeitsplatz aufzugeben und mit seiner Familie von Jaén (Provinzhauptstadt) nach Segura (ländliches Gebiet) umzuziehen, wofür er einen Kredit aufnahm und sich bei einem Finanzunternehmen stark verschuldete. Für ihn war es die Erfüllung seines Traums, unabhängig zu sein und Unternehmer zu werden. Als er begann, seinen Hof zu übernehmen, bot sich ihm die Möglichkeit, als Angestellter auf einem anderen Hof als Vorarbeiter zu arbeiten. Diese Arbeit, die das Einkommen seiner Familie ergänzen würde, nahm er ebenfalls an.

Einige Jahre nach Beginn dieses Prozesses entwickelte sein Sohn eine Lebererkrankung, und nach vielen Arztbesuchen wurde festgestellt, dass eine Transplantation notwendig war. Der Landwirt musste sich fortan um seinen kranken Sohn kümmern und bekam Probleme in dem Unternehmen, in dem er arbeitete, sowie bei der Bewirtschaftung seines eigenen Hofes. Die Situation wurde so kompliziert, dass er seine Arbeit als Angestellter aufgeben musste, sich aber weiterhin um seinen Sohn kümmern und gleichzeitig seinen Betrieb weiterführen musste, für den er sich verschuldet hatte und die Landwirtschaft nicht aufgeben konnte.

Diese Situation beeinträchtigte die Beziehung des Paares. Seine Frau beklagte sich oft darüber, dass sie sich bei der Betreuung des Kindes und den Fahrten zum Arzt, die sie weit weg von ihrem Heimatort unternahm, allein fühlte. Er konnte sie nicht immer zu den Ärzten begleiten oder längere Zeit im Krankenhaus bleiben. Diese Situation verfestigte sich, bis seine Frau beschloss, sich zu trennen.

Nach der Trennung sah sich der Landwirt mit der Verantwortung für den Hof und seinen Sohn konfrontiert, was zu Angst- und Frustrationskrisen führte. Er fühlte sich an den Hof und die Gemeinde, in die er gezogen ist, gebunden, ohne Lösungen zu finden.

Er fühlte sich nutzlos, in einer blockierten Situation, ohne Lösungen oder Ressourcen, um die Situation zu bewältigen, mit klaren Anzeichen von Depression und Angst.

„Ich bin nicht in der Lage, mein tägliches Leben zu bewältigen“.

Die Möglichkeit, Hilfe zu erhalten und eine Therapie zu machen, ergab sich durch die Lehrerin, die feststellte, dass das Kind depressiv war. Nachdem sie mit dem Landwirt gesprochen und die Situation erkannt hatte, in der sich Vater und Sohn befanden, gab die Lehrerin ihnen die Möglichkeit, einen Psychologen aufzusuchen, mit dem die Schule normalerweise zusammenarbeitet, und zu versuchen, Hilfe zu suchen und eine Therapie zu machen.

Umgang mit der Situation

Zu Beginn der Arbeit wurden mehrere Anzeichen für ein psychisches Problem festgestellt. Sätze wie „Ich reagiere nicht mehr so wie früher“ waren häufig zu hören. Andere Anzeichen, die mit diesem Zustand in Verbindung gebracht werden, sind Verhaltensänderungen und emotionale Veränderungen:

Wenn Wut stärker vorhanden ist (sehr verbunden mit Angst), oder ich frustriert bin, reizbarer bin (ich werde oft wütend), Veränderungen im Schlaf oder Veränderungen beim Essen (ich esse mehr oder weniger). Dies sind alles Anzeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Frustration (ich kann nicht) oder negative Gefühle können ein Zeichen sein (ich kann nicht, ich bin müde, ich halte es nicht aus usw.). Ein weiteres Zeichen ist, dass man Dinge nicht mehr tut, z. B. nicht mehr ausgeht, sich nicht mehr mit Freunden trifft, keinen Lärm mehr erträgt, Anstrengungen vermeidet, sich freiwillig isoliert, usw. Diese Anzeichen können uns zu der Annahme verhelfen, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Wenn wir uns im Inneren des Problems befinden, ist es nicht leicht, diese Veränderungen zu erkennen, daher kann die soziale Unterstützung durch Familie oder Freunde helfen, diese Veränderungen zu erkennen. Unser Umfeld kann sie leichter wahrnehmen und uns alarmieren.

Symptome: Mangelnde Aufmerksamkeit, Ablenkungen. Ich bin NICHT fähig, ich kann nicht, ich bin frustriert, ich bin nicht mehr derselbe wie früher. Mit einschränkendem Denken, alles oder nichts, werde ich im Leben nie gut zurechtkommen.

Für diese Art von Angstdepressionen und speziell für diesen Fall wurden mehrere Unterstützungsinitiativen entwickelt, die versuchen, Lösungen für die Probleme zu finden, die sie verursachen:

- Sportliche Betätigung kann dazu beitragen, Neurotransmitter wie Endorphine und Dopamin freizusetzen, die Freude und Zufriedenheit erzeugen. Sport unterstützt diese Prozesse. Auch bei Depressionen ist er empfehlenswert, da Depressionen zu Apathie und Unlust führen, Sport nimmt diese Veranlagung weg. Mit Aktivität bringen wir Menschen in Bewegung und helfen ihnen, aus einer Phase der Trägheit und Passivität herauszukommen.
- Machen Sie angenehme Aktivitäten, reproduzieren Sie anregende Aktivitäten, von denen wir wissen, dass sie ihnen gefallen, oder ermutigen Sie sie, neue Dinge zu tun, die ihnen gefallen könnten.
- Es ist wichtig, auf die Ernährung zu achten, bei Angstzuständen sollten psychoaktive Substanzen wie Zucker, Koffein, Schokolade usw. weggelassen werden.
- Es ist sehr wichtig, die Gedanken zu kontrollieren und zu steuern, irrationale Gedanken zu kontrollieren (alles oder nichts, alles geht schief usw.), mentale Filter und emotionale Argumentation zu verwenden. Es ist notwendig, daran zu arbeiten, um depressive Symptome zu vermeiden.
- Muskelentspannung und Atmung bei Angstzuständen, eine Möglichkeit, den Organismus zu deaktivieren.
- Routinen entwickeln und Lösungen für Probleme finden.
- Psychotherapie.
- Psychopharmakologie.

In diesem Fall begannen wir damit, eine Liste seiner Bedürfnisse zu erstellen, versuchten, die Sozialarbeit um Hilfe zu bitten, suchten nach außerschulischen Aktivitäten für das Kind und stellten eine Betreuungsperson ein, die ihm morgens hilft, mit dem Kind zur Schule zu gehen und zu essen. Ihm beizubringen, sich an eine neue Situation mit den Schwierigkeiten in einer ländlichen Gegend anzupassen.

Wir mussten die negativen Gedanken nach der Trennung überwinden, sie musste durch ihre Trauerphase über den Verlust ihres Partners gehen und ihm helfen, die Krankheit seines Sohnes zu akzeptieren, indem wir eine Therapie für die Behandlung des Kindes entwickelten.

Fazit und Tipps

In diesem Fall hat sich die Einstellung „Ich kann nicht“ in die Erkenntnis „Ich bin fähig, und ich kann das“ verwandelt, und es wurden Werkzeuge entwickelt, die ihm das Gefühl geben, jede Situation meistern zu können. Er hat nicht nur die Situation gemeistert, sondern auch ein soziales Netz neuer Freunde aufgebaut. Er sieht sich selbst als fähig, das zu tun, was er sich vorgenommen hat. Er hat die Fähigkeiten und muss nur seine Energie in seine Ziele stecken.

Tipps für andere Landwirte

„Landwirte sind Menschen“.

„Selbsteinschätzung ist grundlegend“.

„Nur wenn wir uns fragen: Wie fühle ich mich? werden wir wissen, ob es uns gut geht oder nicht“.

Landwirte neigen dazu, keine Schwäche zu zeigen, sie glauben, dass sie keine Verletzlichkeit zeigen sollten. Wie jeder andere haben sie Unsicherheiten, Frustrationen und Ängste. Sie müssen sich selbst bewerten und ihre Einstellung zu ihrer Arbeitssituation analysieren. Sie müssen aus der Rolle des harten Landwirts herauskommen, sie müssen die Selbstanalyse und den Einfluss von Veränderungen auf ihr Verhalten und ihre Gefühle normalisieren.

Dieser Fall steht in engem Zusammenhang mit einigen der Faktoren, die im Zusammenfassenden Bericht als Faktoren identifiziert wurden, die die psychische Gesundheit der Landwirte beeinträchtigen können:

- Die Unwägbarkeiten einer Tätigkeit, die manchmal zu einer Verschuldung führen, die die Tätigkeit bindet.
- Das extreme Engagement, das die Tätigkeit erfordert, macht es oft schwierig, Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren.
- Zugehörigkeit zu einer ländlichen Gemeinde, in der es manchmal nicht einfach ist, psychologische Unterstützung oder Dienstleistungen zu finden.

Hinzu kommt ein schwerwiegender Vorfall, der sich auf die Gesundheit ihres Sohnes auswirkt und zu einer Situation führt, die schwer zu bewältigen ist und auf die man nicht immer vorbereitet ist. Diese Situation stellte die Beziehung zu seinem Partner auf die Probe und endete in einer Scheidung, die den Landwirt in eine Situation der Trauer, Schuld, Frustration, Verleugnung und Blockade stürzte.

Wie unser Projektträger sagt, können das Erkennen der Anzeichen, die Selbsteinschätzung und das Bewusstsein, dass sich etwas im Verhalten oder in den Gefühlen verändert hat, uns darauf aufmerksam machen, dass wir uns im Anfangsstadium eines psychischen Problems befinden.

Diese Selbsteinschätzung ist das beste Instrument zur Vorbeugung. Wenn wir dazu noch unsere Gedanken kontrollieren können und bereit sind zu erkennen, ob wir Hilfe brauchen oder nicht, werden wir in der Lage sein, viele der Situationen zu meistern, die sich uns als Landwirten bieten. Aber es ist auch wichtig, ein soziales Umfeld zu haben, das uns hilft, eine signifikante Veränderung in unserem Verhalten oder unseren Gefühlen zu erkennen.

Wir haben gesehen, wie Sport, angenehme Aktivitäten, eine ausgewogene Ernährung, die Schaffung von Routinen und Planung uns in stressigen und ängstlichen Situationen helfen können. Die Identifizierung unserer Bedürfnisse und die Festlegung eines Weges zu deren Befriedigung kann eine Lösung sein, wie in diesem Fall. Dabei können wir immer auf die Hilfe von Fachleuten zählen, wenn wir uns dazu nicht in der Lage fühlen und wenn wir uns blockiert fühlen.

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN >>
Familie als Herausforderung

ERFOLGSGESCHICHTEN

Familie als Herausforderung

Dieser Fall schildert die Erfahrungen eines Landwirts, der einen großen Familienbetrieb führt und Dienstleistungen für andere Landwirte erbringt. Durch die Trennung von seiner Frau die zwei Kindern betreut und an einer degenerativen Krankheit leidet, fühlt er sich mit der Situation überfordert.



Dieser Fall schildert die Erfahrungen eines Landwirts, der einen großen Familienbetrieb führt und Dienstleistungen für andere Landwirte erbringt. Durch die Trennung von seiner Frau die zwei Kindern betreut und an einer degenerativen Krankheit leidet, fühlt er sich mit der Situation überfordert.

Der Landwirt suchte die Beratung zunächst auf, um die Trauer über die Trennung von seiner Frau zu überwinden und um seine neue Familien- und Arbeitssituation zu organisieren. Doch schon nach kurzer Zeit verschlimmert sich seine degenerative Erkrankung, so dass er nicht mehr arbeiten kann und sein Land an andere Familienmitglieder verpachten muss.

Da sich seine Krankheit verschlimmerte, musste er sich in ständige Behandlung begeben, in der er seine Angst vor dem Tod überwinden, sein Gefühlsleben wieder aufbauen, die Zukunft seiner Töchter planen und gegen Gedanken der Unfähigkeit und Frustration ankämpfen musste, indem er die Idee und den Gedanken aufbaute, in vollen Zügen gelebt zu haben.

Name des Befragten	Vanessa Pérez (Psychologin)
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Olivenhain
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	<p>MH-Thema: Angstzustände und Depressionen.</p> <p>Die wichtigsten Faktoren, die zu dieser Situation führten, sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verlust der Familienstruktur. • Degenerative Krankheit, die zur Handlungsunfähig führte. • Aktivität als Zwang zur Flucht aus der ländlichen Welt. • Mangelnde Erfüllung in der Tätigkeit. • Das Gefühl, gesellschaftlich nicht wertgeschätzt zu werden.

Was ist Ihre Geschichte?

Es geht hier um einen Landwirt, der sich gerade einvernehmlich scheiden ließ und zwei Töchter hat. Er beschließt, sich beraten zu lassen, weil seine Ehe gescheitert ist, er sich frustriert und unfähig fühlt, das gemeinsame Sorgerecht für die beiden Mädchen zu übernehmen, und weil er sich in seinem ländlichen Umfeld in einem sehr kleinen Dorf eingeschränkt fühlt. „Ich habe niemanden, mit dem ich ausgehen und mich ablenken kann“, und der Landwirt leidet an einer degenerativen Krankheit.

Er übte Routine darin, wie man den Haushalt führt und die Mädchen mitnimmt. Um den Mädchen zu helfen, die sich nicht gut an die Veränderung nach der Scheidung angepasst haben, wird eine Vereinbarung zwischen den Eltern getroffen, dass die Mädchen ebenfalls an der Beratung teilnehmen.

Trotz dieser Situation und seiner degenerativen Krankheit führt der Landwirt seinen Hof weiter, der ein großer Besitz ist und ihm an sich eine komfortable wirtschaftliche Situation bietet.

Zunächst wurde mit der Anpassung an die neue Situation begonnen, doch nach den ersten Monaten, in denen alles gut lief, wurde bei einer ärztlichen Untersuchung festgestellt, dass sich sein degenerativer Prozess beschleunigt hatte, was zum vollständigen Verlust des Sehvermögens auf einem Auge und zum teilweisen Verlust des Sehvermögens auf dem anderen führte. Dies führte dazu, dass die ärztlichen Stellen eine dauerhafte Arbeitsunfähigkeit feststellten.

Dieser weitere Schritt in der Gesamtsituation stellt einen radikalen Wandel in seinem Leben dar, denn er sagt: „Was mache ich mit meinem Leben?“. „Ich fühle mich vertrieben“: sozial, weil seine Freunde das Dorf verlassen hat, familiär, weil er sich nach der Trennung allein fühlt, körperlich, wegen seiner degenerativen Krankheit und der Behinderung.

Er erkennt, dass er seine Arbeit aufgeben muss, kündigt die Pachtverträge, die er hatte, arbeitet nicht mehr für Dritte und muss sein Haus an einen Verwandten vermieten. Er wurde von einem aktiven und selbständigen Landwirt mit Plänen und Zielen zu einem Menschen mit körperlichen Einschränkungen, die ihn am Arbeiten hindern. Seine beruflichen Möglichkeiten sind sehr begrenzt, er sagt: „Was bleibt mir übrig, um mit 40 Jahren ist, Gutscheine zu verkaufen“, er möchte sich aktiv fühlen: „Ich kann nicht arbeitslos sein“. Er ist von einer aktiven Person zu einer passiven Person geworden, die sich aber verpflichtet fühlt.

In diesem Fall zwingt ihn sein Erbe auf dem Lande dazu, in einer ländlichen Umgebung zu bleiben. In diesem Fall fühlt er sich auch als Landwirt nicht zufrieden, er fühlt sich durch den Kontakt mit anderen Menschen nicht befriedigt, er findet keine Befriedigung in der Arbeit, die er getan hat.

Umgang mit der Situation

Alles begann mit einem Trauerprozess nach der Trennung, der die üblichen Phasen der Verleugnung, des Nichtakzeptierens des Geschehenen, durchlief und dann in einen Prozess der Wut überging, der in einen depressiven Prozess mündete. Hinzu kommen seine degenerative Krankheit und die Einschränkungen, auf die er stößt, was aufgrund der Angst und der Frustration über die Zukunft, die ihn erwartet, zu Angstkrisen führt.

Wir konzentrieren uns darauf, seine Probleme mit seiner Ex-Frau im Hinblick auf die Planung des Sorgerechts zu lösen, und wir ermutigen ihn, sein Gefühlsleben wieder aufzubauen, indem wir ihm helfen, eine neue Partnerin zu finden, und so lernt er ein Mädchen aus London kennen, und sie beginnen eine Beziehung, in der sie sich regelmäßig sehen.

Angesichts seiner Frustration darüber, dass er von einem aktiven Menschen zu einem behinderten Menschen geworden ist, erwägt er, auf der Suche nach einer Arbeitsmöglichkeit einen Kurs zur Vermittlung von Schlüsselkompetenzen zu besuchen, aber er ist der Meinung, dass die sich bietenden Möglichkeiten nur vorübergehend sind und dass er jederzeit einen Rückfall erleiden könnte, der ihn noch mehr behindert. Dies führt zu Frustration, weil er sich nicht erfüllt fühlt.

Er weiß jedoch, dass sich sein Gesundheitszustand immer weiter verschlechtern wird und er früher oder später in einem betreuten Bett oder in einem Krankenhaus landen wird, wo er seine Töchter nicht mehr sehen kann und wahrscheinlich allein sterben wird. Daher benötigt er im Laufe der Zeit eine kontinuierliche Behandlung, da er von Zeit zu Zeit in negative Gedanken verfällt.

Die Entwicklung der Therapie stützt sich auf diese Aktivitäten:

- Aktive Aufrechterhaltung der familiären und sozialen Unterstützung (Freunde).
- Absicherung seiner Töchter für die Zeit, wenn er nicht mehr da ist.
- Umgang mit der Angst vor dem Tod und der Frage, wie man stirbt.
- Verringerung seiner Angst durch Entspannung und angenehme Aktivitäten.
- Lenken Sie den Geist ab und aktivieren Sie den Körper durch Bewegung.
- Er setzt sich kurzfristige Ziele, macht Pläne mit seiner Familie und seiner Freundin.
- Kognitive Therapie zur Bewältigung der Gedanken und zur Verringerung der Symptome.

Diese Initiativen helfen, Gedanken wie „mein Leben entgleitet mir“, „ich werde sterben“, „ich bin wertlos“, „ich habe keinen Ausweg“, „wie werden meine Töchter meinen Nachlass verwalten, wenn ich sterbe“ zu bewältigen. Aber es besteht ein Bedarf an kontinuierlicher Unterstützung im täglichen Kampf gegen die Krankheit und bei der Förderung der Idee eines erfüllten Lebens, das ein Vermächtnis geschaffen hat, das sie ihren Töchtern in der Zukunft anbieten können.

Fazit und Tipps

Zunächst war die Therapie sehr positiv, so dass sie, um die Situation nach der Trennung zu bewältigen.

Die Veranlagung zu Depressionen bei diesen Erkrankungen wird wahrscheinlich zu regelmäßigen Rückfällen führen. Daher wissen wir, dass die Behandlung von Dauer ist, selbst wenn wir Verbesserungen erzielen.

Für eine dauerhaft stabile Situation ist es notwendig, sich kurzfristige Ziele zu setzen, die ihnen das Gefühl der Erfüllung und der Anerkennung durch ihr Umfeld oder die Gesellschaft geben. Die Landwirte sind sich der Bedeutung ihrer Arbeit als Nahrungsmittellieferanten nicht bewusst.

Tipps für andere Landwirte

„Wir müssen unser Leben auf den Gedanken ausrichten, dass wir mit dem, was wir tun, zufrieden sind, denn jeder Beruf hat seine guten und schlechten Seiten. Der Beruf des Landwirts hat positive Aspekte wie Autonomie und Unabhängigkeit, die geschätzt werden sollten. Es ist eine körperliche Arbeit, die es uns ermöglicht, in einer angenehmen Umgebung, die uns mit der Natur verbindet, gesund zu bleiben.“

„Im Falle einer Krankheit ist es sehr wichtig, sich gedanklich auf die Überwindung von Widrigkeiten vorzubereiten, eine ständige Kampfhaltung einzunehmen und sich kurzfristige Ziele zu setzen.“

„Es ist wichtig, sich auf das vorzubereiten, was kommt, die Strategie der Einstellung vorzubereiten, mit der wir uns allem stellen, was die Zukunft bringt.“

Hier können wir einige Faktoren sehen, die in den nationalen Berichten beschrieben werden:

- Mangelnde soziale Anerkennung bedeutet manchmal auch mangelnde Erfüllung für die Landwirte.
- Das Leben in ländlichen Gebieten kann bedeuten, dass es keinen Zugang zu Unterstützungsdiensten für Abhängige gibt.
- Die Tätigkeit bindet den Landwirt an das Feld und macht es ihm unmöglich, nach anderen Möglichkeiten zu suchen.
- Mangelnde Vereinbarkeit von Beruf und Familie und Probleme bei der Aufrechterhaltung der familiären Stabilität.

In diesem Fall geht es um einen Landwirt, dessen Ehe zerbricht und der mit seinen beiden Töchtern und einer degenerativen Krankheit, die ihn unfähig macht, als Landwirt zu arbeiten, allein dasteht. Die einzige Möglichkeit, die ihm bleibt, ist die Veräußerung und Verpachtung seines Landes, was dazu führt, dass er sich weniger nützlich fühlt, eine Person, die sich nicht erfüllt fühlt und deren Zukunftserwartungen zu Ängsten und Depressionen führen.

In diesen Fällen ist die Hilfe eines Fachmanns unerlässlich, denn das Wissen, dass das eigene Leben durch eine Krankheit eingeschränkt wird, erzeugt ständige Frustration, und deshalb muss die Kontrolle der negativen Gedanken mit kontinuierlicher und dauerhafter Unterstützung bewältigt werden.

Aktive Unterstützung durch die Familie, ein soziales Umfeld, Zukunftsplanung, Wiederherstellung des Liebeslebens, Aktivitäten, kleine kurzfristige Ziele und das Gefühl, trotz der Umstände ein erfülltes Leben zu haben, sind wichtig, um sich von diesen negativen Gedanken abzulenken.

Für die Landwirte ist es wichtig, in ihrer Tätigkeit Befriedigung zu finden und sich mit der sozialen Funktion, die sie erfüllen, zu verbinden, um ein Bewusstsein für die Anerkennung der Auswirkungen ihrer Arbeit auf das Leben der Gesellschaft, der sie angehören, über die von ihnen ausgeführten Aufgaben hinaus zu schaffen. Autonome Arbeit, Freiheit und Verbundenheit mit der natürlichen Umgebung sind ebenfalls Faktoren, die man als Landwirt zu schätzen weiß.

In diesem Fall ist die Einstellung von grundlegender Bedeutung, die Aufrechterhaltung eines ständigen Kampfgeistes, das Finden von Zufriedenheit in den täglichen Aufgaben, Bewegung und angenehme Aktivitäten sind grundlegende Elemente, um die Zukunft zu meistern.

« VORHERIGE GESCHICHTE LESEN
Selbsterkenntnis als Basis

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN »
Ausbildung und Weiterbildung ist zentral

Ausbildung und Weiterbildung ist zentral

Es geht um einen Landwirt, der aufgrund der Krankheit seines Vaters die Leitung des Familienbetriebs übernehmen muss. Da er noch keine Erfahrung in der Führung eines landwirtschaftlichen Betriebs hat, ist er frustriert und verwirrt, was zu Dauerstress und mangelndem Selbstwertgefühl führt, und er muss viele Entscheidungen an seine Mitarbeiter abgeben. Der Wunsch, sich selbst zu verbessern, veranlasste ihn zur Teilnahme an einem Berufsbildungsprogramm, in dem er die Kenntnisse und Fähigkeiten erwarb, die ihn schließlich dazu brachten, den Betrieb in zufriedenstellender Weise zu übernehmen.


[Mehr lesen ↓](#)

Es geht um einen Landwirt, der aufgrund der Krankheit seines Vaters die Leitung des Familienbetriebs übernehmen muss. Da er noch keine Erfahrung in der Führung eines landwirtschaftlichen Betriebs hat, ist er frustriert und verwirrt, was zu Dauerstress und mangelndem Selbstwertgefühl führt, und er muss viele Entscheidungen an seine Mitarbeiter abgeben. Der Wunsch, sich selbst zu verbessern, veranlasste ihn zur Teilnahme an einem Berufsbildungsprogramm, in dem er die Kenntnisse und Fähigkeiten erwarb, die ihn schließlich dazu brachten, den Betrieb in zufriedenstellender Weise zu übernehmen.

Je besser wir als Landwirte vorbereitet sind, desto mehr Instrumente haben wir, um Unsicherheitssituationen vorzubeugen, was dazu führen sollte, dass weniger Situationen auftreten, die aus emotionaler oder psychischer Sicht schwer zu bewältigen sind.

Name des Befragten	Anonym
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Olivenanbau und Getreide.
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	<p>MH-Problem: Angst, Frustration, Verwirrung, mangelndes Selbstwertgefühl.</p> <p>Die Faktoren, die diesen Fall am meisten beeinflusst haben, sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isolierung von der Aktivität. • Lange Zyklen des Selbstlernens. • Ungewissheit der Tätigkeit. • Mangel an technischem Wissen.

Was ist Ihre Geschichte?

Der Landwirt ist ein Wirtschaftswissenschaftler, der aus einer Familie mit langjähriger Tradition Oliven- und Getreideanbau stammt. Während er in Madrid in einem multinationalen Unternehmen arbeitet, erkrankt sein Vater, was es für diesen schwierig macht, die Landwirtschaft weiterzuführen. Aus diesem Grund beschließt der Landwirt, seinen Arbeitsplatz aufzugeben, um den Familienbetrieb zu übernehmen.

Von Anfang an war er dabei auf sich allein gestellt, nur mit der Hilfe seines Vorarbeiters. Der Anpassungsprozess war kompliziert. Er war es gewohnt, in sehr professionellen Teams zu planen und zu arbeiten, und findet sich nun in einem Bereich wieder, in dem die Bedingungen unsicher sind und er sich ständig an neue Situationen anpassen muss.

Es mangelt zu Beginn an technischem Wissen. Er weiß nicht, wann die Aufgaben ausgeführt werden müssen, er kennt die Merkmale des Betriebs, die Bedeutung der Bewässerung und deren Planung nicht, er kennt die Ernährungs- und Pflanzenschutzmittel nicht, ebenso wenig wie die Prozesse der Vermarktung und die Verhandlungen mit den Lieferanten.

In dieser Anfangsphase ist er verloren, frustriert und muss viele Entscheidungen an die Mitarbeiter delegieren, die ihm auf der Grundlage der bisherigen Verfahrensweisen helfen. Der Landwirt versucht zu lernen, aber er versteht die Routinen und Prozesse nicht vollständig. Er stellt fest, dass jedes Jahr anders ist, dass die Lieferanten ihm widersprüchliche Informationen liefern und er schließlich nicht versteht, welche Kriterien er bei seinen Entscheidungen anwenden muss. All dies führt zu Frustration, Stress und ständiger Verwirrung.

Als er eines Tages mit einem anderen jungen Landwirt spricht, erzählt er ihm, dass er zwei Jahre lang die Marmolejo-Berufsschule besucht und dort den Abschluss als Höherer Agrartechniker erworben hat. Der Landwirt hält diesen Kollegen für einen gut vorbereiteten Menschen mit klaren Vorstellungen, und seitdem denkt er unentwegt darüber nach, ob die Ausbildung ihm helfen könnte, seine Verwirrung zu überwinden. Er ist der Meinung, dass es kompliziert sein wird, zwei Jahre zu investieren und Arbeit und Ausbildung zu kombinieren. Er zieht es jedoch vor, diese zusätzliche Arbeit auf sich zu nehmen, anstatt in seiner jetzigen Situation zu verharren. So beschließt er, sich im nächsten Jahr in Marmolejo einzuschreiben und eine Ausbildung zu beginnen, die ihm das Wissen, die Fähigkeiten und die Fertigkeiten vermitteln soll, den Betrieb nach seinen eigenen Kriterien zu führen.

Umgang mit der Situation

Der Jung-Landwirt nimmt an einer zweijährigen Berufsausbildung teil, in der er verschiedene technische und administrative landwirtschaftliche Fächer studieren und Prüfungen ablegen muss. Von Kenntnissen über Kulturpflanzen, Bewässerung, Schädlingsbekämpfung, Ernährung, Viehbestand, Betriebsverwaltung, Arbeitsmanagement, Maschinen, Mechanik, Pflanzenvermehrung, Phytotechnik, Botanik usw.

Er spricht mit den Lehrern, um sie über seine Situation zu informieren, und das sehr Lehrpersonal erlaubt ihm, einige Unterrichtsstunden zu versäumen, allerdings unter der Bedingung, dass er seine Prüfungen wie der Rest seiner Klassenkameraden ablegt. Zwei Jahre lang nutzt er seine Zeit optimal, da er alles, was er in den Modulen lernt, in seinem Alltag anwenden kann. Deshalb besucht er so viele Kurse wie möglich und lernt mit großer Begeisterung und Motivation, da er alles, was er lernt, sehr praktisch findet.

Nach zwei Jahren fühlt er sich umfassend geschult, er hat das Gefühl, dass sich die große Anstrengung gelohnt hat, er hat jetzt klare Kriterien für die Agronomie und die landwirtschaftliche Betriebsführung und er fühlt sich zuversichtlich und motiviert, die Zügel seines Berufslebens in die Hand zu nehmen, mit soliden Kenntnissen für die Entscheidungsfindung.

Die Ausbildung ist ein grundlegendes Instrument für Junglandwirte, die eine Gruppe sind, die am ehesten unter den Schwierigkeiten der Landwirtschaft zu leiden hat, da sie weniger Erfahrung haben und nicht über ausreichende Instrumente verfügen, um den Unwägbarkeiten und der Führung eines landwirtschaftlichen Betriebs zu begegnen, wenn sie nicht genügend Unterstützung und Anleitung erhalten.

Die Möglichkeit, an dieser Ausbildung teilzunehmen, gab ihm auch die Möglichkeit, andere Kollegen zu treffen, Meinungen auszutauschen und mit gut vorbereiteten Lehrern zu interagieren, die ihn während der zwei Jahre unterstützten. Diese Erfahrung war sehr motivierend und hat ihm geholfen, eine positive Einstellung zu seiner Arbeit zu bewahren, so dass er den Familienbetrieb weiterführt, aber auch begonnen hat, seinen eigenen Betrieb zu führen.

Fazit und Tipps

Der Wunsch nach Selbstverbesserung und das Gefühl, die Kontrolle über seine Entscheidungen zu haben, veranlasste den Landwirt zu einem professionellen Training in einer Tätigkeit, mit der er nicht vertraut war. Der Wunsch, Frustrationen zu überwinden und Stress und Verwirrung zu beseitigen, führte ihn zu einer Übung zur Selbstverbesserung, die große Anstrengungen erforderte. Die Not treibt uns oft dazu, nach Lösungen zu suchen; wenn wir an sie glauben, werden wir immer eine Belohnung finden.

Tipps für andere Landwirte

„Wir Junglandwirte müssen uns ein solides Wissen aneignen, und dazu ist es immer gut, neben den Informationen, die wir aus unserem Umfeld erhalten, eine solide Ausbildung zu haben, die es uns ermöglicht, die Eignung dessen, was uns vorgeschlagen wird, gegeneinander abzuwägen, und die es uns erlaubt, uns bei unseren Entscheidungen sicher zu fühlen.“

Der zusammenfassende Bericht von FARMRes unterstreicht die Notwendigkeit, die Entscheidungsprozesse der Landwirte zu verbessern, und zeigt, wie wichtig Management und Planung sind, um sich an die Umstände und Unwägbarkeiten der Tätigkeit anzupassen.

Wie wir in der Sonderberichtserstattung gesehen haben, kann neben der spezifischen Ausbildung zur Vorbeugung, Erkennung und Lösung von Problemen im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit die Ausbildung in professionellem Farmmanagement als Schutzfaktor für die psychische Gesundheit angesehen werden. Die integrierte Betriebsführung besteht aus drei verschiedenen Bereichen: Selbstmanagement, Arbeitsmanagement und Netzwerkmanagement.

Daher kann die Ausbildung eine sehr wichtige Lösung sein, um die Kenntnisse und Fähigkeiten zu erwerben, die die Entscheidungsfindung und die Betriebsführung aus technischer Sicht verbessern und eine bessere Planung ermöglichen. Dies gibt dem Landwirt mehr Zuversicht und Selbstvertrauen, um die auftretenden Schwierigkeiten zu bewältigen.

Schulungen zur Unternehmensführung und zum persönlichen Management, die es den Betriebsleitern ermöglichen, ihr Management zu professionalisieren und ihre Entscheidungsfindung zu erleichtern, können sehr wichtige Faktoren sein, um eine positive psychische Gesundheit zu fördern und die Auswirkungen und Folgen von psychischen Problemen bei Landwirten und anderen Mitgliedern des Agrarsektors zu verhindern.

In Anbetracht der Tatsache, dass es sich bei den am meisten gefährdeten Profilen um junge Landwirte, Frauen und kleine Betriebe handelt, ist es von entscheidender Bedeutung, technische Schulungen als Mittel zur Prävention von Situationen, die die psychische Gesundheit beeinträchtigen, anzubieten. Je mehr Werkzeuge wir haben, desto besser können wir auf komplizierte Situationen, die entstehen können, reagieren. Dies kann die Folgen dieser Komplikationen reduzieren und verhindern, dass wir in Situationen von Stress, Angst oder Depression geraten.

FARMRes versucht, Präventions- und Selbsthilfeinstrumente für Landwirte zu definieren, und obwohl die Entwicklung von technischen und Managementschulungen über den Rahmen des Projekts hinausgeht, muss klargestellt werden, dass diese Art von Schulung jeden präventiven Schulungsansatz in Bezug auf den Umgang mit Emotionen und psychischer Gesundheit ergänzen kann. Es könnte interessant sein, den Zugang zu Plattformen oder Berufsausbildungskursen zu ermöglichen, die sicherstellen, dass dieser Bereich der Ausbildung abgedeckt wird.

[◀ VORHERIGE GESCHICHTE LESEN](#)
 Familie als Herausforderung

[NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN ▶▶](#)
 Resilienz und Selbstbewusstsein

Resilienz und Selbstbewusstsein

Diana ist eine junge Landwirtin aus der Toskana, die seit 2008 den Weinbaubetrieb ihrer Familie führt. Seit sie den Betrieb übernommen hat, leidet sie unter Angstzuständen aufgrund der hohen Verantwortung, die sie trägt, und unter Einsamkeit auf dem Land. Nachdem sie diese Gefühle mehrere Jahre lang erlebt hatte, schlug das Ganze 2018 in eine Depression um, als ihre Kinder (Zwillinge) in ihr Leben traten und mit ihnen noch mehr Druck und Ängste. An diesem Punkt beschloss sie, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, und heute ist sie in der Lage, diese Probleme rationaler zu bewältigen.



Mehr lesen ↓

Diana ist eine junge Landwirtin aus der Toskana, die seit 2008 den Weinbaubetrieb ihrer Familie führt. Seit sie den Betrieb übernommen hat, leidet sie unter Angstzuständen aufgrund der hohen Verantwortung, die sie trägt, und unter Einsamkeit auf dem Land. Nachdem sie diese Gefühle mehrere Jahre lang erlebt hatte, schlug das Ganze 2018 in eine Depression um, als ihre Kinder (Zwillinge) in ihr Leben traten und mit ihnen noch mehr Druck und Ängste. An diesem Punkt beschloss sie, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, und heute ist sie in der Lage, diese Probleme rationaler zu bewältigen.

Name des Befragten	Diana Lenzi
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Familienweingut in der Toskana (Italien), auf dem traditioneller Rotwein, bekannt als Chianti Classico, sowie andere Kulturen wie Oliven für Olivenöl und alte Getreidesorten für Mehl und Nudeln angebaut werden.
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Ängste und Depressionen, verursacht durch starkes Verantwortungsbewusstsein und Einsamkeit.

Was ist Ihre Geschichte?

Diana kämpfte in vielen Phasen mit Angstzuständen und psychischen Problemen. Ihre Geschichte beginnt, als sie 2008 den Hof übernahm. Damals hatte sie nicht das Gefühl, dass sie über die nötigen Kenntnisse und Fähigkeiten verfügte, um einen Bauernhof zu führen. Aber da es sich um einen Familienbetrieb handelte, in den ihre Eltern so viele Jahre lang viel Arbeit investiert hatten, war es für sie wichtig, ihn zu übernehmen und ihnen zu helfen, und so spürte sie diesen Druck. Gleichzeitig führten ihre Eltern den Hof auf eine Art und Weise, die nicht geschäftsorientiert war; es war hauptsächlich ein Familienbesitz, den sie nicht zum Überleben brauchten (ihre Eltern hatten ihre eigenen Berufe).

Sie fühlte sich also zunächst einmal doppelt belastet: einerseits durch die Tatsache, dass sie sich um den Hof kümmern musste und eine große Verantwortung gegenüber ihren Eltern empfand; andererseits durch den Druck, den Hof finanziell zu stabilisieren, da sie ihren Arbeitsplatz aufgeben musste, um sich um den Hof zu kümmern und so ihren Lebensunterhalt zu bestreiten.

Zweitens war ein weiteres großes Problem, das sie in jenen Jahren durchmachte, dass sie im Alter von 23 Jahren in Rom lebte, ebenso wie alle ihre Freunde und ihr gesamtes soziales Leben. Dann zog sie aufs Land, wo sie sich allein und isoliert wiederfand. Und während sie das alles durchmachte, hatte Diana das Gefühl, dass ihre Freunde in der Hauptstadt nicht verstehen konnten, was sie durchmachte, sie fühlte sich unverstanden, sie lebte in einer völlig anderen Situation als ihre Freunde in der Stadt. In dieser Einsamkeit kam die bäuerliche Gemeinschaft zu ihrer „Rettung“, mit einer großen Gemeinschaft von Menschen in ihrer Gegend und in ganz Italien, wo andere junge Menschen die gleichen Situationen wie sie durchmachten, wodurch ein Gefühl der Begleitung entstand.

In dieser Zeit fühlte Diana sich wie in einem Glas, in das jemand Wasser schüttete, immer mehr und mehr und mehr, bis sie nicht mehr atmen konnte, ein Gefühl der Verlorenheit und der Unmöglichkeit, eine Lösung für all das zu finden, dass sie sich nur noch schneller bewegen und nach der Oberfläche suchen konnte, ein Gefühl der Bedrückung und Einsamkeit.

Umgang mit der Situation

Viele Jahre lang erkannte sie nicht, dass sie Hilfe von außen brauchte, sie machte einfach weiter und trieb sich selbst an, obwohl sie ihr ganzes Leben lang von vielen Menschen umgeben war, die viel über psychische Gesundheit wussten: ihr Vater war Psychiater, ihre Schwester Psychoanalytikerin und ihre andere Schwester Familientherapeutin. Als sie jedoch wirklich verstand, dass sie professionelle Hilfe brauchte (für sie diejenige, die einem wirklich hilft, diese Probleme zu überwinden), war die Geburt ihrer Zwillinge, denn damit kam eine ganze Liste von Ängsten, Druck, Einsamkeit, Unwissenheit, wie man den Hof führt und gleichzeitig Mutter ist, ... hinzu. Und das alles endete in einer sehr schweren Depression.

Sie weinte nicht mehr nur alle paar Monate, sondern jeden Tag, sie merkte, dass etwas schief lief, und sie verstand, dass sie Hilfe brauchte. Von da an brauchte sie drei Jahre, um sich zu erholen, denn wenn man erst einmal mit dieser Hilfe anfängt, relativiert sich alles: der ganze Druck, die ganze Angst, die sie in den letzten zehn Jahren empfunden hat. Aber wenn sie in diesen drei Jahren jemanden hatte, der ihr half, ihren Lebensstil zu verstehen und den Druck und die Verantwortung, die sie fühlte, zu verstehen, dann fiel sie nicht mehr hin und verstand, dass man, um etwas gut zu machen, auch gut sein muss.

Fazit und Tipps

Heute fühlt sie sich rationaler, sie erlaubt sich, traurig oder ängstlich zu sein, und gleichzeitig versteht sie, dass das Traurig sein oder die Angst nur ein Teil davon ist, und sie sucht nach dem Teil von ihr, der glücklich und hoffnungsvoll ist. Außerdem versucht sie, besser zu verstehen, was sie traurig oder ängstlich macht (ob es mit den Finanzen, einem Mitarbeiter, der Natur usw. zu tun hat), und zu sehen, was sie tun kann, um das Problem zu lösen.

Erinnern Sie sich zum Beispiel an einen Sommer, in dem es nie geregnet hat und Sie deshalb keine Trauben hatten, was zu finanziellen Einbußen für das ganze Jahr führen würde. All dies erzeugt natürlich Ängste, die sie zu Recht empfindet, aber es sind Ängste, die durch ein Problem entstehen, das sie nicht kontrollieren kann, also sollten diese Ängste Sie nicht kontrollieren.

Tipps für andere Landwirte

Suchen Sie zunächst Hilfe bei Menschen, die Ihre Arbeit teilen, so wie ihre Freunde in Rom nie ganz verstehen würden, was sie durchmacht, aber ihre Freunde vor Ort schon. Sprechen Sie mit Menschen, die in demselben Bereich arbeiten, denn sie haben wahrscheinlich dieselben Probleme, und stützen Sie sich auf sie, um eine erste Ebene der Unterstützung zu schaffen.

Zweitens ist es keine Schande, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Diese Fachleute sind ausgebildete und studierte Menschen, die ihr Leben der Hilfe für Menschen in Schwierigkeiten widmen, und sie sind für uns da, aber wir müssen ihnen auch erlauben, uns zu helfen. Ihre Hilfe in Anspruch zu nehmen bedeutet nicht, dass Sie Ihr ganzes Leben lang krank sein werden, es bedeutet nicht einmal, dass Sie krank sind, es bedeutet, dass Sie eine schwierige Phase durchlaufen, die manchmal kürzer und manchmal länger ist, aber es wird entscheidend sein, eine Person zu suchen, die Ihnen in diesen Momenten hilft.

Wie in Dianas Geschichte zu lesen ist, decken sich die von ihr genannten Hauptfaktoren, die sich auf ihre psychische Gesundheit auswirken, mit den im zusammenfassenden Bericht von FARMRes festgestellten Faktoren: finanzielle Unsicherheiten und Einsamkeit, später aber auch andere wie familiäre Verpflichtungen, Klimawandel oder gesellschaftlicher Druck.

Darüber hinaus wird in vielen EU-Ländern eine Zunahme von psychischen Symptomen, wie sie Diana in den letzten Jahren erlebt hat, wie Angstzustände oder Depressionen, beobachtet.

Aus unserem zusammenfassenden Bericht geht hervor, dass eine umfassende Betriebsführung ein wichtiger Faktor zur Vermeidung finanzieller Unsicherheiten ist, die zu Situationen führen können, die die psychische Gesundheit der Landwirte beeinträchtigen. Auch in Bezug auf diesen Bericht sehen wir, dass Diana zu den am meisten gefährdeten Gruppen gehört, wenn sie anfängt, diese psychischen Probleme zu erleben: jung, weiblich, unerfahren, ...

◀ VORHERIGE GESCHICHTE LESEN
Ausbildung und Weiterbildung ist zentral

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN ▶▶
Das Schweigen brechen: Agrisentinel-Netzwerk

ERFOLGSGESCHICHTEN

Das Schweigen brechen: Agrisentinel-Netzwerk

Das Netzwerk Agri-Sentinelles ist ein Netzwerk mit mehreren Partnern, das darauf abzielt, ehrenamtlich tätige Frauen und Männer, die mit Landwirten in Kontakt stehen, zu sensibilisieren, auszubilden und zu befähigen, sich in der Suizidprävention zu engagieren. Ziel ist, Landwirte, die ernsthafte Schwierigkeiten haben oder sich in psychologischer Notlage befinden, besser zu erkennen und Landwirten Orientierung zu geben, um ihnen den Zugang zu einem bestehenden Unterstützungssystem zu erleichtern. Weiters soll eine Haltung entwickelt werden, die an Landwirte in prekären Situationen angepasst ist, ohne die Rolle eines Sozialarbeiters oder Psychologen zu spielen.



Mehr lesen ↓

Das Netzwerk Agri-Sentinelles ist ein Netzwerk mit mehreren Partnern, das darauf abzielt, ehrenamtlich tätige Frauen und Männer, die mit Landwirten in Kontakt stehen, zu sensibilisieren, auszubilden und zu befähigen, sich in der Suizidprävention zu engagieren. Ziel ist, Landwirte, die ernsthafte Schwierigkeiten haben oder sich in psychologischer Notlage befinden, besser zu erkennen und Landwirten Orientierung zu geben, um ihnen den Zugang zu einem bestehenden Unterstützungssystem zu erleichtern. Weiters soll eine Haltung entwickelt werden, die an Landwirte in prekären Situationen angepasst ist, ohne die Rolle eines Sozialarbeiters oder Psychologen zu spielen.

Name des Befragten	Réseau Agrisentinelles - Stéphane Devillers von Eliaance und Quentin Pauchard von La Coopération Agricole (Koordinatoren des Projekts)
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Le Réseau Agrisentinelles ist eine Initiative, die von Organisationen ins Leben gerufen wurde, die mit Landwirten zusammenarbeiten (Berater, Forscher, Landwirtschaftskammern, Genossenschaften, Vertreter der Landwirte, Sozialversicherungen im Agrarsektor usw.) in Frankreich.
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Initiative zur Suizidprävention.

Was ist Ihre Geschichte?

Die Initiative des Netzwerks Agrisentinelles war eine Reaktion auf die zunehmende Häufigkeit von Selbstmorden unter Landwirten, ein Problem, das erst in den letzten 5 bis 10 Jahren aufgetreten ist. Zuvor wurden Probleme der psychischen Gesundheit in der Landwirtschaft häufig vernachlässigt oder auf berufliche Risiken und psychosoziale Gefahren zurückgeführt. Der Ansatz zur Bekämpfung von Suiziden unter Landwirten konzentrierte sich in erster Linie auf die periodische Berichterstattung, ähnlich wie bei der Buchhaltung, mit Berichten, die etwa alle sieben Jahre erstellt wurden. Es gab zwar einige kleine Initiativen zur Unterstützung von Landwirten, wenn diese identifiziert wurden, aber der entscheidende Aspekt der Früherkennung fehlte.

In der Erkenntnis, dass ein proaktiver Ansatz für die psychische Gesundheit in der Landwirtschaft erforderlich ist, wurde die Idee des Agrisentinelles-Netzwerks geboren. Mehrere Organisationen schlossen sich zusammen, um dieses dringende Problem anzugehen. Das französische Landwirtschaftsministerium spielte eine wichtige Rolle, indem es Mittel für die Einrichtung des Projekts bereitstellte. Zu dieser Zeit hatte die Diskussion über den Tierschutz in Frankreich an Dynamik gewonnen, aber das Wohlergehen der Landwirte hatte nicht die gleiche Aufmerksamkeit erhalten.

Das Netzwerk Agrisentinelles will diese Lücke schließen, indem es „Sentinels“ vor Ort einsetzt, die Anzeichen von Notlagen oder psychischen Problemen bei Landwirten frühzeitig erkennen können. Diese Wächter fungieren als Unterstützungssystem, das den Landwirten die notwendige Hilfe und Anleitung bietet, wenn sie sie am meisten brauchen. Durch die aktive Überwachung des Wohlbefindens der Landwirte und die Förderung einer Kultur der Offenheit und Unterstützung versucht das Netzwerk, tragische Vorfälle zu verhindern und rechtzeitig zu helfen.

Die Initiative steht für eine Verlagerung von reaktiven Ansätzen zur psychischen Gesundheit in der Landwirtschaft hin zu proaktiven Maßnahmen, bei denen Früherkennung und Prävention im Vordergrund stehen. Durch die Anerkennung der besonderen Herausforderungen, mit denen Landwirte konfrontiert sind, und das Eingehen auf ihre Bedürfnisse im Bereich der psychischen Gesundheit will das Agrisentinelles-Netzwerk ein unterstützendes Umfeld schaffen, das das allgemeine Wohlbefinden der Landwirte fördert. Mit der Unterstützung des Landwirtschaftsministeriums und den kollektiven Bemühungen verschiedener Organisationen soll diese Initiative einen positiven und nachhaltigen Einfluss auf die psychische Gesundheit der Landwirte in Frankreich haben.

Umgang mit der Situation

Das Agrisentinel-Netzwerk ist eine umfassende Initiative, die darauf abzielt, das kritische Thema der Suizidprävention im Agrarsektor anzugehen. Mit Schwerpunkt auf Frankreich bringt dieses Netzwerk verschiedene Interessengruppen zusammen, darunter landwirtschaftliche Fachkräfte, Gesundheitsdienstleister und Hilfsorganisationen, um gemeinsam Strategien zur Suizidprävention, -intervention und -unterstützung umzusetzen.

Das Agrisentinel-Netzwerk stützt sich auf drei Säulen: Überwachung, Schulung und Unterstützung. Diese Säulen arbeiten zusammen, um ein robustes System zu schaffen, das gefährdete Personen identifiziert, Personen mit den notwendigen Fähigkeiten und Kenntnissen ausstattet, um effektiv zu intervenieren, und denjenigen, die Unterstützung benötigen, kontinuierliche Hilfe bietet. Gehen wir näher auf jede dieser Säulen ein:

Überwachung: Die Überwachung bildet die Grundlage für den proaktiven Ansatz des Agrisentinel-Netzwerks zur Suizidprävention. Dazu gehört die Einrichtung eines Sentinel-Systems, das aus geschulten Personen besteht, die als Beobachter im landwirtschaftlichen Sektor tätig sind. Diese Sentinels, häufig Kollegen aus der Landwirtschaft oder vertrauenswürdige Mitglieder der Gemeinschaft, sind darin geschult, Anzeichen von Not und potenziellem suizidalem Verhalten bei Gleichaltrigen oder Kollegen zu erkennen.

Die Sentinels werden umfassend geschult, um Warnzeichen zu erkennen, den Kontakt zu Menschen in Krisen herzustellen und sie mit geeigneten Hilfsdiensten in Verbindung zu bringen. Indem sie als Beobachter an vorderster Front agieren, spielen die Sentinels eine wichtige Rolle bei der Früherkennung und Intervention.

Um die Privatsphäre und den Datenschutz zu gewährleisten, sind die Wächter an das Berufsgeheimnis und die Vertraulichkeitsverpflichtung gebunden. Sie unterzeichnen eine „Verpflichtungserklärung“, in der ihre Pflichten, Rechte und die Bedeutung der strikten Geheimhaltung dargelegt sind.

Ausbildung: Die Ausbildung ist ein grundlegender Aspekt des Agrisentinel-Netzwerks. Sie zielt darauf ab, Personen im landwirtschaftlichen Sektor mit den notwendigen Kenntnissen und Fähigkeiten auszustatten, um suizidgefährdete Personen zu erkennen, auf sie zu reagieren und sie zu unterstützen.

Die Schulung der Sentinels besteht aus mehreren Modulen, die auf die verschiedenen Rollen und Aufgaben zugeschnitten sind. Modul 1 konzentriert sich auf die allgemeine Sentinel-Schulung, die die Teilnehmer in die Lage versetzt, Warnzeichen zu erkennen, mit den betroffenen Personen Kontakt aufzunehmen und angemessene Ratschläge zu erteilen. Modul 2 richtet sich an Kliniker, Angehörige der Gesundheitsberufe und Sozialarbeiter und bietet ihnen eine spezielle Schulung zur Einschätzung der Suizidgefährdung und zum Anbieten von Beratung. Modul 3 richtet sich an spezialisierte Kliniker und konzentriert sich auf Kriseninterventionstechniken und erweiterte Unterstützungsstrategien.

Darüber hinaus steht allen Bürgern ein Erste-Hilfe-Kurs zur psychischen Gesundheit zur Verfügung, in dem sie wichtige Kenntnisse über psychische Störungen erwerben, Anzeichen für eine Notlage erkennen und angemessene Beratung und Unterstützung anbieten können.

Die Schulung soll Einzelpersonen in der Landwirtschaft befähigen, eine aktive Rolle bei der Suizidprävention und -intervention zu spielen und ein Netzwerk informierter und mitfühlender Personen aufzubauen, die in ihren Gemeinden etwas bewirken können.

Unterstützung: Die Unterstützung ist ein wesentlicher Bestandteil des Agrisentinel-Netzes, der sicherstellt, dass Menschen in Krisen zeitnah Hilfe und kontinuierliche Betreuung erhalten. Das Netzwerk erleichtert den Zugang zu einer Reihe von Unterstützungsdiensten, darunter Fachleute für psychische Gesundheit, Helplines und Beratungsdienste.

Die Sentinels spielen eine entscheidende Rolle bei der Vermittlung von Personen in Not an die entsprechenden Hilfsdienste. Sie sind dafür ausgebildet, den Kontakt zu den Betroffenen herzustellen, ihnen ein offenes Ohr zu schenken und sie an die benötigte Hilfe zu verweisen. Das Netzwerk arbeitet mit bestehenden Hilfsorganisationen und Beratungsstellen zusammen, um einen nahtlosen Überweisungsprozess zu gewährleisten.

Um sicherzustellen, dass gefährdete Personen kontinuierlich betreut werden, wird auf eine kontinuierliche Unterstützung und Nachbetreuung Wert gelegt. Dazu gehören eine regelmäßige Überwachung, personalisierte Betreuungspläne und der Zugang zu Ressourcen, die das psychische Wohlbefinden und die Resilienz im Agrarsektor fördern.

Um eine effiziente Koordinierung und einen effizienten Informationsaustausch zu gewährleisten, wird unter der Schirmherrschaft des Agrisentinel-Netzes eine Abteilungsdatei eingerichtet. In dieser Datei werden Informationen über die Sentinels, ihre Verpflichtungen und die allgemeine Funktionsweise des Netzes zusammengefasst. Sie wird der zuständigen Datenschutzbehörde gemeldet, um die Einhaltung der Datenschutzbestimmungen zu gewährleisten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Agrisentinel-Netzwerk eine umfassende und gemeinschaftliche Initiative zur Suizidprävention im Agrarsektor ist. Durch Überwachung, Schulung und Unterstützung befähigt das Netzwerk Einzelpersonen innerhalb des Sektors, eine aktive Rolle bei der Erkennung und Intervention in potenziellen Krisen zu spielen. Durch die Förderung eines Netzwerks geschulter Wächter strebt das Agrisentinel-Netzwerk danach, eine Kultur der Unterstützung, des Verständnisses und des Wohlbefindens in der landwirtschaftlichen Gemeinschaft zu schaffen, um letztendlich die Häufigkeit von Suiziden zu verringern und die psychische Gesundheit zu fördern.

Das Agrisentinel-Netzwerk bietet Schulungen in Zusammenarbeit mit zwei Personen an, darunter mindestens ein Kliniker wie ein Arzt, eine Krankenschwester oder ein Psychologe. Durch diesen multidisziplinären Ansatz wird sichergestellt, dass die Ausbildung sowohl Fachwissen im Bereich der psychischen Gesundheit als auch praktisches landwirtschaftliches Wissen umfasst. Bis heute hat das Netzwerk über 3000 Sentinels erfolgreich ausgebildet und aktiviert, die ihre Aufgaben aktiv wahrnehmen. Diese Wächter, die mit speziellen Kenntnissen und Fähigkeiten ausgestattet sind, dienen als wachsendes Unterstützungssystem in der Landwirtschaft und tragen zur Suizidprävention und zur Förderung des psychischen Wohlbefindens bei.

Beispiel für Erfolgsgeschichten (auf Französisch mit automatisch generiertem englischen Untertitel): [Le réseau „Agri Sentinelles“, un service essentiel pour les agriculteurs](#)

Fazit und Tipps

Tipps für andere Landwirte

„Psychische Gesundheit und Selbstmord dürfen in der Landwirtschaft kein Tabu bleiben. Es ist wichtig, dass alle in diesem Sektor zusammenarbeiten, um diese schädliche Situation zu beenden.“

Le Réseau Agrisentinelles, das Agrisentinel-Netzwerk, ist ein eindrucksvolles Beispiel dafür, wie die Zusammenarbeit innerhalb des Agrarsektors die Probleme der psychischen Gesundheit wirksam angehen kann. Diese Zusammenarbeit ist von entscheidender Bedeutung für die Entwicklung von Präventionsmechanismen zur Bewältigung der psychischen Gesundheitsprobleme von Landwirten, die in erster Linie durch finanzielle Unsicherheit, gesellschaftlichen Druck und Gefühle der Einsamkeit verursacht werden. Das Netzwerk hat erkannt, dass diese Faktoren von verschiedenen Akteuren, die einen direkten Einfluss auf das Wohlbefinden der Landwirte haben, angemessen gemildert werden können, z. B. von Fachleuten, die die Betriebe besuchen und sich mit der Rechnungsstellung befassen.

Durch das Agrisentinel-Netzwerk wurden wertvolle Lektionen über die Bedeutung kollektiven Handelns und gemeinsamer Verantwortung gelernt. Das Netzwerk hat betont, wie wichtig es ist, Kliniker, landwirtschaftliche Berater und andere einschlägige Fachleute zusammenzubringen, um den Sentinels eine umfassende Ausbildung zu bieten. Durch die Kombination ihres Fachwissens können diese verschiedenen Fachleute den Sentinels ein breiteres Verständnis für die spezifischen Herausforderungen der Landwirte vermitteln und sie in die Lage versetzen, Warnzeichen für psychische Probleme effektiv zu erkennen.

Eine wichtige Erkenntnis ist, dass die aktive Einbeziehung von Klinikern in den Schulungsprozess entscheidend ist. Durch ihre Anwesenheit wird sichergestellt, dass die Sentinels eine solide Grundlage für die Beurteilung der psychischen Gesundheit und für Kriseninterventionstechniken erhalten. Durch die Einbeziehung von Klinikern in das Schulungsprogramm stellt das Agrisentinel-Netzwerk sicher, dass die Wächter mit den notwendigen Fähigkeiten ausgestattet sind, um psychische Probleme zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

Darüber hinaus verdeutlicht der Erfolg des Netzwerks bei der Schulung und Aktivierung von mehr als 3000 Sentinels das Potenzial für ein breites Engagement innerhalb des Agrarsektors. Dieser Erfolg zeigt, dass Einzelpersonen und Organisationen innerhalb des Sektors für die Bedeutung der psychischen Gesundheit empfänglich sind und bereit sind, Zeit und Ressourcen in Präventionsmaßnahmen zu investieren. Das Agrisentinel-Netzwerk dient als Modell für andere Branchen, die ähnliche Initiativen ins Leben rufen wollen, bei denen das psychische Wohlbefinden ihrer jeweiligen Gemeinschaften im Vordergrund steht.

Der kollaborative Ansatz des Netzwerks hat auch die wichtige Rolle der verschiedenen Akteure, die das Leben der Landwirte direkt beeinflussen, deutlich gemacht. Fachleute, die landwirtschaftliche Betriebe besuchen, wie z. B. landwirtschaftliche Berater oder Consultants, haben die einzigartige Möglichkeit, das Wohlergehen der Landwirte zu beurteilen und wertvolle Unterstützung zu leisten. Darüber hinaus können Rechnungsstellungspraktiken und andere geschäftliche Interaktionen so strukturiert werden, dass die finanzielle Belastung und der Stress für die Landwirte verringert werden. Das Agrisentinel-Netzwerk erkennt das Potenzial dieser Akteure an, einen Beitrag zu den Präventionsbemühungen im Bereich der psychischen Gesundheit zu leisten, und unterstreicht ihre Einbeziehung in Schulungs- und Unterstützungssysteme.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Réseau Agrisentinelles beispielhaft für das Potenzial einer wirksamen Zusammenarbeit im gesamten Landwirtschaftssektor bei der Bewältigung von Problemen der psychischen Gesundheit ist. Die aus diesem Netzwerk gezogenen Lehren unterstreichen die Bedeutung kollektiven Handelns, gemeinsamer Verantwortung und der Einbeziehung von Klinikern in Schulungsprogramme. Die Erfolge des Netzwerks bei der Schulung und Aktivierung von Tausenden von Sentinels unterstreichen die Bereitschaft der Beteiligten, dem psychischen Wohlbefinden innerhalb der landwirtschaftlichen Gemeinschaft Priorität einzuräumen. Darüber hinaus wird durch die Anerkennung des Einflusses verschiedener Akteure innerhalb des Agrarsektors das Potenzial für gezielte Interventionen zur Abschwächung von Faktoren, die zu psychischen Problemen beitragen, deutlich. Das Agrisentinel-Netzwerk dient als wertvolles Modell für die Förderung von Systemen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit, das auf europäischer Ebene erweitert und repliziert werden könnte.

◀ VORHERIGE GESCHICHTE LESEN
Resilienz und Selbstbewusstsein

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN ▶▶
Verantwortung teilen

ERFOLGSGESCHICHTEN

Verantwortung teilen

Vojtěch Pýcha ist ein tschechischer Junglandwirt, der Miteigentümer eines 150 Hektar großen Ackerbaubetriebs ist, der als Gesellschaft mit beschränkter Haftung betrieben wird. Er kümmert sich um das Tagesgeschäft und baut Getreide, Zuckerrüben und Sojabohnen an. Gemeinsam mit seinem Vater stellt er während der Erntezeit Saisonarbeiter ein. Vojtěch hat jedoch mit psychischen Problemen zu kämpfen, da er ein hohes Arbeitspensum zu bewältigen hat und einen Spagat zwischen den Aufgaben im Betrieb, dem Studium und der Vertretung der Landwirte nach außen machen muss. Kürzlich erlitt der Betrieb aufgrund des Verfalls der Weizenpreise einen Verlust von 50.000 €, was zu Stress und Unsicherheit führte. Außerdem fiel es ihm schwer, seine Probleme mit anderen zu teilen, da andere seine besondere Situation nicht nachvollziehen können.



Mehr lesen ↓

Vojtěch Pýcha ist ein tschechischer Junglandwirt, der Miteigentümer eines 150 Hektar großen Ackerbaubetriebs ist, der als Gesellschaft mit beschränkter Haftung betrieben wird. Er kümmert sich um das Tagesgeschäft und baut Getreide, Zuckerrüben und Sojabohnen an. Gemeinsam mit seinem Vater stellt er während der Erntezeit Saisonarbeiter ein. Vojtěch hat jedoch mit psychischen Problemen zu kämpfen, da er ein hohes Arbeitspensum zu bewältigen hat und einen Spagat zwischen den Aufgaben im Betrieb, dem Studium und der Vertretung der Landwirte nach außen machen muss. Kürzlich erlitt der Betrieb aufgrund des Verfalls der Weizenpreise einen Verlust von 50.000 €, was zu Stress und Unsicherheit führte. Außerdem fiel es ihm schwer, seine Probleme mit anderen zu teilen, da andere seine besondere Situation nicht nachvollziehen können. Die Verlängerung seines Masterstudiums hat ihn noch mehr unter Druck gesetzt. Vojtěch findet Wege, um damit fertig zu werden, indem er sich mit Freunden trifft und Basketball spielt. Während er einen Teil seiner Arbeit auf dem Bauernhof delegieren kann, bietet sein Studium nicht die dringend benötigte Flexibilität.

Name des Befragten	Vojtěch Pýcha
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Ackerbaubetrieb auf 150 Hektar
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Ängste aufgrund der hohen Arbeitsbelastung und der Preisunsicherheit.

Was ist Ihre Geschichte?

Vojtěch Pýcha half während seines Studiums im Jahr 2021, den 150 Hektar großen Ackerbaubetrieb seiner Familie in eine GmbH umzuwandeln. Seitdem kümmert er sich um das Tagesgeschäft auf dem Hof. Der Schwerpunkt seiner landwirtschaftlichen Tätigkeit liegt auf dem Anbau von Getreide (Weizen, Gerste...), Zuckerrüben, Erbsen und Sojabohnen.

In Zusammenarbeit mit seinem Vater überwacht Vojtěch aktiv den Betrieb des Hofes. Während der Erntezeit stellen sie Saisonarbeiter ein, um die erhöhte Arbeitslast zu bewältigen. Vojtěch ist sehr daran interessiert, seinem Vater ein positives Arbeitsumfeld zu bieten und findet es wichtig, als Team zusammenzuarbeiten. Er erklärt, dass man viele Arbeiten auf dem Hof nicht delegieren kann.

In letzter Zeit leidet Vojtěch unter starken Angstzuständen, da es auf seinem Hof und in seinem Leben zahlreiche Herausforderungen gibt. Dies hat sich stark auf seine psychische Gesundheit ausgewirkt. Die große Arbeitsbelastung, die auf seinen Schultern lastet, die Bewältigung seiner Aufgaben in der Außenvertretung der Junglandwirte in der Tschechischen Republik, die Beaufsichtigung des Tagesgeschäfts auf dem Hof und das gleichzeitige Studium haben ihn stark belastet. Der ständige Druck, in verschiedenen Bereichen Höchstleistungen erbringen zu müssen, und die jüngste Unsicherheit auf den Märkten haben dazu beigetragen, dass er ein hohes Maß an Unruhe empfindet. Kürzlich musste das Unternehmen aufgrund des Verfalls der Weizenpreise einen erheblichen finanziellen Rückschlag hinnehmen, der zu einem Verlust von 50 000 € führte. Dieser unerwartete Schlag hat zusätzlichen Stress und Sorgen verursacht. Die Tatsache, dass er von einem Tag auf den anderen einen so großen Verlust hinnehmen musste, der in den Betrieb hätte investiert werden können, macht ihm zu schaffen.

Vojtěch findet es aufgrund der Einzigartigkeit seiner Arbeitssituation schwierig, seine Probleme mit anderen zu teilen. Die Anforderungen und der Druck, denen er als Landwirt bei der Bewältigung des Tagesgeschäfts und beim Studium ausgesetzt ist, schaffen ein Gefühl der Isolation. Das Fehlen gemeinsamer Erfahrungen macht es für Vojtěch schwierig, Verständnis und Unterstützung in seinem Umfeld zu finden. Vojtěch hat nach wie vor Probleme mit seiner psychischen Gesundheit, die sich durch die Verlängerung seines Masterstudiums noch zu verschärfen scheinen. Diese unerwartete Verlängerung verschlimmert die ohnehin schon schwierige Situation, während Vojtěch versucht, Bewältigungsmechanismen zu finden.

Umgang mit der Situation

Um mit der schwierigen Situation umzugehen, hat sich Vojtěch Pýcha verschiedene Bewältigungsmechanismen angeeignet, die ihm dabei helfen, mit seinen psychischen Problemen umzugehen. Ein solches Ventil ist für ihn das Basketballspielen. Als ehemaliger semiprofessioneller Basketballspieler kann er bei diesem Sport Trost finden und Stress abbauen. Die körperliche Betätigung und die Kameradschaft mit seinen Mannschaftskameraden bieten ihm eine dringend benötigte Erholung von dem Druck, dem er ausgesetzt ist. Vojtěch hat sich zwar noch nicht entschieden, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist aber offen für diese Idee, falls sich seine Situation verschlechtern sollte.

Was die Übertragung von Aufgaben betrifft, so erwägt Vojtěch die Möglichkeit, seinen Vater stärker in den Betrieb einzubinden. Er zieht es jedoch vor, seinen Vater nicht zu sehr zu belasten, da er weiß, wie wichtig es ist, eine ausgewogene Aufgabenteilung beizubehalten. Was die Verwaltungsaufgaben und die rechtliche Vertretung angeht, so konnte Vojtěch einen Teil seiner Aufgaben an einen Anbieter von Rechtslösungen delegieren, wodurch sich die Last auf seinen Schultern erheblich verringert hat.

Auf die Frage nach der Flexibilität seines Studiums erklärt Vojtěch die bedauerliche Tatsache, dass seine Universität keine Rücksicht auf individuelle Fälle oder persönliche Situationen nimmt. Dieser Mangel an Flexibilität stellt für ihn eine Herausforderung dar, insbesondere bei dem Kurs, für den er sein Studium verlängern musste. Der strenge Ansatz des Kurses und die Richtlinien der Universität schränken seine Möglichkeiten ein, seine akademischen Aktivitäten an seine persönlichen Umstände anzupassen.

Fazit und Tipps

Aus seinen herausfordernden Erfahrungen hat Vojtěch Pýcha bedeutsame Schlussfolgerungen gezogen, die seine Sichtweise prägen und sein Handeln in Zukunft leiten werden:

Persönliche Stärke und Resilienz: Vojtěch hat erkannt, wie wichtig es ist, sich auf seine eigene innere Stärke und Widerstandsfähigkeit zu verlassen, wenn er mit Widrigkeiten konfrontiert wird. Sein Engagement im Basketball und die Unterstützung durch seine Mannschaftskameraden haben ihm die Kraft der persönlichen Bewältigungsmechanismen gezeigt. Er weiß, dass er in der Lage ist, Hindernisse zu überwinden und sein psychisches Wohlbefinden zu steuern. Er erklärt auch, dass er darauf achten wird, sich in Zukunft nicht so stark zu belasten und sich nicht mit zu vielen Verpflichtungen zu überfordern.

Erkennen des Bedarfs an Unterstützung: Obwohl er in seiner Situation noch keine professionelle Hilfe in Anspruch genommen hat, hat Vojtěch gelernt, dass es einen Punkt geben kann, an dem externe Unterstützung notwendig wird. Er weiß, wie wichtig es ist, zu erkennen, wann sich seine psychische Gesundheit verschlechtern könnte, und offen dafür zu sein, angemessene Unterstützung zu suchen.

Umgang mit institutionellen Beschränkungen: Vojtěch hat aus erster Hand erfahren, welche Einschränkungen ihm die unflexible Politik seiner Universität auferlegt. Er hat die Enttäuschung erlebt, dass persönliche Situationen nicht beachtet und individuelle Bedürfnisse nicht berücksichtigt werden. Vojtěch würde einen individuelleren Ansatz für Studierende in seiner Situation begrüßen.

Tipps für andere Landwirte

Für andere Landwirte hat Vojtěch einen einfachen, aber entscheidenden Rat:

„Vermeiden Sie es, sich selbst zu überfordern, indem Sie versuchen, zu viele Dinge auf einmal zu jonglieren. Es ist allzu leicht, sich in den nicht enden wollenden Anforderungen des landwirtschaftlichen Lebens zu verfangen und das eigene Wohlbefinden zu vernachlässigen.“

„Denken Sie daran, dass Ihr Leben und Ihre seelische Gesundheit genauso wichtig sind wie die Arbeit, die Sie tun. Wenn Sie feststellen, dass es Ihnen nicht gut geht und die Dinge einen hohen Tribut fordern, zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es ist keine Schande, sich an Experten zu wenden, die Sie beraten und unterstützen können. Setzen Sie Prioritäten bei der Selbstfürsorge, setzen Sie sich realistische Ziele und denken Sie daran, dass Ihre Selbstfürsorge letztlich Ihre Fähigkeit verbessert, Ihren Betrieb effektiv zu führen. Wenn Sie sich auf Ihr Wohlbefinden konzentrieren und bei Bedarf Hilfe in Anspruch nehmen, können Sie eine gesündere und nachhaltigere Landwirtschaft betreiben.“

Aus den Erfahrungen von Vojtěch können wir wertvolle Lehren ziehen. Erstens unterstreicht sie, wie wichtig es ist, die psychische Gesundheit in den Vordergrund zu stellen, selbst unter so schwierigen Bedingungen wie in der Landwirtschaft. Seine Botschaft an andere Landwirte ist klar, und die Schilderung seiner Situation ist ein Anstoß für andere, offen über die Probleme zu sprechen, die sie bei ihrer täglichen Arbeit haben. Zweitens kann die Suche nach Unterstützung durch andere in schwierigen Zeiten Verständnis und Ermutigung bringen. Vojtěch hatte zwar nicht viele Menschen, mit denen er seine Situation teilen konnte, aber ein Treffen mit Freunden zum Basketballspielen half ihm, seine Ängste zu überwinden, und zeigt, wie wichtig es ist, sich nicht zu isolieren, wenn man Probleme hat. Drittens ist es für das Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung, ein Gleichgewicht der Verantwortlichkeiten zu finden. Vojtech hat darauf geachtet, Verantwortlichkeiten zu teilen und die Aufgaben zu delegieren, die er übernehmen konnte. Auch wenn die Situation, die seine Ängste auslöste, länger andauerte, hat er kontinuierlich Bewältigungsmechanismen entwickelt.

◀ VORHERIGE GESCHICHTE LESEN
Das Schweigen brechen: Agrisentinel-Netzwerk

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN ▶▶
Erholungsbeihilferegulung: sich eine Pause gönnen

Erholungsbeihilferegulung: sich eine Pause gönnen

Die Entlastungsregelung wurde 2017 auf französischer Ebene von der französischen landwirtschaftlichen Sozialversicherung MSA in Zusammenarbeit mit dem Landwirtschaftlichen Vertretungsdienst eingeführt. Die Regelung ermöglicht es Landwirten, die sich in einer Situation der beruflichen Erschöpfung befinden, durch den Einsatz eines Vertreters in ihrem Betrieb entlastet zu werden, um den Fortbestand des Betriebs zu gewährleisten.


[Mehr lesen ↓](#)

Die Entlastungsregelung wurde 2017 auf französischer Ebene von der französischen landwirtschaftlichen Sozialversicherung MSA in Zusammenarbeit mit dem Landwirtschaftlichen Vertretungsdienst eingeführt. Die Regelung ermöglicht es Landwirten, die sich in einer Situation der beruflichen Erschöpfung befinden, durch den Einsatz eines Vertreters in ihrem Betrieb entlastet zu werden, um den Fortbestand des Betriebs zu gewährleisten.

Name des Befragten	Von der MSA (Französische Landwirtschaftliche Sozialversicherung) und dem Service de Remplacement (Ersatzdienst für Landwirte) koordiniertes System der Entlastungshilfe, Name des Befragten: Karim CHEURFA-MOLINIER vom Service de Remplacement France.
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Die Regelung zur Gewährung von Erholungsbeihilfen für Landwirte, wenn diese eine Pause brauchen.
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Berufliche Erschöpfung, psychische Gesundheitsprobleme.

Was ist Ihre Geschichte?

Die Erholungsbeihilfe für Landwirte ist eine Initiative, die als Ersatzdienstleistung eingerichtet wurde, um die Fortführung der landwirtschaftlichen Tätigkeiten zu unterstützen und Landwirten, die mit beruflicher Erschöpfung und Burnout konfrontiert sind, Entlastung zu bieten. Die Regelung wurde vom französischen Landwirtschaftsministerium im Jahr 2017 zunächst mit einem Budget von 4 Millionen Euro für das erste Jahr getestet. Die Mittel wurden der MSA (französische Sozialversicherung für den Landwirtschaftssektor) zugewiesen, die eine Schlüsselrolle bei der Verwaltung der Beihilfe spielt.

Das Hauptziel der Erholungsbeihilferegulung bestand darin, den Druck auf die Landwirte, insbesondere die Tierhalter, die täglich auf ihren Höfen arbeiten mussten, zu verringern. Im Rahmen der Regelung besuchte ein Sozialassistent den Betrieb und gewährte den bedürftigen Landwirten eine Woche lang eine Erholungsbeihilfe. In den Jahren 2018 und 2019 wurde die Beihilfe gekürzt, und die Verantwortung für die Finanzierung der Regelung wurde auf die MSA und ihre lokalen Sozialfonds übertragen. Die lokalen MSA-Fonds erhielten Autonomie bei der Festlegung der Förderkriterien, der Dauer der Hilfe und der vom Landwirt zu tragenden Restkosten.

Die Erholungsbeihilferegulung macht 1 % der Ersatzmotive des Service de Remplacement aus, was 50.000 Arbeitsstunden oder 6.250 Tagen entspricht. Im Jahr 2022 haben etwa 1.800 Landwirte an der Regelung teilgenommen. Die Initiative stößt jedoch an gewisse Grenzen, die vor allem auf die Budgetbeschränkungen der lokalen MSA-Fonds und ihrer Sozialprogramme zurückzuführen sind. Dies kann zu restriktiven Bedingungen oder hohen Restbeträgen führen, die von den Landwirten zu zahlen sind, was sie davon abhält, diese Beihilfe zu beantragen.

Darüber hinaus gibt es weitere Hindernisse, wie z. B. angespannte Beziehungen zwischen Landwirten und der MSA, z. B. aufgrund nicht gezahlter Abgaben, sowie die Tendenz der Landwirte, ihre psychischen Probleme geheim zu halten.

Die MSA und der Service de Remplacement wollen die Erholungsbeihilferegulung als letztes Mittel einsetzen und stattdessen in strukturelle Urlaube und Pausen für Landwirte investieren, um eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben und eine nachhaltigere Berufsausübung zu erreichen. Die Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben wird im gesamten Agrar- und Ernährungssektor gut umgesetzt, außer bei den Landwirten selbst. Die Erholungsbeihilferegulung wird als ergänzende Maßnahme betrachtet, die durch zusätzliche Unterstützung von Sozialassistenten und Psychologen ergänzt werden sollte. Es ist bemerkenswert, dass 90 % der Anträge, auch von Nichtmitgliedern des Ersatzdienstes, erfüllt werden. Der Ablösedienst behandelt diese Anfragen vorrangig neben anderen Notfällen wie Krankheiten oder Unfällen, um die Betriebe zu erhalten, während ihre Besitzer in Not sind.

Die Agenten, die zu Einsätzen im Rahmen des Entlastungsprogramms entsandt werden, sind erfahrene Personen, die darauf vorbereitet sind, mit schwierigen Situationen in den landwirtschaftlichen Betrieben umzugehen, in denen sie eingesetzt werden. Das Ziel ist es, freiwillige Helfer für diese Einsätze zu gewinnen. Der Vertretungsdienst hat jedoch Schwierigkeiten, geeignete Kandidaten zu finden, da das mangelnde Interesse an landwirtschaftlichen Berufen seine Einstellungsmöglichkeiten beeinträchtigt.

Die Finanzierung der Erholungsbeihilferegulung hängt in erster Linie von der MSA ab, die in erster Linie von den Landwirten selbst finanziert wird. Obwohl einige Akteure der Agrar- und Lebensmittelkette lokale Initiativen für den Jahresurlaub der Landwirte finanziell unterstützt haben, haben sie ihre Unterstützung noch nicht auf die Erholungsbeihilfe ausgeweitet. Bisher gab es keine Diskussionen über die Einrichtung von Instrumenten wie einem Stiftungsfonds, der von anderen Akteuren des Agrarsektors als den Landwirten finanziert wird, um die Regelung zu unterstützen.

Umgang mit der Situation

Die Erholungsbeihilferegulung für Landwirte zielt darauf ab, die Probleme der Landwirte auf verschiedene Weise anzugehen. Erstens erkennt es die berufliche Erschöpfung und das Burnout der Landwirte an und verschafft ihnen eine dringend benötigte Pause, indem es ihnen Zugang zu einer mehrtägigen Erholungsbeihilfe gewährt. Diese vorübergehende Entlastung ermöglicht es den Landwirten, neue Kraft zu schöpfen und den immensen Druck abzubauen, dem sie täglich ausgesetzt sind, insbesondere Tierzüchter, die sich ständig um ihre landwirtschaftlichen Tätigkeiten kümmern müssen.

Darüber hinaus trägt das Programm der Bedeutung der psychischen Gesundheit von Landwirten Rechnung, die in dieser Hinsicht oft vor besonderen Herausforderungen stehen. Das Respite Aid Scheme befasst sich mit dem praktischen Aspekt der Betriebsführung. Durch die Entsendung erfahrener Vertretungskräfte, die während der Erholungsphase in den Betrieben tätig sind, stellt die Initiative sicher, dass die Produktivität und Funktionalität des Betriebs erhalten bleibt. Dies ermöglicht dem Landwirt nicht nur eine dringend benötigte Pause, sondern gewährleistet auch die reibungslose Fortführung der landwirtschaftlichen Tätigkeiten während seiner Abwesenheit.

Außerdem soll die Regelung eine ausgewogenere Work-Life-Dynamik für Landwirte schaffen. Während die Erholungsbeihilferegulung als letzter Ausweg gedacht ist, besteht das übergreifende Ziel der führenden Organisationen darin, in strukturelle Urlaube und Pausen für Landwirte zu investieren. Durch die Förderung einer besseren Work-Life-Balance erkennen diese Organisationen die Bedeutung des allgemeinen Wohlbefindens für die soziale Nachhaltigkeit des landwirtschaftlichen Berufsstandes an.

Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass die Initiative mit gewissen Einschränkungen und Herausforderungen verbunden ist. Die finanziellen Beschränkungen der lokalen MSA-Fonds und die potenzielle Kostenbelastung der Landwirte können für diejenigen, die Hilfe zur Erholung suchen, ein Hindernis darstellen. Darüber hinaus können angespannte Beziehungen zwischen Landwirten und der MSA sowie die mangelnde Bereitschaft einiger Landwirte, offen über psychische Probleme zu sprechen, die Wirksamkeit der Initiative weiter beeinträchtigen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Entlastungsprogramm für Landwirte, auch wenn es seine Grenzen hat, eine Anerkennung der Schwierigkeiten der Landwirte darstellt und darauf abzielt, greifbare Unterstützung zu bieten. Durch das Angebot von Erholungsbeihilfen, den Zugang zu Fachleuten und das Eintreten für eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie versucht die Initiative, die vielfältigen Herausforderungen anzugehen, mit denen Landwirte in ihrem Beruf konfrontiert sind.

Fazit und Tipps

„Auf die Bremse zu treten ist keine Schande!“

“Zögern Sie nicht, eine helfende Hand zu suchen!“

„Dein Wohlbefinden ist wichtig, nimm Hilfe an, gemeinsam werden wir es schaffen!“

Tipps für andere Landwirte

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Entlastungsregelung für Landwirte eine lobenswerte Initiative ist, die einen umfassenden Ansatz verfolgt, um die Realitäten der landwirtschaftlichen Tätigkeit und die Schwierigkeiten der Landwirte zu bewältigen. Sie erkennt den immensen Druck und die berufliche Erschöpfung an, denen die Landwirte ausgesetzt sind, und bietet ihnen durch zeitlich befristete Beihilfen eine dringend benötigte Atempause. Die Tatsache, dass sich die Verantwortlichen der Regelung neben der Entlastung auch auf die Förderung einer besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie konzentrieren, zeigt, dass sie sich für das allgemeine Wohlergehen und die Nachhaltigkeit des Berufsstandes einsetzen.

Es ist jedoch wichtig, die Grenzen des mit der Initiative verbundenen Finanzierungssystems anzuerkennen. Die Abhängigkeit von lokalen MSA-Fonds und deren Sozialprogrammen bringt Herausforderungen in Form von restriktiven Bedingungen und potenziellen finanziellen Belastungen für Landwirte mit sich. Dies kann einige Personen davon abhalten, die benötigte Hilfe in Anspruch zu nehmen. Angespannte Beziehungen zwischen den Landwirten und der MSA sowie das Zögern, psychische Probleme offen anzusprechen, erschweren die Umsetzung des Programms zusätzlich.

Um den langfristigen Erfolg und die Zugänglichkeit des Programms für Entlastungsbeihilfen zu gewährleisten, ist es von entscheidender Bedeutung, die Frage der Finanzierung als eine der wichtigsten Prioritäten anzugehen. Die Erkundung alternativer Finanzierungsmechanismen, wie z. B. die Beteiligung von Akteuren der Agrar- und Lebensmittelkette oder die Einrichtung eines Stiftungsfonds, könnte die finanziellen Zwänge abmildern und eine nachhaltigere Unterstützung bieten. Durch die Überwindung dieser Beschränkungen kann die Initiative ein breiteres Spektrum von Landwirten erreichen und die Belastungen, denen sie ausgesetzt sind, wirksam lindern.

Insgesamt verdient das Entlastungsprogramm für Landwirte Anerkennung für seinen umfassenden Ansatz und sein Verständnis für die mit der Landwirtschaft verbundenen Herausforderungen. Es ist ein wichtiger Schritt zur Unterstützung des Wohlbefindens der Landwirte und zur Anerkennung der anspruchsvollen Natur ihres Berufs. Wenn die Finanzierungsbeschränkungen angegangen werden und die Zugänglichkeit gewährleistet ist, kann die Initiative wirklich einen dauerhaften Einfluss auf das Leben der Landwirte haben und als Erste-Hilfe-Instrument zu einem gesünderen und nachhaltigeren Agrarsektor beitragen.

◀ **VORHERIGE GESCHICHTE LESEN**
Verantwortung teilen

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN ▶▶
Nicht zu lange in der Traurigkeit verharren

Nicht zu lange in der Traurigkeit verharren

Leena bewirtschaftete den elterlichen Bauernhof zusammen mit ihrem Mann. Bis 1996 gab es auf dem Hof Hühner, danach wurde der Hof als Ackerbaubetrieb weitergeführt. Außerdem war Leena außerhalb des Hofes beschäftigt, und ihr Mann Timo hatte ein Unternehmen für Forstmaschinen. Im Herbst 2005 fragte der Bankdirektor, als er das Ehepaar sah, ob die Testamente in Ordnung seien. In der Weihnachtswoche kam es zu einer Situation, in der ein gemeinsames Testament erstellt wurde. Im Januar 2006 starb Timo bei einem Unfall. Leena erzählt uns ihre Geschichte, wie sie es geschafft hat, in einer solchen Situation weiterzumachen. Obwohl Leena Momente hatte, in denen sie verbittert hätte sein können, hat sie es für wichtig gehalten, dass es einen gewissen Trost gibt.


[Mehr lesen ↓](#)

Leena bewirtschaftete den elterlichen Bauernhof zusammen mit ihrem Mann. Bis 1996 gab es auf dem Hof Hühner, danach wurde der Hof als Ackerbaubetrieb weitergeführt. Außerdem war Leena außerhalb des Hofes beschäftigt, und ihr Mann Timo hatte ein Unternehmen für Forstmaschinen. Im Herbst 2005 fragte der Bankdirektor, als er das Ehepaar sah, ob die Testamente in Ordnung seien. In der Weihnachtswoche kam es zu einer Situation, in der ein gemeinsames Testament erstellt wurde. Im Januar 2006 starb Timo bei einem Unfall. Leena erzählt uns ihre Geschichte, wie sie es geschafft hat, in einer solchen Situation weiterzumachen. Obwohl Leena Momente hatte, in denen sie verbittert hätte sein können, hat sie es für wichtig gehalten, dass es einen gewissen Trost gibt. Leena hatte andere in der Zeit des Verlustes unterstützt, was ihr Kraft gab, mit dem Verlust ihres eigenen Ehepartners umzugehen. Ihr Unterstützungsnetzwerk war ebenfalls stark, die Rollen der Unterstützten und der Unterstützer wechselten sich ab, jetzt erhielt Leena Unterstützung und Hilfe.

Name des Befragten	Leena
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Bauernhof
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Trauer über Verlust

Was ist Ihre Geschichte?

Es war im Januar 2006. Sie rief Timo am Nachmittag an, weil sie einkaufen wollte. Nach dem Anruf konnte Leena ihren Mann nicht mehr telefonisch erreichen. Timo hatte die Angewohnheit, während der Arbeit nicht ans Telefon zu gehen, aber dieses Mal spürte Leena, dass etwas anders war. Im Laufe des Nachmittags und Abends rief Leena ihren Mann an, ohne eine Antwort zu erhalten. Sie schlief ein, wachte aber um zwei Uhr morgens auf und stellte fest, dass Timo immer noch nicht nach Hause gekommen war. Leena rief Timos Subunternehmer an, der in den Wald ging, um nach dem Rechten zu sehen. Nach einer Weile erhielt sie einen Anruf: Das Schlimmste war passiert, Timo war bei einem Unfall im Wald gestorben, als er alleine die Forstmaschine reparierte.

Leena fuhr mit dem Auto zum Einsatzort. Der Rettungsdienst und die Feuerwehr waren bereits vor Ort. Da der Unfallort nicht weit von zu Hause entfernt war, waren die ersten Einsatzkräfte vor Ort. Zunächst versuchten die Einsatzkräfte, Leena davon abzuhalten, nachzusehen, was passiert war. Leena war jedoch davon überzeugt, dass sie keinen Frieden finden würde, wenn sie nicht sehen würde, was passiert war. Timo hatte das gleiche Teil repariert, das er und Leena auch in der Nacht zuvor repariert hatten. Die Helfer wiesen Leena an, eine Betreuungsperson anzurufen, sobald sie zu Hause sei. Sie rief ihre Freundin an, die dann auch kam. Es war früh am Morgen.

Leena war im Alter von 44 Jahren verwitwet. Leenas Eltern lebten im selben Haus wie Leena, Leenas zwei Söhne waren zum Zeitpunkt des Vorfalles bereits erwachsen und lebten nicht zu Hause. Leena erhielt Unterstützung aus ihrem engen Umfeld. Das Haus schien sich in ein Café verwandelt zu haben, das von Leenas guten Freunden betrieben wurde. Die Leute brachten ihre Beileidsbekundungen. Leena konnte nicht essen, sie saß am Ende des Tisches und verfolgte das Geschehen um sie herum. Neben der Trauer musste sie sich auch um ihre eigene Gesundheit kümmern, denn als Diabetikerin ist Appetitlosigkeit gefährlich. Leena erhielt von ihrem Diabetes-Arzt und der Krankenschwester Anweisungen zur Aufrechterhaltung des Zuckerhaushalts sowie Unterstützung beim Gespräch über den Verlust des Ehepartners. Die Unterstützung rund um die eigene Krankheit half auch bei der psychischen Bewältigung. Es wurde Krisenhilfe angeboten, und Leena suchte einmal das Gespräch mit der Krankenschwester. Allerdings empfand Leena die Unterstützung durch ihre engen Freunde und ihre Familie als sinnvoller als die Krisenhilfe.

Umgang mit der Situation

Vor Timos Tod musste Leena mehrere Verluste hinnehmen. Die Tatsache, dass sie andere im Moment des Verlustes unterstützt hatte, gab ihr Kraft, mit dem Verlust ihres eigenen Ehepartners umzugehen. Das Unterstützungsnetzwerk war ebenfalls stark, die Rollen der Unterstützten und der Unterstützer wechselten sich ab, jetzt erhielt Leena Unterstützung und Hilfe.

Leena ist dankbar, dass ihre eigene Familie, ihre Eltern, die Geschwister und Eltern ihres Mannes und Freunde ihr nahe standen. Eine der Schwestern des Ehemannes schlief in der Zeit nach dem Vorfall im selben Zimmer wie Leena, die Jungen waren zu Hause und alle waren zusammen. Einigen fiel es schwer, dem Trauernden gegenüberzutreten, andere mieden Leena, und manchmal unterstützte Leena die trauernde Person.

Die strengen Fröste begannen eine Woche nach Timos Tod. Ein Wassertank in der Scheune begann undicht zu werden. Der benachbarte Bauer kam, um es zu reparieren. In der folgenden Woche ging die Dusche in der Toilette kaputt. Die Spülmaschine ging kaputt. In diesem Moment schien alles sehr viel mehr zu sein, und die Dinge, um die man sich kümmern musste, stapelten sich. All das brachte Leena auf den Gedanken, dass sie in dieser Welt noch gebraucht wird. Man muss einfach loslegen, reparieren und einen neuen Wasserhahn und eine neue Spülmaschine besorgen. Abgesehen von der Trauer kamen ihr diese Dinge in diesem Moment wirklich groß vor. Außerdem begann das Gedächtnis von Leenas Mutter so stark nachzulassen, dass sie nicht mehr zu Hause zurechtkam. Auch Leenas Vater zog in ein Wohnhaus, das näher an dem Ort lag, an dem Leenas Mutter behandelt wurde. Im Juli/August 2006 war Leena zum ersten Mal in ihrem Leben allein zu Hause. Im Herbst desselben Jahres verstarb ihr Schwiegervater. Leena musste sich in kurzer Zeit von vielen geliebten Menschen trennen.

Leena hielt es für die beste Lösung, ihre neue Verbandsaufgabe, die sie Anfang Januar begonnen hatte, aufzugeben. Sie teilte auch den anderen Verbänden, in denen sie tätig war, mit, dass sie sich nicht mehr um die Angelegenheiten der Verbände kümmern würde. Die Verbände überzeugten Leena, zu bleiben und die Arbeitsbelastung zu verringern. Also arbeitete Leena weiter mit den Verbänden zusammen. Die Aufgaben blieben bestehen, aber sie erhielt mehr Hilfe.

Dann kam der Frühling und die Aussaat musste erfolgen. Die schwierigsten Momente waren die ersten Male, wenn eine Maschine zum Einsatz kam. Danach waren die anderen Zeiten schon einfacher. Der erste Sommer war schrecklich.

Die Haferreste schienen überall zu sein. Leena ging, um sie zu reißen, manchmal mit den Kindern, manchmal mit den Nachbarkindern. Die Last fühlte sich unzumutbar an und manchmal war es ärgerlich, warum musste das passieren, warum musste Timo sterben. Doch der Lebenswille ließ sie nicht los.

Im Herbst war Leena gerade auf dem Weg zu einer Auslandsreise mit ihrer Freundin, als der Inspektor sie anrief. Es wurde ein Kontrolltermin für die Zeit nach der Reise vereinbart. Die Inspektion verlief gut, aber zu diesem Zeitpunkt hatte sie das Gefühl, dass es nicht stimmen konnte.

Die größte Trauer in diesem Zusammenhang ist der Gedanke, dass zum Beispiel die Enkelkinder ihren Großvater nicht gekannt haben, das ist sehr schmerzhaft.

Leena hat viele Probleme mit ihrer eigenen Gesundheit gehabt. Sie beschreibt ihren Charakter als positiv. Sie hat ihre Lieben und bleibt aktiv als Bewältigungsmechanismus. Die Felder des Hofes sind seit 2015 an einen anderen Landwirt verpachtet. Leena hatte zusammen mit ihrem Mann das Tanzen als Hobby. Dieses Hobby behielt Leena auch nach Timos Tod bei. Tanzen gab dem Leben auch einen Sinn. Im Moment wird das Hobby Tanzen mit einer nahestehenden Person fortgesetzt, mit der Leena seit mehreren Jahren zusammen ist. Die Natur und das Wasser sind für Leena wichtig. Das Geräusch der sprudelnden Stromschnellen neben dem Haus gibt ihr Kraft. Das Element Wasser gibt ihr innere Ruhe.

Fazit und Tipps

Leena war schon immer der Meinung, dass man die Dinge im Leben tun sollte, die man will, und nicht auf die Rente warten. Dieser Gedanke wurde nach Timos Tod noch stärker. Man kann im Leben nicht warten, wenn man etwas tun will. Leena plant voraus und hält es für wichtig. Die Pläne und Träume wurden realistischer und konkreter. Bei den Plänen müssen auch die eigenen Ressourcen berücksichtigt werden. Man kann es in Teilen machen und muss nicht bis zum Äußersten gehen.

Tipps für andere Landwirte

„Auch wenn es schwierig erscheint, muss man immer eine gute Seite finden!“

Der Verlust eines Ehepartners ist eine schwierige Situation. Der Ehepartner wird nie vergessen. Man sollte sich nicht zu lange mit der Situation beschäftigen. Man muss den Schmerz, die Traurigkeit und die Sehnsucht loslassen, auch wenn die Person in der Erinnerung immer da ist. Leena findet es wichtig, dass Timo mit dem Namen angesprochen wird, mit dem ihn alle angesprochen haben, sei es Timo, Vater, Papi... Je später man die Namensgebung verlässt, desto schwieriger wird es, ihn auszusprechen. Außerdem muss man einfach das Positive an den Dingen sehen, egal wie schwierig es ist.

Wenn man plant und über die Zukunft nachdenkt, ist es ganz natürlich, dass die Gedanken nicht einfach bei der Frage aufhören, was wäre, wenn der andere nicht mehr existiert. Leena betont, dass sie dafür plädiert, Testamente und Vollmachten in Ordnung zu bringen. Das hilft im Moment des Verlustes. Sprechen Sie über Ihre Wünsche und darüber, wie Sie handeln wollen, wenn es niemanden mehr gibt. Man muss nicht ständig und oft darüber reden, aber es ist gut, auch über dieses Thema zu sprechen.

Wir werden im Laufe unseres Lebens auf unterschiedliche Weise geprüft. Ein Baum, der noch nie im Wind gestanden hat, fällt um, wenn er zu hoch gewachsen ist. Ein Baum, der den Wind erlebt hat, stärkt seine Wurzeln und bleibt auch bei Stürmen aufrecht. Die Widerstandsfähigkeit unseres Geistes und seine Entwicklung funktionieren auf die gleiche Weise. Die Geschichte von Leena zeigt die Stärke der Resilienz. Schwierige Erfahrungen geben uns Fähigkeiten und Handlungsmodelle, wie wir überleben und zurechtkommen können.

Für einige von uns gibt es Momente im Leben, in denen wir über die Maßen gefordert sind. Es ist wichtig, um Hilfe zu bitten und Menschen an sich heranzulassen, auch wenn es schwierig ist. Und die Hoffnung und Pläne am Leben zu erhalten. Pläne müssen nicht immer groß sein. Ein guter Plan kann zum Beispiel auch ein kleiner Spaziergang am Abend sein oder ein Anruf bei einem Freund. Setzen Sie sich Ziele, große oder kleine. Denken Sie daran, große Ziele in Teile zu zerlegen und Ihre eigenen Ressourcen zu berücksichtigen. Suchen Sie sich Unterstützung, von Fachleuten oder nahestehenden Personen. Trauern Sie, aber lassen Sie den Kummer auch los. Wir haben immer die Erinnerungen.

« VORHERIGE GESCHICHTE LESEN
Erholungsbeihilferegulung: sich eine Pause gönnen

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN »
Lerne, auf dich selbst zu hören

ERFOLGSGESCHICHTEN

Lerne, auf dich selbst zu hören

Sirkku und Mika betreiben zwei Roboter-Melkställe in Finnland. Als sie 1997 mit dem Betrieb begannen, hatten sie 20 Kühe, derzeit sind es 150 Kühe auf dem Hof. Sie haben kontinuierlich Investitionen getätigt. Die jüngste Erweiterung wurde 2020 in Angriff genommen und der Stall mit zwei Robotern ist jetzt in Betrieb. Wir hören oft über das Endergebnis. Sirkku ja Mika erzählen uns von ihrem Weg. Jeder Tag war mit Arbeit, Bauarbeiten, Kinderbetreuung und häuslicher Pflege ausgefüllt. Mit der Zeit wurde die Arbeitsbelastung zu groß und Sirkku wurde depressiv. Sirkku und Mika wollen uns daran erinnern, dass es im Leben mehr gibt als nur Bauarbeiten und Arbeit, auch in Zeiten von Investitionen.



Mehr lesen ↓

Sirkku und Mika betreiben zwei Roboter-Melkställe in Finnland. Als sie 1997 mit dem Betrieb begannen, hatten sie 20 Kühe, derzeit sind es 150 Kühe auf dem Hof. Sie haben kontinuierlich Investitionen getätigt. Die jüngste Erweiterung wurde 2020 in Angriff genommen und der Stall mit zwei Robotern ist jetzt in Betrieb. Wir hören oft über das Endergebnis. Sirkku ja Mika erzählen uns von ihrem Weg. Jeder Tag war mit Arbeit, Bauarbeiten, Kinderbetreuung und häuslicher Pflege ausgefüllt. Mit der Zeit wurde die Arbeitsbelastung zu groß und Sirkku wurde depressiv. Sirkku und Mika wollen uns daran erinnern, dass es im Leben mehr gibt als nur Bauarbeiten und Arbeit, auch in Zeiten von Investitionen.

Name des Befragten	Sirkku und Mika Nieminen
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Stall für zwei Roboter. 150 Kühe und ein Feld von 120 ha mit einem Pachtruf
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Arbeitsbedingter Stress und Depression. Die Größe des Betriebs hat sich im Laufe der Jahre stark erhöht. Ein hohes Maß an Arbeit und Familienleben gleichzeitig, 4 Kinder.

Was ist Ihre Geschichte?

Sirkku und Mika übernahmen 1997 die Nachfolge von Mikas Eltern. Zuerst bauten sie das Haus, in dem sie heute leben. Der von Mikas Vater gebaute Stall bot Platz für 20 Milchkühe. Der alte Stall wurde zunächst erweitert, so dass er maximal 25 Kühe aufnehmen konnte. Das jüngste Kind des Paares wurde 2006 geboren. Im Jahr 2007 wurde mit dem Bau eines neuen Stalls auf einem anderen Grundstück begonnen. Im Jahr 2008 war der neue Stall mit einer Melkstation und 80 Kühen fertig. Mit dem Umzug in den neuen Stall im Jahr 2008 nahm der Arbeitsaufwand nicht ab, sondern zu. Ein paar Jahre später wurden überdachte Plattensilos gebaut. Es ist viel Arbeit, die Produktion zu steigern, und es dauert ziemlich lange. Sirkku sagt, dass sie zu dieser Zeit alle ihre wachen Stunden gearbeitet hat. In der Zeit, in der sie im Stall arbeitete, kümmerten sich die Großeltern um die Kinder. Nach ihrer Rückkehr von der Arbeit auf dem Hof kümmerte sich Sirkku weiterhin um die Kinder und den Haushalt. Sie verlor alle anderen Kontakte und hatte nur noch genug Zeit für Besorgungen. Mika war für die Feldarbeit und die Bauarbeiten auf dem Hof zuständig, die kontinuierlich fortgesetzt wurden. Im Jahr 2011 erkrankte Sirkku an einer Depression und wurde krankgeschrieben. Zu Beginn wurde eine Aushilfe für den Stall eingestellt, um Sirkkus Arbeitspensum zu reduzieren. Bevor Sirkku erkrankte, gab es keine bezahlten Arbeitskräfte auf dem Hof; die Großeltern halfen etwas mit.

In den Jahren vor Sirkkus Erkrankung wurde viel in den Betrieb investiert, weshalb auch die wirtschaftliche Belastung durch das Darlehen hoch war. Wenn man über die Einstellung eines Mitarbeiters nachdachte, stand man unter dem Druck, dass man selbst zurechtkommen musste. Die Investitionen wurden auf finanziell tragfähige Weise getätigt, da viel Eigenleistung in den Bau eingeflossen ist. Andererseits verursachte der hohe Anteil an persönlicher Arbeitsbelastung einen eigenen Druck. Letztendlich ist es gut gelaufen, einen Mitarbeiter zu bekommen. Eine Person aus dem Dorf kam zu uns, um nach einer Stelle zu fragen, als seine bisherige Tätigkeit bei einem anderen Arbeitgeber zu Ende ging. Jetzt arbeitet er schon seit 12 Jahren auf dem Hof.

Im Laufe der Jahre wuchsen auch die Kinder heran und beteiligten sich an der Arbeit des Hofes. Im Jahr 2020 wurde der Stall erweitert, und derzeit gibt es zwei Melkroboter. Sirkku und Mika haben ihre eigenen Verantwortungsbereiche. Sirkku hat das funktionale Design des Stalls geplant – wie man den alten Stall und den Erweiterungsteil zu einer funktionalen Einheit macht. Sirkku ist in erster Linie für die Fruchtbarkeit der Tiere, die Zucht und das Führen von Aufzeichnungen zuständig, Mika ist für die wirtschaftlichen Aspekte, die Maschinen und die Feldarbeit verantwortlich. Die Kinder leisten einen großen Beitrag zur Feldarbeit. Die Zucht wurde mit eigenen Tieren und nicht mit gekauften Tieren betrieben. Die Steigerung der Produktion war daher langsamer, aber der Tierbestand ist besser unter Kontrolle. Eine Hütte in der Nähe bietet Mika und Sirkku einen Ort der Entspannung.

Umgang mit der Situation

Sirkku erhielt eine Therapie gegen die Depression. Auch die Verringerung der Arbeitsbelastung hatte einen großen Einfluss auf die Genesung. Zunächst wurde ein Ersatzarbeiter für die Arbeit auf dem Hof eingesetzt. Der Therapeut verstand die Situation und wies darauf hin, dass die Genesung Zeit brauchen würde. Die verständnisvolle Begegnung gab Sirkku die Erlaubnis, sich krank zu melden, und sie erhielt sofort eine längere Krankschreibung, so dass die Rückkehr an den Arbeitsplatz nicht überstürzt wurde. Als ein Mitarbeiter eingestellt wurde, um sie zu ersetzen, war das eine Erleichterung. Die Einstellung eines Mitarbeiters gab ihr die Hoffnung, dass sie nicht zu demselben hohen Arbeitspensum zurückkehren musste. Mikas Unterstützung und sein Verständnis waren wichtig für die Genesung.

Mika engagierte sich in verschiedenen gemeinnützigen Organisationen, die er auch während der Baujahre nicht aufgab. Es war wichtig, das Leben außerhalb der Arbeit zu sehen. Mika ist der Meinung, dass es in der Anfangsphase von Sirkkus Krankheit schwierig für ihn war, das Problem zu verstehen. Es war schwer zu verstehen, wie und warum die andere Person die Dinge so anders erlebt.

Ein gemeinsames Ziel ist wichtig. Wenn etwas auftaucht, wird es besprochen und vereinbart. In der Regel wird erfolgreich auf gemeinsame Ziele hingearbeitet, aber manchmal gibt es auch Misserfolge. Aus Misserfolgen muss man lernen, etwas verbessern oder etwas anderes erfinden.

Die Erholung von einer Depression braucht Zeit. Sirkku ist der Meinung, dass die Stresstoleranz derzeit geringer ist als vor der Depression, aber die Fähigkeit, sich selbst zu lesen, ist heute besser. Wenn der Stresspegel ansteigt, muss man darauf achten und die Situation entschärfen. Es sollte schöne und angenehme Dinge im täglichen Leben geben.

Fazit und Tipps

Mika schreibt, dass er ganz anders über Themen nachdenkt. Viel umfassender als vor den Investitionen. Wenn man das Leben und die Welt sieht, beginnt man zu verstehen, dass wir hier ziemlich klein sind. Man versteht, wie viel man lernen, studieren und die ganze Zeit zuhören muss. Alles wird für uns selbst und für die nächste Generation getan. Zugleich kann man man selbst sein. Man muss nicht wegen der anderen anders sein.

Tipps für andere Landwirte

„Wenn man mit Investitionen beginnt, muss man genügend Enthusiasmus mitbringen. Beim Investieren muss es mehr im Leben geben als den Bau.“
Mika

Der Arbeitsaufwand bei Bauprojekten ist groß, denn während der Bauarbeiten muss man sich auch um andere Arbeiten auf dem Betrieb kümmern und die Produktion muss auf einem guten Niveau bleiben. Man muss sich genügend Zeit nehmen, um die Investition zu planen und auch verschiedene Betriebe zu besuchen. Auch die Suche nach den richtigen Baupartnern braucht Zeit. Es ist wichtig, dass Sie sich bei der Investition vor Augen halten, was Sie anstreben und was Sie sich erhoffen. Machen Sie Ihr eigenes Ding. Man sollte vorsichtig und präzise mit dem Inhalt der Vereinbarungen und Verträge sein. Verträge sind eine große Sache und bringen ihre eigenen Schwierigkeiten mit sich.

Mika sagt, dass sie bei der Investitionsplanung angewiesen wurden, die Dimensionierung der Arbeitskräfte gleich zu Beginn auf das Niveau der künftigen Produktion einzustellen. Bei der Planung einer Investition wird die Berücksichtigung der Humanressourcen jedoch leicht übersehen, und selbst bei ordnungsgemäßer Planung kann es zu unliebsamen Überraschungen kommen.

Die Beschaffung von Mitarbeitern ist anspruchsvoll. Es ist nicht sinnvoll, aus Kostengründen zusätzliche Mitarbeiter zu beschäftigen. Bei der Kalkulation müssen die Ressourcen berücksichtigt werden, die zur Aufnahme und Aufrechterhaltung der Produktion benötigt werden, auch in Bezug auf die Arbeitszeit. Ein weiterer Punkt, der bei der Personalbeschaffung leicht übersehen wird, sind die für die Fertigstellung der Bauprojekte erforderlichen Ressourcen. All die kleinen Dinge, die noch erledigt werden müssen, wenn die Produktion im neuen Gebäude bereits angelaufen ist.

Wenn weitere Tiere für den Betrieb angeschafft werden, müssen die Risiken bekannt sein. Selbst wenn die Kühe wirklich gut sind, ist das keine Garantie dafür, dass z. B. die Euterstruktur der Tiere robotertauglich ist. Bei den Kosten für die Anschaffung von Tieren ist es gut zu wissen, dass das Risiko besteht, dass sich das Tier nicht anpasst. Sobald die Investition abgeschlossen ist, muss die Produktion jedoch so schnell wie möglich aufgenommen werden.

Kompetenz wird bei Veränderungen hervorgehoben. Unternehmer müssen sich weiterbilden und mehr lernen. Sowohl Sirkku als auch Mika haben ihre Fähigkeiten im Laufe der Jahre aktualisiert. Selbst in einem großen Betrieb braucht jedes Tier seine eigene spezielle Pflege. Es ist wichtig, in die Gesundheit der Tiere zu investieren. Sirkku und Mika haben festgestellt, dass Vorhersage und Vorbeugung eine große „Investition“ sind, sowohl im Hinblick auf den Unternehmer als auch auf die Gesundheit der Tiere.

Bei der Planung von Investitionen werden häufig die wirtschaftlichen Aspekte und die Produktion berücksichtigt. Die Humanressourcen werden in die Diskussion eingebracht, aber es ist schwierig abzuschätzen, wie viel Arbeit bei Bauprojekten anfällt, und sowohl die Bauarbeiten als auch die bestehende Produktion zu verwalten. Für die Steigerung der Produktion nach Abschluss der Investition muss die erforderliche Anzahl von Mitarbeitern akquiriert werden.

Da es nicht immer einfach ist, einen Mitarbeiter zu finden, wird nur ein minimaler Aufwand betrieben, um einen Mitarbeiter zu gewinnen. Man muss sich richtig auf die Anwerbung und Suche nach einem Mitarbeiter konzentrieren; der Aufwand ist eine langfristige Investition und schafft einen erheblichen Mehrwert. Wenn Sie in die Produktion investieren, hoffe ich, dass Sie bei den Berechnungen für die Investition den Arbeitsaufwand und den Bedarf an Mitarbeitern realistisch einschätzen. Ein Unternehmer muss Zeit zum Schlafen haben. Der Tipp von Sirkku und Mika, dass es mehr im Leben gibt als nur Arbeit und Aufbau während der Investitionsphase, ist sehr wertvoll.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie die ganze Zeit arbeiten müssen oder keine Zeit haben, sich von der Arbeit zu erholen, hören Sie auf! Es ist mutig, um Hilfe zu bitten. Es erfordert Mut, zum Arzt zu gehen und über die eigenen Bewältigungsstrategien zu sprechen. Es gehört Mut dazu, zu bemerken, dass man zu viel Arbeit hat. Es gehört Mut dazu, einen Mitarbeiter einzustellen. Wenn Ihre finanzielle Situation so ist, dass die Einstellung eines Mitarbeiters nicht möglich erscheint, bitten Sie um Hilfe bei der Planung Ihrer Finanzen. Der Zeitpunkt, um Hilfe zu bitten, ist immer gut und richtig.

« VORHERIGE GESCHICHTE LESEN
Nicht zu lange in der Traurigkeit verharren

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN »
Hilfe bei finanziellem Stress

Hilfe bei finanziellem Stress

Die finanzielle Belastung der Landwirte ist oft ein umfassendes komplexes Problem, das viele Bereiche betrifft. Finanzieller Stress wirkt sich auch auf das persönliche Leben des landwirtschaftlichen Unternehmers, auf die persönliche oder/und familiäre Existenzgrundlage aus. Wirtschaftliche Herausforderungen führen zu Überlegungen, die auch mit der Kontinuität des landwirtschaftlichen Betriebes und generationsübergreifenden Werten verbunden sind. Finanziellen Stress gibt es in landwirtschaftlichen Betrieben schon seit langem. Das Leben in ständiger Ungewissheit und die Tatsache, dass die Betriebe gleichzeitig irgendwie vorausplanen müssen.

Mehr lesen ↓



Die finanzielle Belastung der Landwirte ist oft ein umfassendes komplexes Problem, das viele Bereiche betrifft. Finanzieller Stress wirkt sich auch auf das persönliche Leben des landwirtschaftlichen Unternehmers, auf die persönliche oder/und familiäre Existenzgrundlage aus. Wirtschaftliche Herausforderungen führen zu Überlegungen, die auch mit der Kontinuität des landwirtschaftlichen Betriebes und generationsübergreifenden Werten verbunden sind. Finanziellen Stress gibt es in landwirtschaftlichen Betrieben schon seit langem. Das Leben in ständiger Ungewissheit und die Tatsache, dass die Betriebe gleichzeitig irgendwie vorausplanen müssen. Die Investitionen sind groß und werden mit Blick auf die Zukunft getätigt, aber es ist im Moment nicht möglich, die Wirtschaft weiter als höchstens ein paar Jahre zu planen. Finanzieller Stress ist derzeit ein großer Belastungsfaktor für landwirtschaftliche Unternehmer.

Name des Befragten	Maija Pispa
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Work Ability Coordinator, Projektmitarbeiter, Support the Farmer-Projekt
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Finanzieller Stress

Was ist Ihre Geschichte?

Bei finanziellem Stress ist eine bestimmte Art von Vermeidungsverhalten typisch. Das Verhalten wird kurzatmig und gestresst, Schlafschwierigkeiten und andere Symptome setzen ein. Beim Vermeidungsverhalten werden zum Beispiel keine Rechnungen mehr geöffnet, weil man das Gefühl hat, dass man die Rechnungen nicht bezahlen kann, wenn kein Geld auf dem Konto ist. Es wird versucht, das Thema zu ignorieren und aus dem Kopf zu verdrängen. Auch das Verschwinden von Proportionen ist ganz typisch. Der Gedanke, dass es egal ist, auch wenn es einen kleinen Geldbetrag kostet, wenn auf dem Konto ständig 50.000 fehlen.

Kurzzeitige Reparaturversuche sind ebenfalls recht häufig. Die Veränderungen können groß sein, z. B. ändern die Landwirte die Richtung der Produktion und hoffen, dass sich die Situation verbessert, ohne sich Gedanken über die Wirtschaft zu machen: welche Maßnahmen sollten ergriffen werden, um die finanzielle Situation zu korrigieren. Typisch sind auch die Angst vor dem Verlust von Hof und Haus, der Verlust des Familienerbes und Schamgefühle. Das Schamgefühl ist einer der wichtigsten Faktoren, die verhindern, dass man sich den finanziellen Schwierigkeiten stellt und die notwendigen Maßnahmen ergreift.

Umgang mit der Situation

Hilfe ist verfügbar. Es gibt Beratungsorganisationen, die verschiedene Berechnungen für die Wirtschaft zur Verfügung stellen, um die Situation zu lösen. Die Entscheidungen, die getroffen werden müssen, um die Wirtschaft in Ordnung zu bringen, sind oft ziemlich groß und es ist schwierig, sie ohne Unterstützung allein zu treffen. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass ein Landwirt allein unter finanziellem Stress zu vernünftigen Lösungen kommt. Stress führt dazu, dass sich die Gedanken der Landwirte verengen und es schwierig ist, verschiedene Optionen zu sehen. Alleine werden die Landwirte wahrscheinlich gar nicht alle Möglichkeiten wahrnehmen, die es gibt. Im Rahmen des Projekts „Support the Farmer“ zum Beispiel können sie zu Beginn helfen, indem sie das Ganze aufschlüsseln und alle Dinge betrachten, die die Wirtschaft beeinflussen. Oft geht es dabei um mehr als nur um wirtschaftliche Aspekte. Sie stellen fest, ob es im Hintergrund Probleme mit der Gesundheit oder der landwirtschaftlichen Produktion gibt, ob Ausbildung, Gesundheitsfürsorge oder was sonst benötigt wird. Manchmal können finanzielle Schwierigkeiten auch durch ein Übermaß an Arbeit verursacht werden, so dass die Produktion nicht voll ausgeschöpft werden kann. Die Dinge werden von Fall zu Fall betrachtet, es gibt viele Möglichkeiten für verschiedene Situationen. Wenn der Landwirt müde ist, ist das Projekt „Support the Farmer“ ein wichtiger Faktor, um das Nötige in die Wege zu leiten. Schulungen werden von verschiedenen Organisationen organisiert, es gibt viele Berater, Buchhaltungsfirmen und Buchhalter können behilflich sein. Es ist wichtig, herauszufinden, was die wirtschaftlichen Probleme verursacht. Danach beginnt die Situation sich zu verbessern. Es gibt eine Vielzahl von Hilfsangeboten.

Fazit und Tipps

Das Wichtigste, um voranzukommen, ist der Mut, sich der wirtschaftlichen Situation zu stellen. Bei finanziellem Stress verlagert man sich leicht nach außen, denn die Wirtschaft ist etwas, das einfach passiert. Es ist wichtig, dass man ermutigt wird, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Scham beinhaltet oft den Gedanken an die eigene Minderwertigkeit und das eigene Versagen. Anstatt zu denken, dass ich erfolglos bin, sollten Landwirte die Sache lieber als Sache sehen. Die Landwirte sollten denken, dass sie bei dieser Sache versagen, aber ich bin trotzdem gut. Nachdem man die Scham losgeworden ist, ist alles einfacher. Wenn Landwirte die Scham loslassen, erkennen sie, dass finanzielle Probleme oder die Tatsache, dass sie z. B. ihren Familienbetrieb verkaufen müssen, durch die Begleitumstände verursacht werden, durch den Zustand, in dem sich der Betrieb befand, als er auf sie übertragen wurde, durch eine Investition zur falschen Zeit, durch etwas, das völlig in ihrem eigenen Einflussbereich liegt. Wenn der Landwirt diese Gründe unterscheiden und die Scham beiseite schieben kann, wird er oft aktiver, z. B. indem er Entscheidungen trifft, um die Wirtschaft in Ordnung zu bringen.

Tipps für andere Landwirte

„Lassen Sie die Scham und die Vorstellung, dass Sie etwas tun müssen, los. Diese Gedanken hindern daran, andere Möglichkeiten zu sehen. Stellen Sie sich Ihrer finanziellen Situation. Erstellen Sie ein Budget und planen Sie. Die Tatsache, dass Sie wissen, wie es um Ihre finanzielle Situation bestellt ist, mindert den finanziellen Stress!“

„Die Handlungsfähigkeit ist schon sehr viel besser, wenn man sich von der Vorstellung löst, dass man muss. Die Dinge laufen besser, wenn man sich daran erinnert, dass es Alternativen gibt!“

Manchmal kann die Situation zum Beispiel durch eine Änderung der Produktionsmethoden korrigiert werden. Wenn die Situation den Verkauf des Betriebs erfordert, gibt es mehrere Möglichkeiten und Dinge, die Sie noch tun können. Bitten Sie einen Außenstehenden, die finanzielle Situation gemeinsam mit Ihnen zu betrachten. Es ist leichter, Entscheidungen zu treffen, wenn die Angelegenheit besprochen wurde und die Auswirkungen der Entscheidung abgeschätzt wurden. Auch nach großen Veränderungen werden Sie feststellen, dass dies auch ein Weg nach vorne war.

Es ist wichtig, finanziellen Stress zu erkennen. Es mag einfacher sein, wegen Schlafproblemen einen Arzt aufzusuchen, als sich mit den Ursachen zu befassen. Natürlich ist es wichtig, die Schlaflosigkeit zu behandeln, aber gleichzeitig sollte auch den Ursachen Aufmerksamkeit geschenkt werden. Wenn das aufgetretene Symptom auf finanziellen Stress zurückzuführen ist, wird die Tatsache, dass wir nur auf das Symptom achten, die Situation auf lange Sicht nicht erleichtern.

Maija bringt Vermeidungsverhalten hervor. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es keine Möglichkeiten gibt, die finanzielle Situation zu beeinflussen, ist es möglich, dass Sie gar nicht erst versuchen, sie zu verbessern. Diese Art des Denkens ist ein Zeichen dafür, dass Ihr Denken begonnen hat, sich zu verengen. Denken Sie daran, dass es immer Möglichkeiten gibt. Selbst wenn Sie aufgrund der finanziellen Situation schwierige Entscheidungen treffen müssen, ist es typisch, dass Sie sich nach schwierigen Entscheidungen am Ende erleichtert fühlen und neue Hoffnung und neue Träume im Leben finden. Im Falle von finanziellem Stress kommt die beste Hilfe aus der Zusammenarbeit. Finanz- und Produktionsberatung, Unterstützung bei der Suche nach den Ursachen und verschiedene Behandlungen zur Linderung der Symptome, zum Beispiel Psychotherapie.

Lassen Sie die Scham los. Bitten Sie so früh wie möglich um Hilfe und denken Sie daran, dass es nie zu spät ist.

◀ VORHERIGE GESCHICHTE LESEN
Lerne, auf dich selbst zu hören

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN ▶▶
Generationen und Partner: wie es gehen kann

Generationen und Partner: wie es gehen kann

Nach der Übernahme plant der junge Landwirt den Bau einer neuen Scheune. Bei einem Unfall wird seine Mutter tödlich verletzt. Die Situation löst Hilflosigkeit und Sprachlosigkeit aus.

Mehr lesen ↓



Nach der Übernahme plant der junge Landwirt den Bau einer neuen Scheune. Bei einem Unfall wird seine Mutter tödlich verletzt. Die Situation löst Hilflosigkeit und Sprachlosigkeit aus.

Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Milchviehbetrieb
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Es sind die Übergänge, die zu psychischen und physischen Problemen und gesundheitlichen Einschränkungen führen. Es geht um über Generationen vererbte Persönlichkeitsstrukturen.

Was ist Ihre Geschichte?

Nachdem der unverheiratete Landwirt den Hof weiterführen will und die Übernahme abgeschlossen ist, plant er den Bau eines neuen Stalls. Als die Planungsphase und die Genehmigung erfolgt sind, wird seine Mutter bei einem Unfall während des Melkens von einer Kuh tödlich verletzt.

Die Situation löste Hilflosigkeit und Sprachlosigkeit aus.

Solch einschneidende Einschnitte in einem Familienunternehmen schaffen Unsicherheit darüber, wie es weitergehen soll. Für die nächsten Wochen und Monate wurde jede Planung gestoppt. Für den Vater, der seine Frau und Partnerin verloren hat, und den Sohn (Junglandwirt), der seine Mutter, Arbeitskraft, Beraterin und Ausgleichspol zwischen Alt- und Junglandwirt (Vater – Sohn) ist, ist das Zentrum der Familie weggebrochen.

Umgang mit der Situation

Hilfe oder Rat von außen wird in diesem Stadium häufig noch als eine Art Bevormundung empfunden. In diesem Moment soll der Hofnachfolger die Rolle der verstorbenen Mutter übernehmen, was natürlich nicht erfüllt werden kann und zu weiteren Konflikten führt.

Nach mehr als zwei Jahren wurde die Kommunikation über die Zukunft des Betriebs durch Verwandte, die in der Hühnerhaltung tätig sind, möglich.

Es wird jedoch immer schwieriger, ein soziales Umfeld in der Landwirtschaft aufrechtzuerhalten, da es immer weniger Landwirte in den Dörfern gibt.

Da der junge Landwirt Vorstandsmitglied des örtlichen Sportvereins wurde und dort ein neues Vereinsheim geplant war, wurde eine junge Frau von dem örtlichen Architekturbüro mit der Planung beauftragt. Diese Frau wurde während der Bauzeit die Freundin des Jungbauern.

Der Konflikt zwischen den Generationen blieb jedoch bestehen. Der Senior hat nun auch eine Partnerin. Das Problem ist, dass die beiden Frauen nicht miteinander auskommen. Die beiden Paare leben im selben Bauernhaus, aber in zwei getrennten Wohnungen. Auf dem Bauernhof gibt es immer wieder Unstimmigkeiten und Konflikte.

Irgendwann kommt der Punkt, an dem Entscheidungen getroffen werden müssen.

Befürchtungen des Sohnes und des Vaters, den aktuellen Partner aufgrund des Konflikts zu verlieren

In den arbeitsintensiven Tagen ist der junge Landwirt noch an seiner persönlichen Grenze.

Bauernhöfe mit Viehbestand können sich kaum eine Auszeit leisten.

Fazit und Tipps

Das Bewusstsein für die seelische Gesundheit auf dem Bauernhof wuchs, und man begann, besser miteinander zu kommunizieren. Natürlich ist es schwierig, miteinander auszukommen, wenn es große Unterschiede zwischen den Generationen und ihren Gedanken, Meinungen und Ethiken gibt. Aber Kommunikation und Struktur haben in diesem Fall sehr geholfen.

Ohne Hilfe von außen wäre es noch viel schwieriger oder sogar unmöglich gewesen.

Tipps für andere Landwirte

„Nutzen Sie die Gelegenheit zu rechtzeitigen Gesprächen mit Hilfe eines Mediators – der die Ansichten der Landwirte und der Menschen, die auf dem Hof leben und arbeiten, versteht und nachvollziehen kann!“

Eine frühere, bessere und „niedrigschwellige“ Hilfe von außen wäre in vielen Fällen, die mit diesem Fall vergleichbar sind, sehr hilfreich.

Wenn möglich, sollten alle Beteiligten ein wertfreies Gespräch suchen und einen Kompromiss „aushandeln“, der es den Menschen auf dem Hof ermöglicht, gut zusammenzuarbeiten und zu leben – auch wenn sie nicht immer einer Meinung sind.

◀ VORHERIGE GESCHICHTE LESEN
Hilfe bei finanziellem Stress

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN ▶▶
Überwindung der Sucht: eine Erfolgsgeschichte

ERFOLGSGESCHICHTEN

Überwindung der Sucht: eine Erfolgsgeschichte

Nach dem Bau des Milchviehstalls, der bereits eine schwierige Zeit war, wurde das erste Kind geboren. Die Wohnsituation wurde noch enger und beengter:

Mehr lesen ↓



Nach dem Bau des Milchviehstalls, der bereits eine schwierige Zeit war, wurde das erste Kind geboren.

Die Wohnsituation wurde noch enger und beengter:

- Eltern im Keller
- Nachfolger im Obergeschoss, in dem zwei Räume provisorisch vorbereitet wurden

Der Betrieb hatte immer absolute Priorität.

Der Vater ist also bei der Geburt des Sohnes nicht anwesend: Er war im Stall. Nach der Geburt fehlt die Ehefrau als Arbeitskraft auf dem Hof und die Eltern der Landwirte haben mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Die Entfremdung beschleunigt sich.

Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Milchviehbetrieb (140 Dary-Kühe aus eigener Zucht)
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Die Sucht nach ständigem Wachstum führte zur Entfremdung von Frau und Kind.

Was ist Ihre Geschichte?

In diesem landwirtschaftlichen Familienbetrieb arbeiten die Generationen zusammen. Sie arbeiten hart, aber irgendwann haben sie den Kompass verloren.

Der Bau der Scheune wird von allen Familienmitgliedern einvernehmlich durchgeführt, um einen Schritt nach vorne zu machen und besser und größer zu werden:

- zuerst wird gebaut für dieMilchkühe
- dann ein Gebäude für das Jungvieh
- dann wird das Bauernhaus und Wohnhaus umgebaut.

Nach dem Bau des Milchviehstalls, der bereits eine schwierige Zeit war, wurde das erste Kind geboren.

Die Wohnsituation wurde noch enger und beengter:

- Eltern im Keller
- Nachfolger im Obergeschoss, wo zwei Räume provisorisch vorbereitet wurden

Der Betrieb hatte immer absolute Priorität.

Der Vater ist also bei der Geburt des Sohnes nicht anwesend: Er war im Stall. Von da an fehlt die Ehefrau als Arbeiterin auf dem Hof, und die Eltern der Bauern haben mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen.

Bei dem Großvater wird MS im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert.

Bei der Großmutter wird eine Gelenkerkrankung am ganzen Körper diagnostiziert.

Die Entfremdung im Gesamten beschleunigt sich.

Die Frau ist mit dem Kind und der Situation völlig überfordert.

Sie leben in zwei chaotischen Zimmern, ohne Kontakt (Covid) zu anderen Familien oder Müttern, und ihre eigenen Eltern sind etwa 50 km entfernt. Beim Taufgespräch (das Kind ist ein Jahr alt) wird bei der Frau eine massive Depression diagnostiziert. Im Laufe des Gesprächs stellt sich heraus, dass sie eine kurze Liebesaffäre mit ihrem Schwager hatte, um sich wieder selbst zu spüren.

So wurde die ganze Situation in kurzer Zeit zu einer Herausforderung für die Ehegatten, ihre kleine Familie und auch für die größere Familie.

Alle Beteiligten waren überwältigt. Die Situation schien aussichtslos. Es drohte eine echte Trennung. Die Frage kam auf: „Für wen tun wir das alles?“

Gleichzeitig gibt es wirtschaftliche Zwänge nach den getätigten Investitionen und damit eine fast finanzielle Unmöglichkeit der Trennung war der Stand der Technik.

Umgang mit der Situation

Der Hausarzt wollte psychologische Hilfe anbieten. Keiner der Teilnehmer kannte so etwas vorher. Erst nach einem Gespräch mit einem Diakon und seiner Begleitung wurde ihnen klar, dass Hilfe von außen unverzichtbar war.

In diesem Fall war es ein Glücksfall, dass die psychologische Hilfe für die beiden Ehegatten sofort beginnen konnte. Dies führte zu konkreten und guten Gesprächen und zu einer Reflexion über Leben und Handeln.

Bauernhöfe mit Viehbestand können sich kaum eine Auszeit leisten.

Wenn neue umfangreiche Investitionen mit Fremdkapital getätigt werden, kann die Situation für alle beteiligten Mitglieder sehr unflexibel werden.

Der Glücksfall war, dass ein Verwandter der Ehefrau, der in den Vorruhestand gegangen war, ohne zu zögern im Familienbetrieb aushalf, wenn man ihn darum bat. Das führte zu einer körperlichen Entlastung, ließ Zeit für die Familie, für die Ehe, für die Partnerschaft, für Frau und Kind. Vertrauen konnte wieder aufgebaut werden, und es wurde wieder möglich, Liebe zu empfinden und am Leben teilzunehmen. Das entlastete auch die Eltern (Großeltern) auf dem Hof.

Fazit und Tipps

Die Situationen ändern sich!

Selbstwertgefühl im Modus des ständigen Wachstums und „immer mehr“ zu finden, muss nicht sein. Landwirte dürfen auch privat leben. Das erscheint jedem, auch jedem Landwirt, sehr logisch.

Aber gleichzeitig gibt es, wenn das Familienunternehmen Sie aus welchen Gründen auch immer überfordert, eine Tendenz, die nicht zufällig ist, aber gleichzeitig in vielen Fällen nicht zu guten Ergebnissen führt: mehr und mehr Stunden zu arbeiten. Im Stall zu bleiben und nicht mehr über den Tellerrand zu schauen.

Es ist sehr wichtig, dass man sich als Familienunternehmer nicht nur um das Unternehmen, sondern auch um die Familie kümmert. Das ist fruchtbar!

Tipps für andere Landwirte

„Nur Kühe und ständiges Wachstum ist kein richtiger Weg. Man braucht einen breiteren Blick und einen offenen Geist!“

„Was ist wichtig im Leben?“

„Es ist gut, mal ein Buch in die Hand zu nehmen, das nicht zur Agrarliteratur gehört. Empfohlene Lektüre:

Michael Ende: Peppo der Straßenkehrer

Heinrich Böll: der Fischer“

In diesem landwirtschaftlichen Familienbetrieb arbeiten die Generationen zusammen.

Harte und beständige Arbeit ist eine Quelle für Stabilität und Bodenhaftung, insbesondere in der Landwirtschaft in der Arbeit mit der Natur, dem Boden, den Pflanzen und den Tieren.

Harte Arbeit ist gut und schön, auch alle extremen saisonalen Spitzenwerte.

Aber irgendwann muss man aufpassen, dass man den Kompass behält und nicht den Überblick verliert.

Wenn Ihr Kind geboren wird und Sie nicht da sind, weil Sie nicht in der Lage waren, Ihre Arbeit zu beenden, müssen Sie dringend überdenken, was Sie tun, wie Sie organisiert sind und wie Sie Ihre Prioritäten setzen.

In vielen Fällen, die mit diesem Fall vergleichbar sind, kann es sehr hilfreich sein, sich Hilfe von außen zu holen.

In diesem Fall war es ein Glücksfall, dass die junge Bauernfamilie bei der Bewältigung der enormen Arbeit von einem Verwandten unterstützt wurde.

« VORHERIGE GESCHICHTE LESEN
Generationen und Partner: wie es gehen kann

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN »
Verlustbewältigung: lebenslanges Lernen

Verlustbewältigung: lebenslanges Lernen

In seiner Rolle als designierter Hofnachfolger durch das tragische Ereignis des Todes des Vaters entstand auf dem Familienbetrieb eine Situation voller Bestimmung und Druck.

Mehr lesen ↓



In seiner Rolle als designierter Hofnachfolger durch das tragische Ereignis des Todes des Vaters entstand auf dem Familienbetrieb eine Situation voller Bestimmung und Druck.

Durch die Zahlungen an die beiden Geschwister nach der Übernahme wurde die Situation innerhalb der Familie immer angespannter.

Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Milchviehbetrieb (90 Milchkühe mit eigener Nachzucht)
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Bei einem tragischen Unfall vor 18 Jahren starb der Vater im Stall, als er von einem Stier zu Boden gestoßen wurde. Der Landwirt war damals 12 Jahre alt und musste alles aus nächster Nähe beobachten, da er sich zu diesem Zeitpunkt mit seinem Vater im Stall aufhielt.

Was ist Ihre Geschichte?

Als ältestes von drei Kindern wurde der Landwirt durch das tragische Ereignis des Todes des Vaters in seiner Rolle als Hofnachfolger designiert. In den vergangenen 18 Jahren wurden die tägliche Belastung und Verantwortung immer größer.

Bis vor ein paar Jahren war die Mutter des Landwirts noch voll als Arbeitskraft eingebunden. Aufgrund von körperlichen Einschränkungen und Krankheit konnte sie jedoch immer weniger mithelfen.

Die Konsequenz beim Landwirt war – „nur ich muss immer alles machen – ganz allein, auf eigene Faust“.

Die Situation auf dem Hof verschlechterte sich zusehends. Es stellte sich auch heraus, dass der Bauer seinen jüngeren Bruder schlug, obwohl dieser ihm auf dem Hof half.

Als der Landwirt 28 Jahre alt war, ging er mit seiner Mutter eine Kooperation ein. Bis dahin gehörte der Hof der Mutter allein. Die Geschwister wurden ausbezahlt und alles wurde notariell beurkundet.

Durch die Zahlungen an die beiden Geschwister über zwei Jahre hinweg wurde auch die Situation innerhalb der Familie immer angespannter.

Hilflosigkeit und Einsamkeit kamen mehr und mehr auf.

Der Abstand zu den Geschwistern wurde immer größer, und die Zusammenarbeit mit der Mutter war nicht die beste Idee.

Es handelte sich nicht um eine vollständige Übergabe, die auch mit den finanziellen Bedürfnissen der älteren Generation verbunden war.

Aufgrund der ständigen Belastung durch die tägliche Arbeit und der Tatsache, dass seine Mutter körperlich schwach ist und seine Geschwister sich ein eigenes Leben aufbauen, fühlt sich der Bauer nicht nur bei der Arbeit auf dem Hof, sondern auch persönlich und sozial allein gelassen.

Umgang mit der Situation

Als die Ankündigungen des Landwirts an seine Familie – „Ihr werdet schon sehen“ – immer öfter von ihm ausgesprochen wurden, machte sich die Schwester große Sorgen.

Sie wandte sich an den landwirtschaftlichen Familienberatungsdienst. Aufgrund der vielen verbalen und körperlichen Verletzungen konnte ein Gespräch nur mit der Mutter und der Schwester geführt werden.

Die Schwester suchte zusätzliche Hilfe bei einem Kommunikationscoach mit landwirtschaftlichem Hintergrund.

Aufgrund des plötzlichen und unerwarteten Todes der Mutter und der emotionalen Situation konnten die Teilnehmer ein intensives Gespräch mit dem Coach führen.

Es wurde als eine Möglichkeit erkannt, mit der neuen Situation der Familie – den drei Geschwistern und dem Hof – umzugehen. Es wurde möglich, die Möglichkeiten zur Veränderung des Hofes zu prüfen.

Derzeit sind alle direkt oder indirekt beteiligten Familienmitglieder über die Situation auf dem Hof informiert.

Zugleich ist die Lösung überhaupt nicht klar.

Noch ist alles offen, denn durch den Tod der Mutter droht die Situation erneut zu eskalieren. Allerdings ist es nun möglich, Hilfe von außen anzunehmen, was von allen Beteiligten ausdrücklich gewünscht wurde.

Fazit und Tipps

Oft scheint der Zugang zu Beratung und Unterstützung durch Frauen in der Landwirtschaft einfacher zu sein als für Landwirte.

In diesem Fall wurde der Schwester bewusst, was vor sich ging, und sie erhob ihre Stimme und suchte Hilfe.

Für den Landwirt selbst wäre es wahrscheinlich unmöglich gewesen, die Situation zu übersehen.

Tipps für andere Landwirte

„Es ist wichtig, miteinander in Kontakt zu bleiben!“

Natürlich gibt es manchmal unterschiedliche Meinungen und sogar Streit unter Geschwistern.

Gleichzeitig kennen diese Geschwister und nahen Familienangehörigen die Person, den Landwirt, in der Regel recht gut und können erkennen, ob es persönliche oder soziale Entwicklungen gibt, die möglicherweise zu einer Hilfsbedürftigkeit führen könnten.

Es geht nicht nur darum, genügend Arbeitskräfte für den Betrieb zu finden, sondern auch um ein gutes Zusammenleben, eine Kultur der Unterstützung.

Vorbestimmte Situationen bringen eine Menge Druck für die beteiligten Personen mit sich.

Ein designierter Nachfolger zu sein, der nicht in der Lage ist, sich in einer anderen Ausbildung oder einem anderen Beruf zu orientieren – nur um mehr von der Welt zu sehen – ist manchmal eine große Belastung.

In diesem Fall war die Belastung für den Landwirt zu groß, aber das Bewusstsein für die Situation ist gegeben, eine gute Basis, um jetzt zu arbeiten – nicht konfliktfrei, aber zumindest zielorientiert.

« VORHERIGE GESCHICHTE LESEN
Überwindung der Sucht: eine Erfolgsgeschichte

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN »
Positive Schritte zur Bewältigung eines unerwarteten Verlusts

ERFOLGSGESCHICHTEN

Positive Schritte zur Bewältigung eines unerwarteten Verlusts

Nach vielen kurz aufeinander folgenden Todesfällen entstand ein enormer Druck, der zu außerordentlich positiven gemeinsamen Aktionen führte. Die Frauen aus dem Dorf und der Region traten vor, um zu reagieren und sinnvolle Maßnahmen zu ergreifen.

Mehr lesen ↓



Nach vielen kurz aufeinander folgenden Todesfällen entstand ein enormer Druck, der zu außerordentlich positiven gemeinsamen Aktionen führte. Die Frauen aus dem Dorf und der Region traten vor, um zu reagieren und sinnvolle Maßnahmen zu ergreifen.

Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	von Milchvieh dominierte Region
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Tragische Todesfälle innerhalb kurzer Zeit lösten bei den Bauernfamilien des Dorfes große und Besorgnis um die Männer, die Familien und die Höfe aus.

Was ist Ihre Geschichte?

In den letzten 3 Jahren sind viele Landwirte (9 Männer im Alter von 50-65 Jahren) sehr plötzlich gestorben. Die meisten von ihnen an Herzinfarkten. Eine Person hatte eine Vorerkrankung, eine hatte Krebs, eine andere hatte einen Unfall im Heustock. In drei Fällen waren die Kinder noch sehr jung (zwischen 8 und 15 Jahren). Es entstand eine ernste und beunruhigende Angst und Sorge um die Männer. So entstand die Idee zu einer gemeinsamen Aktion für Gesundheit, Kraft und Zuversicht für die Bauernfamilien.

Die erste gemeinsame Veranstaltung diente dazu, Geist, Herz und Seele für die Zukunft zu öffnen.

Es war eine sehr ungewöhnliche Reaktion...

Möglicherweise hat diese ungewöhnliche Herangehensweise und der Umgang mit der Situation dazu geführt, dass die Wirkung der Veranstaltung noch größer war.

Nach den schnell aufeinander folgenden Ereignissen kamen einerseits Ratlosigkeit und Angst auf. Andererseits ermöglichte diese belastende Situation die außergewöhnliche gemeinsame Aktion und machte sie endgültig.

Das Gefühl der Hilflosigkeit und der Angst ist natürlich nicht völlig verschwunden, aber es gab ein großes Maß an Selbstvertrauen, Optimismus und Zuversicht für die Zukunft.

Umgang mit der Situation

Als sich die tragischen Ereignisse ereigneten, beschloss eine Gruppe äußerst besorgter Ehefrauen und junger Familien, auf die Situation zu reagieren und Veränderungen zu schaffen.

Sie hatten Angst, dass diese unglaubliche Serie von Todesfällen weitergehen könnte, und sie wollten handeln und etwas dagegen tun.

Ein Diakon nahm sich der Probleme und Sorgen an. Als Reaktion darauf wurde zusammen mit der betroffenen Gruppe ein Bittgang geplant und durchgeführt.

Dieser Bittgang hatte als Gebetsweg drei Stationen:

Gesundheit, Stärke und Selbstvertrauen.

Gesundheit, damit alle gesund bleiben oder wieder gesund werden Stärke, vor allem für die Frauen und ihre Kinder, damit sie die schwierige Zeit überstehen und natürlich auch die Arbeit bewältigen können (die Landwirtschaft geht für alle Familien weiter).

Zuversicht, dass alle erkennen, dass die Dinge wieder besser werden und es weitergehen kann.

Kleine Schutzengel wurden bereitgestellt und gesegnet.

Jeder, der beim Bittgang anwesend war, erhielt einen kleinen Schutzengel.

In dem von Musik begleiteten Bittgang wurde u.a. die Geschichte der magischen Bank erzählt:

Jeder von uns hat eine „magische Bank“. Wir sehen sie nur nicht, denn die Bank ist die ZEIT!

Jeden Morgen, wenn wir aufwachen, erhalten wir 86400 Sekunden Leben für den Tag, und wenn wir abends schlafen gehen, wird uns der Rest der Zeit nicht gutgeschrieben. Was wir an diesem Tag nicht erlebt haben, ist verloren, für immer verloren. Das Gestern ist weg.

Im Bittgang und danach wurde unter anderem das Bewusstsein für die Zeit geschärft: für die Vergangenheit, für die Gegenwart, für die Zukunft.

Es ging um das, was unabänderlich geschehen ist und was wir in der Hand haben, zu gestalten.

Es wurde auf die Landwirtschaft verwiesen, wo in vielen Fällen Hamsterräder entstanden sind, die zunächst Stress im Betrieb und in der Familie, in der Partnerschaft, in der Ehe und zwischen den Generationen verursachen und schließlich zu psychischen Problemen führen können.

Die Lebensqualität wurde angesprochen. Nicht im Sinne der heutigen „Work-Life-Balance“, die erhebliche Fehlentwicklungen mit sich bringt, sondern im Sinne des Bewusstseins im täglichen Leben und Arbeiten auf den Höfen und im sozialen Umgang miteinander.

Der Gebetsmarsch fand im November 2022 statt und hatte unmittelbare positive Auswirkungen im Bereich des Bewusstseins und der Wahrnehmung. Für langfristige Aussagen ist die Zeit noch zu kurz.

Es war eine großartige, ungewöhnliche und stärkende Gemeinschaftserfahrung.

Fazit und Tipps

Es ist wichtig, trotz aller Dramatik und Tragik – vielleicht sogar gerade dann – den Druck, die Sorge, die Angst zu erkennen und sich damit auseinanderzusetzen und nach vorne zu schauen, um es zu gestalten.

Tipps für andere Landwirte

„Bitte seien Sie aufgeschlossen und sprechen Sie über Ihre Sorgen, egal wie kritisch Sie sie sehen!“

„Sprechen Sie mit anderen über ihre Gefühle um gemeinsam einen Schritt nach vorne zu machen!“

„In der Zusammenarbeit liegt die Kraft. Sie zeigt sich nicht nur im gemeinsamen Handeln bei der täglichen Arbeit in der Landwirtschaft, sondern auch im gemeinsamen Handeln bei der Bewältigung enormer gesellschaftlicher Herausforderungen.“

Diese gemeinsame Aktion von Frauen und den übrigen Familien des Dorfes und der Region ist untypisch und war gleichzeitig und vielleicht gerade wegen ihres besonderen Charakters ein sehr starker Ausgangspunkt, um Gefühle zu teilen und die Situation zu überwinden.

◀ VORHERIGE GESCHICHTE LESEN
Verlustbewältigung: lebenslanges Lernen

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN ▶▶
EmbraceFarm: Unterstützung von Landwirts-Familien bei der Bewältigung von Verlusten

ERFOLGSGESCHICHTEN

EmbraceFarm: Unterstützung von Landwirts-Familien bei der Bewältigung von Verlusten

Seit 2014 setzt sich EmbraceFARM für landwirtschaftliche Familien ein, die von einem plötzlichen Verlust, einem Trauma oder einem Suizidverdacht betroffen sind. Dazu bietet EmbraceFARM Peer-to-Peer-Selbsthilfegruppen, einen jährlichen ökumenischen Gedenkgottesdienst und Wochenendaufenthalte für Trauernde an.

Mehr lesen ↓



Seit 2014 setzt sich EmbraceFARM für landwirtschaftliche Familien ein, die von einem plötzlichen Verlust, einem Trauma oder einem Suizidverdacht betroffen sind. Dazu bietet EmbraceFARM Peer-to-Peer-Selbsthilfegruppen, einen jährlichen ökumenischen Gedenkgottesdienst und Wochenendaufenthalte für Trauernde an.

Vision: Eine fürsorgliche, unterstützende und nicht verurteilende Gemeinschaft für alle, die von Unfällen und Traumata in der Landwirtschaft betroffen sind.

Aufgabe: Aufbau und Erhaltung eines Unterstützungsnetzes für alle, die von Unfällen und Traumata in der Landwirtschaft betroffen sind

EmbraceFARM unterstützt landwirtschaftliche Familien, darunter Kinder und Jugendliche, die einen geliebten Menschen durch einen Unfall oder ein Trauma in der Landwirtschaft verloren haben, sowie Personen, die durch einen Unfall schwer verletzt wurden, bei der Erfüllung ihres Auftrags.

Name des Befragten	Catherine Kenneally Embrace FARM Business Development Manager.
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	NRO Eingetragene Wohltätigkeitsorganisation, Registernummer: 20149956 Eingetragene Wohltätigkeitsorganisation, Steuernummer: CHY 21837
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Trauer und Verlust

Was ist Ihre Geschichte?

Die Auswirkungen eines landwirtschaftlichen Unfalls auf eine Familie sind unermesslich. Er fordert einen hohen Tribut von dem Überlebenden, der Familie in finanzieller, physischer und emotionaler Hinsicht. Dies sind alles Lebensbereiche, die große Auswirkungen auf die psychische Gesundheit des Einzelnen und der Familie haben können. Die Unterstützung von Landwirten und ihren Familien in einer solchen Situation ist wichtig, um die Nachhaltigkeit des Betriebs in finanzieller Hinsicht und in Bezug auf die landwirtschaftliche Produktion zu gewährleisten.

Embrace FARM setzt sich für das Wohlergehen der von landwirtschaftlichen Unfällen Betroffenen in Irland ein. Ihre wertvolle Unterstützung und Arbeit mit der Gemeinschaft zeigt, dass das psychische Wohlbefinden ein wichtiger Teil des Weges einer Person zur Genesung und für diejenigen ist, die den tragischen Verlust eines geliebten Menschen zu beklagen haben oder mit den anhaltenden Auswirkungen eines lebensverändernden landwirtschaftlichen Unfalls fertig werden müssen.

Die Verbesserung des Verständnisses für psychische Gesundheit in ländlichen Gebieten muss ständig angegangen werden. In einer Umfrage, die EmbraceFarm auf ihrer Konferenz 2019 mit über 100 Teilnehmern durchgeführt hat, waren 83 % der Meinung, dass die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen in ländlichen Gebieten größer ist als in städtischen Gebieten. Dies ist eine rote Fahne für FARMRes, um dieses besondere Bewusstseinsthema anzusprechen und das mit psychischen Erkrankungen verbundene Stigma zu verringern.

Die Entwicklung der Widerstandsfähigkeit der Landwirte ist von entscheidender Bedeutung, da sie von Faktoren wie den wirtschaftlichen, sozialen und finanziellen Faktoren des Klimawandels abhängt. Es ist notwendig, geeignete Programmressourcen zu entwickeln, die im Wesentlichen bäuerlich ausgerichtet sind. Die Resilienz der Landwirte kann gestärkt werden, wenn sie anpassungsfähig sind und die nötige Unterstützung erhalten.

EmbraceFARM ist in der landwirtschaftlichen Gemeinschaft fest verankert. Sie haben ein Umfeld geschaffen, in dem die Landwirte und ihre Familien wissen, dass es in Ordnung ist, darüber zu reden. Ihr gemeinsamer Ansatz mit den anderen Organisationen gewährleistet ein gemeinschaftliches Unterstützungsnetzwerk und verringert die Einsamkeit und Isolation in schweren Zeiten des Traumas. Es handelt sich um eine unschätzbare und unermessliche Unterstützung, und es ist ihnen gelungen, eine besondere gemeinschaftliche Unterstützung aufzubauen.

Die Vision von Embrace FARM ist es, eine fürsorgliche, unterstützende und nicht verurteilende Gemeinschaft für alle zu sein, die von Unfällen und Traumata in der Landwirtschaft betroffen sind. Ihre wichtigsten Aktionen sind:

Unterstützung von Witwen/Witvern vor allem beim Verlust eines Partners durch plötzlichen Verlust, vermuteten Selbstmord, plötzliche medizinische Ereignisse wie Herzinfarkt, Krebsdiagnose und plötzliche Verletzungen

Unterstützung von Landwirten mit lebensverändernden Verletzungen nach landwirtschaftlichen Unfällen wie Amputation, Wirbelsäule und Gehirn

Unterstützung berühmter Familien nach dem Verlust eines Kindes oder eines Elternteils.

Umgang mit der Situation

Dieses Programm zielt darauf ab, die Lücke in den ländlichen Diensten zu schließen, indem es eine strukturierte, zentrale Anlaufstelle für den Zugang zu lokaler professioneller und Peer-to-Peer-Unterstützung für Familien und Gemeinschaften bietet, die von plötzlichen Traumata in landwirtschaftlichen Betrieben betroffen sind.

1. Peer-to-Peer-Unterstützung
2. Erleichterung der akkreditierten Seelsorge
3. Encircle Programm – Bereitstellung von individueller emotionaler und praktischer Unterstützung für Bauernfamilien nach plötzlichen Verlusten und Verletzungen.

Zu den Schlüsselbotschaften gehören:

Hoffnung: Unser Ziel ist es, Hoffnung und Verständnis zu vermitteln

Ein Schritt nach dem anderen: „Wir haben keine Eile, wir sind hier, um Unterstützung anzubieten, solange sie benötigt wird.“

Bereitstellung von evidenzbasierter Literatur und einer Website zur laufenden Unterstützung <https://embracefarm.com/resources/publications/ifj-supplement-2020/>

Fazit und Tipps

Das bereits erwähnte Profil von EmbraceFARM, das sich organisch entwickelt hat, unterstreicht die Rolle, die es bei der Unterstützung von Bauernfamilien spielt. Es handelt sich um eine einzigartige irische Entwicklungs- und Führungsorganisation mit mehreren Programmen, die an ihre Entwicklung innerhalb der FARMRes-Partner angepasst werden können

Tipps für andere Landwirte

“Wir wollen die betroffenen Bauernfamilien daran erinnern, dass es Unterstützung gibt, ganz gleich, wo sie sich auf ihrem Heilungsweg befinden. Wir alle haben eine Rolle zu spielen – psychische und seelische Gesundheit geht uns alle an!”

Es muss anerkannt werden, dass die Bedürfnisse der Menschen in der Landwirtschaft. Die Landwirtschaft und das ländliche Umfeld sind von Natur aus vielfältig und komplex. FARMRes hat das Potenzial, die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen zu verbessern

Ein Unfall in einem landwirtschaftlichen Betrieb oder ein unerwarteter Todesfall betrifft nicht nur die Person, die ihr Leben verloren hat oder verletzt wurde, sondern auch ihre unmittelbare Familie, ihre Freunde und die örtliche Gemeinschaft,

Sie hilft, indem sie zuhört und für die Familien da ist, um Fragen nach einem landwirtschaftlichen Unfall zu beantworten. Embrace FARM bietet Menschen einen Raum, in dem sie sich im Rahmen eines jährlichen ökumenischen Gedenkgottesdienstes an ihre Angehörigen erinnern können.

EmbraceFARN veranstaltet jedes Jahr Familienwochenenden, die von einem anerkannten Berater geleitet werden, wenn ein Ehepartner, ein Kind oder ein Geschwisterkind bei einem landwirtschaftlichen Unfall ums Leben gekommen ist.

◀ VORHERIGE GESCHICHTE LESEN
Positive Schritte zur Bewältigung eines unerwarteten Verlusts

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN ▶▶
Farmers4Safety – Gemeinsames Risikomanagement

ERFOLGSGESCHICHTEN

Farmers4Safety – Gemeinsames Risikomanagement

Das Pilotprojekt Farmers4Safety Managing Risk Together EIP AGRI verfolgte einen „Peer-to-Peer“-Mentoring- und Champion-Ansatz, um Landwirte zu einer Einstellungs- und Verhaltensänderung in Bezug auf die Sicherheit in der Landwirtschaft zu bewegen, indem die sozialen Normen im Zusammenhang mit der Sicherheit in der Landwirtschaft und dem emotionalen Wohlbefinden angegangen und verbessert wurden.



Mehr lesen ↓

Das Pilotprojekt Farmers4Safety Managing Risk Together EIP AGRI verfolgte einen „Peer-to-Peer“-Mentoring- und Champion-Ansatz, um Landwirte zu einer Einstellungs- und Verhaltensänderung in Bezug auf die Sicherheit in der Landwirtschaft zu bewegen, indem die sozialen Normen im Zusammenhang mit der Sicherheit in der Landwirtschaft und dem emotionalen Wohlbefinden angegangen und verbessert wurden.

Name des Befragten	Niamh Nolan - Projektmanagerin
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Organisation, die in Partnerschaft mit dem Ministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Martin und dem irischen Netzwerk für den ländlichen Raum gegründet wurde. Das Projekt wurde vor Ort von einem geschulten Netzwerk von Landwirtschaftsmentoren durchgeführt, das sich aus sieben Personen zusammensetzt: dem Projektleiter/Koordinator und den sechs Mentoren (2 pro Landkreis). Das Projekt wurde in Zusammenarbeit mit dem Projekt BRIDE (Biodiversity Regeneration in a Dairying Environment), dem Duncannon Blue Flag Farming & Communities Scheme, der New Futures Farming Group und der Health and Safety Authority durchgeführt, die dieses Projekt in ihren Einzugsgebieten durchführen.
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Sicherheit in der Landwirtschaft, Gesundheit und Wohlbefinden

Was ist Ihre Geschichte?

Farmers4Safety war ein 18-monatiges evaluiertes Pilotprojekt, das vom irischen Ministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Meereskunde finanziert wurde.

Der federführende Partner Irish Rural Link (IRL) hat das Peer-to-Peer-Mentoring-Konzept als praktikablen und erfolgreichen Präzedenzfall etabliert, basierend auf den Ergebnissen eines früheren Farm Safety Mentor-Programms „Farmers Inspiring Farmers“ (Landwirte inspirieren Landwirte), das 2013 stattfand und sich auf vier Grafschaften in den Midlands konzentrierte. Das Programm wurde positiv aufgenommen und zeigte sowohl die Herausforderungen auf, mit denen die Landwirte konfrontiert sind, als auch mögliche Lösungen, die in anderen Regionen des Landes angepasst werden könnten.

Darüber hinaus wurde das Peer-to-Peer-Mentoring von der Seanad anerkannt, die feststellte, dass „Forscher herausgefunden haben, dass ein erleichtertes Peer-Engagement von Landwirten, die sich mit Landwirten auf praktische Weise über ein Thema unterhalten, tendenziell zu einer besseren Übernahme des Verhaltenskodex führt“ (S. 169). Seanad Public Consultation Committee Report on Farm Safety (2015). <https://www.oireachtas.ie/en/debates/debate/seanad/2015-07-15/13/>

Dieser von den Landwirten geleitete Ansatz wurde von den Teilnehmern des vorangegangenen Programms sehr geschätzt, und mit diesem Projekt sollte er weiter ausgebaut werden. Durch die erfolgreiche Umsetzung dieses Kernprinzips soll das Projekt sein Ziel erreichen, das Bewusstsein in den Betrieben für Gesundheit, Sicherheit und Wohlbefinden zu schärfen. Darüber hinaus sollte das Projekt den Schwerpunktgemeinschaften praktische Möglichkeiten zur Bewältigung der festgestellten Herausforderungen aufzeigen und auf die verfügbaren Unterstützungsmöglichkeiten hinweisen.

Das Hauptziel ist es, Landwirte und landwirtschaftliche Familien an die relevanten Unterstützungsleistungen zu verweisen, die sie möglicherweise benötigen, um ein dauerhaftes Netzwerk für Sicherheit, Gesundheit und Wohlbefinden in der Landwirtschaft zu schaffen, indem ein geeigneter Diskurs für Landwirte genutzt wird. Außerdem soll die Bedeutung der Schaffung eines Buddy-Systems hervorgehoben werden, um das Problem der sozialen Isolation im Landwirtschaftssektor anzugehen.

Um diese und weitere Ziele zu erreichen, wurde ein Team von Farmer-Peer-Mentoren zusammengestellt und für die Umsetzung der allgemeinen Ziele des F4S-Projekts geschult.

Ein wichtiger Aspekt ihrer Ausbildung war die Teilnahme an einer Reihe von Workshops zur Sensibilisierung für psychische Gesundheit, die von der irischen Entwicklungsbeauftragten für psychische Gesundheit, Finola Colgan, angeboten wurden, die auf nationaler Ebene für die Zusammenarbeit mit landwirtschaftlichen Organisationen und Landwirten zuständig ist.

Umgang mit der Situation

Zu den Themen, mit denen sich das Peer-Mentoring-Team befasste, gehörten die Risikobewertung von landwirtschaftlichen Betrieben – wie vom Ministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Meeresschutz gefordert

Eine Schlüsselinitiative, die in Zusammenarbeit mit Mental Health Ireland entwickelt wurde, war ein Lebensqualitätsindex, der heruntergeladen und von den Landwirten in ihrer eigenen Zeit ausgefüllt werden kann. Der Index wurde wie folgt beschrieben:

1. Arbeitsbelastung – In diesem Abschnitt hat der Benutzer die Möglichkeit, seine Arbeitsbelastung zu bewerten
2. Physische und psychische Gesundheit – Dieser Abschnitt bietet dem Nutzer die Möglichkeit, seine physische und psychische Gesundheit zu bewerten
3. Quality Time: Dieser Abschnitt bietet dem Benutzer die Möglichkeit zu beurteilen, wie Sie Ihre Freizeit nutzen und mit anderen interagieren

Dem Fragebogen ist eine Bewertungsskala beigefügt, die dem Nutzer die Möglichkeit gibt, sich bewusster zu machen, wie er mit seinem landwirtschaftlichen und persönlichen Leben zurechtkommt. Sie hilft dabei herauszufinden, welche Bereiche der Nutzer ansprechen sollte. Es werden Links zu Quellen für Hilfe und Unterstützung angeboten

Peer-to-Peer-Mentoring: Während der Pilotphase des Projekts traf sich das Farm Peer Mentoring Team mit Landwirten vor Ort und unterstützte sie bei der Erstellung ihrer Sicherheitspläne für die Risikobewertung. Es wurden Buddy-Systeme zwischen den Landwirten eingerichtet und Umfragen zur Sicherheit, Gesundheit und zum Wohlbefinden der Landwirte durchgeführt. Diese Aktivität ermöglichte es den Landwirten, ein persönliches Gespräch mit ihrem Peer zu führen und etwaige psychische Probleme zu besprechen oder sich beraten zu lassen.

Die Landwirte und Bauernfamilien waren offen für Gespräche mit den Peer-Mentoren, weil sie Landwirtschaftskollegen waren, was es ihnen erleichterte, Kontakte zu knüpfen, zuzuhören, miteinander zu kommunizieren und sich zu engagieren, wodurch ein kollaboratives Lernumfeld entstand.

Fazit und Tipps

Die Farmers4Safety – Managing Risk Together EIP-Agri Project Report April 2023 Ergebnisse der Nachevaluierung und der Einstellungsumfrage zeigten, dass 94,8 % der Teilnehmer die „Farmer4Safety“-Initiative als vorteilhaft für die Sensibilisierung für Gesundheit und Sicherheit und psychisches Wohlbefinden empfanden. Farmers4Safety – Risikomanagement.

Das Team fand auch heraus, dass 89,5 % der Landwirte und ihrer Familien mehr kostenlose mobile Gesundheitsuntersuchungen wie Bluttests, Sehtests und Herzuntersuchungen in ihren örtlichen Märkten oder Genossenschaften wünschen, was den Bedarf an besser zugänglichen Gesundheitsoptionen unterstreicht.

Weitere relevante Zahlen sind:

35 % der Befragten gehen bewusst Risiken in ihrem Betrieb ein.

55 % der Teilnehmer finden es schwierig, Zeit mit ihrem Partner und ihrer bäuerlichen Familie zu verbringen, wenn sie ständig arbeiten und an den Betrieb denken, während 45 % dies nicht tun.

Tipps für andere Landwirte

“Es ist wichtig, dass die Landwirte auf ihre körperliche und geistige Gesundheit achten, um die Sicherheit im Betrieb und sichere Verfahren zu gewährleisten. Es ist bekannt, dass die meisten Unfälle in der Landwirtschaft auf Risikobereitschaft aufgrund von Stress und Zeitdruck zurückzuführen sind!”

Priorisieren Sie die Selbstfürsorge – sorgen Sie für einen regelmäßigen Schlafrythmus, essen Sie gut, nehmen Sie sich Zeit für Familie und Freunde. Suchen Sie Hilfe und Unterstützung, anstatt zu leugnen, dass es ein Problem oder Probleme gibt.

Lassen Sie sich einmal im Jahr ärztlich untersuchen, um Ihren Gesundheitszustand zu überprüfen und festzustellen, ob es möglicherweise zugrundeliegende Probleme gibt, die einer sofortigen Behandlung bedürfen. Nutzen Sie Selbsthilfeinformationen.

Es handelt sich um ein Projekt, das an die Ziele von FARMRes Aim angepasst werden könnte, um die wesentliche Rolle und den Wert des „Peer-to-Peer“-Mentoring-Ansatzes bei der Bewältigung und Verbesserung der sozialen Standards im Bereich der Sicherheit, der Gesundheit und des Wohlbefindens in der Landwirtschaft hervorzuheben.

◀ VORHERIGE GESCHICHTE LESEN
EmbraceFarm: Unterstützung von Landwirts-Familien bei der Bewältigung von Verlusten

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN ▶▶
Der Weg zu einem glücklicheren Leben: Überwindung des Alkoholismus

Der Weg zu einem glücklicheren Leben: Überwindung des Alkoholismus

Oliver wuchs in den frühen siebziger Jahren in einer Großfamilie auf einem kleinen Familienbetrieb auf. Er wanderte aus, um Arbeit zu finden, und wurde in dieser Zeit zum Alkoholiker. Oliver erzählte mir, dass er in seinen früheren Jahren als junger Erwachsener, als er von zu Hause weg war, ein Problem mit Alkohol hatte, das, wie er sagte, leider dazu führte, dass er alkoholabhängig wurde, was schließlich dazu führte, dass er Alkoholiker wurde. Seine wachsende Abhängigkeit vom Alkohol und sein Konsum führten zu regelmäßigen Anfällen von Depressionen und Angstzuständen sowie zu einem schlechten Gesundheitszustand.

Mehr lesen ↓



Oliver wuchs in den frühen siebziger Jahren in einer Großfamilie auf einem kleinen Familienbetrieb auf. Er wanderte aus, um Arbeit zu finden, und wurde in dieser Zeit zum Alkoholiker. Oliver erzählte mir, dass er in seinen früheren Jahren als junger Erwachsener, als er von zu Hause weg war, ein Problem mit Alkohol hatte, das, wie er sagte, leider dazu führte, dass er alkoholabhängig wurde, was schließlich dazu führte, dass er Alkoholiker wurde. Seine wachsende Abhängigkeit vom Alkohol und sein Konsum führten zu regelmäßigen Anfällen von Depressionen und Angstzuständen sowie zu einem schlechten Gesundheitszustand.

Name des Befragten	Oliver H
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Zucht von Pferden
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Die Auswirkungen der Alkoholabhängigkeit auf Olivers psychische Gesundheit und sein Wohlbefinden. Oliver erkannte, dass seine Sucht seine Lebensqualität in Bezug auf seine Arbeit, seine Beziehungen zur Familie und zu Freunden stark beeinträchtigte. Sie beeinträchtigte auch seine körperliche und geistige Gesundheit, und gelegentlich hegte er Selbstmordgedanken .

Was ist Ihre Geschichte?

Die Situation löste viel Stress, Angst, Sorgen und vielfältige Bedenken aus, wie Oliver erklärte: „Im schlimmsten Fall brachte es mich in die Nähe von Selbstmordgedanken und Selbstverletzungen“. Er verlor viel Selbstvertrauen, hatte ein geringes Selbstwertgefühl, fühlte sich einsam und isoliert. Lange Zeit leugnete er, dass er ein Alkoholproblem hatte.

Umgang mit der Situation

Die wichtigste Unterstützung, die Oliver erhielt, waren die Anonymen Alkoholiker (AA) durch die Empfehlung von jemandem, der sich um sein Wohlergehen kümmerte und die Schwierigkeiten verstand, die Oliver mit dem Alkohol hatte. Als Oliver von den Anonymen Alkoholikern erfuhr, zögerte er zunächst, an den Treffen teilzunehmen. Er beschloss jedoch, mehr darüber zu erfahren, und mit der Unterstützung seines Freundes begann er, regelmäßig an den Meetings teilzunehmen. Er lernte, wie wichtig es ist, sich an das Programm der AA-Mitglieder zu halten.

Für Oliver war es wichtig, dass er mit „guten Menschen“ zusammentraf, die sich um ihn kümmerten. Langsam und allmählich nahm er ihren Rat an und suchte sich die Unterstützung, die er schließlich erhielt, und engagierte sich mit Engagement und Hoffnung für das AA-Programm

Beim ersten Treffen, an dem er teilnahm, sagte ein Mitglied zu Oliver, „dass er an diesem Tag nicht mehr zu trinken brauche.“ Er war 27 Jahre alt; die Person, die dies zu ihm sagte, war 57. Er teilte Oliver mit, dass er ihm 30 Jahre erspare, die er selbst gerne gehabt hätte, bevor er seine Unterstützung durch AA fand. Oliver drückte dieser Person seine Dankbarkeit aus und erzählte, dass er mit 87 Jahren gestorben sei, aber nüchtern.

Oliver ist jetzt ein zufriedener Mensch, der hart gearbeitet hat, um die Mittel für den Kauf seines eigenen Bauernhofs aufzubringen und mit der Pferdezucht auf seinem Betrieb zu beginnen.

Fazit und Tipps

Oliver sagte vorbehaltlos Ja. Er hat seine körperliche Gesundheit wiedererlangt, denn bis zu dem Zeitpunkt, als er die nötige Unterstützung erhielt, hatte er ein langwieriges Geschwürproblem, das durch seinen Alkoholismus verursacht wurde. Als er nüchtern wurde, war das Problem gelöst, und danach verbesserten sich sein allgemeiner Gesundheitszustand und seine Essgewohnheiten. Letztendlich fühlte er sich viel gesünder, energiegeladener und hoffnungsvoller, was das Leben und die Zukunft anging. Was seine geistige Gesundheit anbelangt, so verbesserten sich sein Selbstvertrauen und sein Selbstwertgefühl. Er bekam den Mut, daran zu glauben, dass er hart arbeiten, verdienen und für den Kauf einer Farm sparen könnte, um zu seinen Wurzeln zurückzukehren.

Als Oliver die Vorteile einer Mitgliedschaft bei den Anonymen Alkoholikern erkannte und erlebte, gründete er freiwillig ein ländliches AA-Meeting für Menschen mit Alkoholproblemen. Er veranstaltet wöchentlich am Freitagabend einen offenen AA-Treff.

Ich bin selbstbewusster und zufriedener und weiß, dass man mit Rückschlägen und Enttäuschungen positiver umgehen kann“.

Tipps für andere Landwirte

Zusätzlich zu dem, was er in seiner Geschichte erzählte, wollte Oliver hinzufügen, wie wichtig es für eine Person ist, ihr Trinkverhalten zu erkennen und zu beachten. Er hob besonders hervor, dass, wenn es offensichtlich wird, dass Alkohol als ungesunder Bewältigungsmechanismus benutzt wird, um Probleme wie Einsamkeit, Beziehungsprobleme, Stress, Angst usw. anzugehen, die Realität ist, dass ein solcher Ansatz die Probleme nur verschlimmert und zweifellos noch mehr verursacht, wie es in seinem Leben der Fall war, bis er die Dinge in Ordnung gebracht hatte.

Er betonte auch, dass es sehr wichtig ist, die Warnzeichen des Alkoholismus nicht zu verleugnen und so bald wie möglich Hilfe und Unterstützung zu suchen, indem man mit jemandem spricht, der einen versteht und dem man vertrauen kann.

Reden ist sehr hilfreich, wenn man nüchtern ist: Suchen Sie nach alternativen Aktivitäten, bei denen nicht getrunken wird. Setzen Sie sich Ziele, um den Alkoholismus zu überwinden.

“Seien Sie achtsam, wenn Familie und Freunde Besorgnis über ihr Trinkverhalten zeigen, und ignorieren Sie deren Bedenken nicht!”

Seien Sie sich bewusst, dass Sie nicht allein sind, wenn Alkoholismus für Sie ein Problem darstellt, und dass Sie nicht der Einzige sind, der mit den negativen Auswirkungen des Alkoholismus zu kämpfen hat. Informieren Sie sich über Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung, die ihren Mitgliedern helfen, den Alkoholismus zu überwinden. Der Gang zum Hausarzt ist ein wichtiger erster Schritt für eine angemessene medizinische Beratung und Unterstützung.

Es ist wichtig, die Landwirte für das Thema Alkohol zu sensibilisieren und offene und ehrliche Gespräche über Alkoholkonsum und seine Auslöser zu fördern.

Alkoholismus ist eine weltweite Epidemie, und es gibt zahlreiche Anhaltspunkte dafür, dass er während der Covid-19-Epidemie Anlass zu großer Sorge gab. Obwohl die Einrichtungen, in denen Alkohol ausgeschenkt wurde, geschlossen wurden, konnten die Menschen ihn in Einrichtungen mit Alkoholausschank kaufen, und das Trinken zu Hause wurde zu einem wichtigen Problem für die öffentliche Gesundheit.

Mäßigung ist ein Schlüsselfaktor. Es kann festgestellt werden, dass Alkohol, wenn er in geselliger Runde und in Maßen konsumiert wird, tatsächlich von Vorteil sein kann, da er bei solchen Gelegenheiten die Einsamkeit und Isolation verringert.

Aus Olivers Geschichte wird ersichtlich, dass übermäßiger Alkoholkonsum schädlich ist und zu Alkoholismus führen kann. Landwirte können Alkohol als ungesunde Art der Stressbewältigung nutzen. Wie Oliver zum Ausdruck bringt, kann dies auf eine Kombination von Gründen zurückzuführen sein, wie z. B. Einsamkeit, Beziehungsprobleme, Isolation und finanzielle Sorgen. Es ist jedoch auch wichtig zu bedenken, dass manche eine familiäre oder persönliche Vorgeschichte von Alkoholismus oder eine psychische Erkrankung wie Depressionen haben können.

Einige zusätzliche Informationen:

Saufgelage

Ein Thema, das in Olivers Geschichte nicht zur Sprache kommt, ist das „Komasaufen“, das immer als der Konsum von fünf oder mehr Getränken bei einer Gelegenheit für Männer oder vier oder mehr Getränken bei einer Gelegenheit für Frauen definiert wird. Es wurde auch festgestellt, dass Personen, die „binge drinking“ betreiben, nicht unbedingt alkoholabhängig sind. Vielmehr packen sie ihren Alkoholkonsum in ein oder zwei „heftige Sitzungen“ in der Woche.

Gewohnheiten oder Praktiken dieser Art können jedoch zu Alkoholismus führen. Rauschtrinken ist mit besonderen Gesundheitsrisiken verbunden und kann sich negativ auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken.

Wöchentliche Leitlinien für risikoarmen Alkohol

„Die irische Gesundheitsbehörde (HSE) - <https://www2.hse.ie/living-well/alcohol/health/improve-your-health/weekly-low-risk-alcohol-guidelines>

Der empfohlene wöchentliche Alkoholkonsum bei geringem Risiko beträgt weniger als:

- 11 Standardgetränke für Frauen
- 17 Standardgetränke für Männer

Die Getränke sollten über die ganze Woche verteilt werden.

Halten Sie 2 bis 3 alkoholfreie Tage pro Woche ein. Trinken Sie nicht mehr als 6 Standardgetränke bei einer Gelegenheit.

Je weniger Sie trinken, desto geringer ist Ihr Risiko, alkoholbedingte Gesundheitsprobleme zu entwickeln“.

In Irland enthält ein Standardgetränk etwa 10 Gramm reinen Alkohol.

- ein Kneipenmaß Spirituosen (35,5 ml)
- ein kleines Glas Wein (12,5 % vol)
- einen halben Liter normales Bier
- ein Alcopop (275ml Flasche)
- Eine Flasche Wein mit 12,5 % Alkohol enthält etwa 7 Standardgetränke.

Fragen, über die Sie nachdenken sollten und die Ihnen helfen können, herauszufinden, ob Sie Grund haben, sich Gedanken über Ihr Trinkverhalten zu machen,

Haben Sie jemals überlegt, ob Sie zu viel trinken?

Meinen Sie, dass Sie Ihren Alkoholkonsum einschränken oder eine Pause einlegen sollten?

Glauben Sie, dass Ihre Trinkgewohnheiten die Qualität Ihres Lebens beeinträchtigen?

« VORHERIGE GESCHICHTE LESEN
Farmers4Safety – Gemeinsames Risikomanagement

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN »
Positive Schritte nach einer Scheidung

Positive Schritte nach einer Scheidung

Fiona ist Bäuerin und Mutter von vier jungen erwachsenen Kindern. Einige Jahre nach ihrer Heirat gab Fiona ihre außerlandwirtschaftliche Tätigkeit auf, um ganztätig zu Hause zu sein und bei der Bewirtschaftung des Hofes zu helfen. Sie empfand es als ermüdend und anstrengend, von zu Hause weg zu arbeiten und morgens und abends bei der Farmarbeit mitzuhelfen. Fiona betonte, dass sie durch die Aufgabe ihrer Erwerbstätigkeit finanziell von ihrem Ehemann und anderen Familienmitgliedern, die ebenfalls im landwirtschaftlichen Betrieb mitarbeiteten, abhängig wurde. Diese neuen Umstände führten zu Gefühlen der Isolation, eines geringen Selbstwertgefühls und eines Identitätsverlusts.



Mehr lesen ↓

Fiona ist Bäuerin und Mutter von vier jungen erwachsenen Kindern. Einige Jahre nach ihrer Heirat gab Fiona ihre außerlandwirtschaftliche Tätigkeit auf, um ganztätig zu Hause zu sein und bei der Bewirtschaftung des Hofes zu helfen. Sie empfand es als ermüdend und anstrengend, von zu Hause weg zu arbeiten und morgens und abends bei der Farmarbeit mitzuhelfen. Fiona betonte, dass sie durch die Aufgabe ihrer Erwerbstätigkeit finanziell von ihrem Ehemann und anderen Familienmitgliedern, die ebenfalls im landwirtschaftlichen Betrieb mitarbeiteten, abhängig wurde. Diese neuen Umstände führten zu Gefühlen der Isolation, eines geringen Selbstwertgefühls und eines Identitätsverlusts.

Name des Befragten	Fiona Casey
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Gemischte Landwirtschaft einschließlich Milchviehbetrieb
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Ein hohes Maß an Stress, Ängsten und Depressionen aufgrund des Scheiterns einer Ehebeziehung, das durch psychischen, emotionalen und manchmal auch physischen Missbrauch und Zwangskontrolle verursacht wurde

Was ist Ihre Geschichte?

Fiona brachte zum Ausdruck, dass sie sich in einer schwierigen, nicht liebevollen Beziehung befand und zunehmend körperlich, geistig und emotional missbraucht wurde; sie wusste nicht, an wen oder wohin sie sich wenden konnte, um Hilfe zu erhalten, oder wem sie vertrauen konnte, dass er sie unterstützte; sie fühlte sich auch persönlich beschämt, dass sie sich in dieser Situation befand, und wollte ihre eigenen nahen Familienmitglieder nicht belasten. Fiona drückte aus, wie sich die Anzeichen des beginnenden Scheiterns ihrer Ehe auf sie emotional auswirkten

Mit der Zeit wirkten sich der Verlust ihrer Unabhängigkeit und die Tatsache, dass sie nur wenig oder gar keinen Kontakt zu Freunden und Menschen außerhalb des Hofes hatte, auf ihr Selbstwertgefühl und ihr Selbstvertrauen aus. Die eheliche Beziehung wurde immer schwieriger zu ertragen. Fiona begann auch zu erkennen, wie sich die Verschlechterung ihrer Ehe auf ihre Kinder auswirkte. Es gab viele Versuche des Vaters, sie gegen sie zu beeinflussen. Sie begann auch zu erkennen, dass sie sich in einer Zwangsbeziehung befand, die sehr ungesund, extrem schwierig und kontrollierend war. Sie machte sich Sorgen um ihre eigene psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder.

Fiona erklärte, dass eine der größten Herausforderungen für sie darin bestand, in der Öffentlichkeit und bei familiären Anlässen den Anschein zu erwecken, dass alles normal sei. Sie sagte, es sei „ein enormer Druck, in der Gesellschaft anderer Menschen wie eine zufriedene Person zu wirken“.

Umgang mit der Situation

Fiona erzählte, dass sie keine Hilfe für ihre Situation suchte, da sie sich extrem schämte und nicht wusste, wie ihre eigene Familie und ihre Verwandten reagieren würden. Sie lebte jedoch stillschweigend weiter, so gut sie konnte, und sagte, sie glaube, dass sie die Realität ihrer Situation verleugne.

Die Gelegenheit, sich über ihr persönliches Trauma zu äußern, ergab sich, als sie eine Beratung aufsuchte, um den Verlust eines ihr sehr nahestehenden Familienmitglieds zu verarbeiten, das durch Selbstmord starb und zu dem sie eine sehr tiefe und besondere familiäre Beziehung hatte. Während einer dieser Beratungssitzungen sprach sie über das persönliche Trauma, das sie in ihrer Ehe erlebte, über ihre Bedenken bezüglich der Zwangskontrolle und die Auswirkungen, die diese Umstände auf ihre damals jungen Kinder hatten.

Dies war die erste Gelegenheit, bei der sie vertraulich über ihre persönliche Situation sprach, und sie sagt, dass es eine große Erleichterung war. Während dieser Sitzungen erkannte die Beraterin das Trauma und den Stress, den sie erlebt hatte. Fiona sagte: „Die Beraterin hat mir geholfen, die Schichten meines Stresses abzutragen. Dies war für mich die erste Gelegenheit, mir alles von der Seele zu reden“. Ich war gefangen und wusste nicht, wie ich damit umgehen sollte.

Nach diesen Sitzungen und der Einsicht, dass sie sich von ihrem Mann trennen musste, begann sie, Vorkehrungen zu treffen, um mit ihren Kindern das Haus zu verlassen. Dies war sehr anstrengend und schwierig. Es war notwendig, rechtliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen, was ein weiteres Hindernis darstellte, da ihr Ehemann die Zusammenarbeit verweigerte. Fiona verfügte nur über sehr begrenzte persönliche Mittel, traf aber die Entscheidung, weiterzuziehen und aus der Situation herauszukommen. Fiona musste gegen ihren Mann vor Gericht ziehen, um ihren rechtlichen und finanziellen Unterhalt für sich und die gemeinsamen Kinder zu sichern. Dies war ein sehr schwieriger, stressiger und kostspieliger Weg.

Fiona stellte fest, dass ihr die Unterstützung ihrer eigenen Familie am meisten geholfen hat, nachdem sie sich ihnen mit Hilfe der Beratung geöffnet hatte. Sie lernte auch, dass sie diese fürsorgliche Unterstützung brauchte und dass sie nicht in einer schwierigen, missbräuchlichen und zwanghaften Beziehung bleiben musste, die sich auf ihre psychische und physische Gesundheit und die ihrer Kinder auswirkte

Fiona brachte zum Ausdruck, dass es zwar schwierig war und in gewisser Weise immer noch ist, aber die Klage und der Gang vor Gericht ein wichtiger Schritt war, um ihre Rechte als getrennt lebende Person, die finanzielle Unterstützung für sich selbst, die Möglichkeit, ein Haus zu mieten und die Ausbildung ihrer Kinder sicherzustellen, durchzusetzen.

Wichtig für Fiona war auch, dass sie nun, da sie nicht mehr auf dem Bauernhof lebte, einige ihrer verlorenen Freundschaften wieder aufleben lassen konnte. Dies half ihr, Selbstvertrauen und Glauben an sich selbst zu gewinnen.

Fiona nutzte die Möglichkeiten zur Umschulung und Weiterbildung, die ihr neues Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl gaben. Dank dieser neuen Errungenschaften gelang es Fiona, eine sinnvolle befristete Beschäftigung zu finden, die ihr seitdem neue Möglichkeiten eröffnet.

Fazit und Tipps

Fiona stellte fest, dass ihr die Unterstützung ihrer eigenen Familie am meisten geholfen hat, nachdem sie sich ihnen mit Hilfe der Beratung geöffnet hatte. Sie lernte auch, dass sie diese fürsorgliche Unterstützung brauchte und dass sie nicht in einer schwierigen, missbräuchlichen und zwanghaften Beziehung bleiben musste, die sich auf ihre psychische und physische Gesundheit und die ihrer Kinder auswirkte

Fiona brachte zum Ausdruck, dass es zwar schwierig war und immer noch ist, obwohl sie jetzt unabhängig mit ihren Kindern lebt, dass aber die Einleitung der notwendigen rechtlichen Schritte und der Gang zum Gericht ein wichtiger Schritt war. Diese Klage begründet ihre Rechte und Rechtsansprüche als getrennt lebende Person, die finanzielle Unterstützung für sich selbst erhält, um ein Haus mieten zu können und die Ausbildung ihrer Kinder zu gewährleisten.

Wichtig für Fiona war auch, dass sie nun, da sie nicht mehr auf dem Bauernhof lebte, einige ihrer verlorenen Freundschaften wieder aufleben lassen konnte. Dies half ihr, Selbstvertrauen und Glauben an sich selbst zu gewinnen.

Fiona nutzte die Möglichkeiten zur Umschulung und Weiterbildung, die ihr neues Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl gaben. Dank dieser neuen Errungenschaften gelang es Fiona, eine sinnvolle befristete Beschäftigung zu finden, die ihr seitdem neue Möglichkeiten eröffnet.

Dieses Trauma, das sie erlebt hat, hat ihr geholfen, sich in andere Menschen in ähnlichen Situationen hineinzuversetzen, und dabei hat sie bedacht, dass ein Mann in einer schwierigen Beziehung sein kann und nicht weiß, an wen er sich wenden soll.

Sie hat ihr Selbstvertrauen zurückgewonnen und weiß, dass sie aufgrund ihrer Erfahrungen anderen viel zu bieten hat.

Sehr wichtig für Fiona: „Ich bin stolz darauf, dass ich die Situation für mich und unsere Familie angegangen bin.“

Tipps für andere Landwirte

Fiona richtete folgende Worte an alle, die sich in einer solchen Situation befinden könnten. Von ihr können wir lernen, dass es wichtig ist, proaktiv zu handeln, wenn man sich in einer gefährlichen Situation befindet. Hier finden Sie einige Tipps:

- Stärkung des Selbstbewusstseins durch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen und Kursen zur persönlichen Entwicklung, die lokal oder online angeboten werden
- Reden ist sehr hilfreich. Öffnen Sie sich Menschen, denen Sie vertrauen können, denn es ist wichtig, vorsichtig zu sein, mit wem Sie in einer solchen Situation sprechen.
- Suchen Sie sich unabhängige professionelle Unterstützung, d. h. nicht jemanden, der beide Familien kennt, wie z. B. einen Hausarzt oder eine juristische Person, da diese möglicherweise voreingenommen sind und Partei ergreifen, wenn sie Gerichtsgutachten erstellen müssen. Vermeiden Sie daher die Inanspruchnahme des Hausarztes und suchen Sie sich einen anderen Hausarzt, der sich um Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse und eventuell erforderliche ärztliche Atteste kümmert.
- Fiona wies darauf hin, dass die Umstände und die Situation, in der sie sich befand, nicht ungewöhnlich sind und dass es Hilfe und Unterstützung in Form von Beratung, medizinischer und rechtlicher Beratung gibt.
- Wenn jüngere Familienmitglieder betroffen sind, sorgen Sie für angemessene Unterstützung/Beratung für sie, um ihnen zu helfen, die aktuelle Situation zu verstehen und zu bewältigen.
- Es kann auch von Vorteil sein, sich über die Warnzeichen von Zwangskontrolle zu informieren, damit die entstehende Situation eher früher als später bewältigt werden kann.
- Hilfefonnum nutzen, die Unterstützungsdienste anbieten

Nach den jüngsten für die EU-Mitgliedstaaten verfügbaren Daten wurden im Jahr 2021 in der EU etwa 1,7 Millionen Ehen geschlossen und schätzungsweise 0,7 Millionen Scheidungen vollzogen.

Die Trennung einer Ehe ist zweifellos sehr belastend und erschütternd, ganz gleich, welche Gründe sie hat. Wenn es dazu kommt, ist eine professionelle Beratung von entscheidender Bedeutung, um die besten Ergebnisse für die beteiligten Parteien und die Familienmitglieder zu erzielen.

Die Landwirtschaft ist nicht nur ein Beruf, sondern eine Lebensweise, und für Bauernfamilien vermischen sich das Leben auf dem Hof und das Leben zu Hause, als würde man über dem Laden wohnen. Die Arbeit liegt immer vor der Haustür. In den meisten bäuerlichen Familien ist der Ehepartner auch stiller oder nicht stiller Teilhaber und für einen Großteil des Papierkrams im Zusammenhang mit Vorschriften und deren Einhaltung verantwortlich. Die Führung eines landwirtschaftlichen Betriebs kann die Ehe und die familiären Beziehungen belasten – lange Arbeitszeiten in der Landwirtschaft, Verpassen wichtiger Ereignisse, finanzielle Schwierigkeiten und so weiter. Alles Mögliche kann eine Beziehung stören und zu psychischen Belastungen führen.

Ein erfolgreicher landwirtschaftlicher Familienbetrieb erfordert einen regelmäßigen offenen und ehrlichen Dialog zwischen den Parteien. Ein solcher Ansatz kann das Risiko verringern, dass der landwirtschaftliche Familienbetrieb in Gefahr gerät und vielleicht in einem Rechtsstreit endet, der zu psychischen und physischen Gesundheitsproblemen und schlimmstenfalls zu Selbstmord führt.

Opfer häuslicher Gewalt empfinden oft „Angst, Scham und Stigmatisierung“ in Bezug auf ihre Situation, und dies kann sie zusammen mit anderen Faktoren davon abhalten, die Hilfe und Unterstützung zu suchen, die sie verdienen und brauchen“.

„Zwangskontrolle ist ein anhaltendes Muster von kontrollierendem, zwanghaftem und bedrohlichem Verhalten, das alle oder einige Formen häuslicher Gewalt (emotional, körperlich, finanziell, sexuell, einschließlich Drohungen) durch einen Freund, Partner, Ehemann oder Ex einschließt. Sie hält Frauen in einer Beziehung gefangen und macht es unmöglich oder gefährlich, sie zu verlassen. Zwangskontrolle kann das körperliche und emotionale Wohlbefinden einer Frau schädigen.“

Ein erfolgreicher landwirtschaftlicher Familienbetrieb erfordert einen regelmäßigen offenen und ehrlichen Dialog zwischen den Parteien. Ein solcher Ansatz kann das Risiko verringern, dass der landwirtschaftliche Familienbetrieb in Gefahr gerät, vielleicht in einem Rechtsstreit endet und zu psychischen und physischen Gesundheitsproblemen führt.

Sehen Sie sich diese Ressourcen der irischen Behörden an:

[Women's Aid Irland](#)

Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass auch Männer von diesen Problemen im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt und Zwangskontrolle betroffen sein können

Der Vorstandsvorsitzende von Men's Aid (<https://www.mensaid.ie/>) hat erklärt, dass er sich in Bezug auf die Landwirte „sehr bewusst“ ist, dass es Situationen „hinter den Türen“ gibt, in denen Partner „den Betrieb, die Finanzen und auch die Familie kontrollieren, und ein Teil davon ist die Kontrolle des Vaters, des Ehemannes“. [agriland.ie/farming-news/concerning-increase-in-farmers-seeking-help-for-domestic-violence/](https://www.agriland.ie/farming-news/concerning-increase-in-farmers-seeking-help-for-domestic-violence/)

◀ VORHERIGE GESCHICHTE LESEN

Der Weg zu einem glücklicheren Leben: Überwindung des Alkoholismus

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN ▶▶

Hoffnung durch Selbstfürsorge nach Selbstmordgedanken

Hoffnung durch Selbstfürsorge nach Selbstmordgedanken

George erlebte eine Reihe von Lebensproblemen, die sich zu einem hohen Maß an Stress, Ängsten und Depressionen anhäuferten und in einer psychischen und physischen Belastung gipfelten. Der größte Faktor, der sich auf seine Situation auswirkte, war laut George die Tatsache, dass er nicht in der Lage war, „Nein“ zu sagen, wenn etwas von ihm verlangt wurde, da er sich unwohl fühlte, „Nein“ zu sagen, weil er befürchtete, jemanden zu enttäuschen.

Mehr lesen ↓



George erlebte eine Reihe von Lebensproblemen, die sich zu einem hohen Maß an Stress, Ängsten und Depressionen anhäuferten und in einer psychischen und physischen Belastung gipfelten. Der größte Faktor, der sich auf seine Situation auswirkte, war laut George die Tatsache, dass er nicht in der Lage war, „Nein“ zu sagen, wenn etwas von ihm verlangt wurde, da er sich unwohl fühlte, „Nein“ zu sagen, weil er befürchtete, jemanden zu enttäuschen.

Er fühlte sich überfordert und hatte das Gefühl, keine Kontrolle über sein Leben zu haben.

Name des Befragten	George Graham
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Gemischte Landwirtschaft und national und international preisgekrönter Schafschäler:
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Selbstmord

Was ist Ihre Geschichte?

Im Mittelpunkt von Georges Geschichte steht sein Kampf mit psychischen Problemen und wie er gelernt hat, damit umzugehen, und wie er es weiterhin tut. George erklärte, dass der Kern seiner Geschichte darin besteht, dass er auf einem Familienbauernhof aufwuchs, wo der Schwerpunkt auf der Arbeit und der Erledigung der Aufgaben lag. Es gab wenig oder gar keine Zeit, um einen Tag frei zu nehmen oder einen Familienurlaub zu machen. Er ist heute der Meinung, dass diese Situation, in der er aufwuchs und auf dem Familienbauernhof arbeitete, ungesund war und dass die Tatsache, dass er nicht dazu ermutigt wurde, an seine Selbstfürsorge zu denken, zu seiner schlechten psychischen Gesundheit und seinem schlechten Selbstwertgefühl beitrug. Er wusste nicht, was es heißt, sich einen Tag frei zu nehmen und sich zu amüsieren. Es gab keine Tradition von freien Tagen, Zeit für Selbstfürsorge, er sagte sogar, dass dies fast verpönt war.

George wurde ein erfolgreicher Schafzüchter und erlernte die Kunst des Schafscherens. Er avancierte zu einem Meister im Schafscheren bei nationalen und internationalen Meisterschaften.

Er ist in ganz Irland ein gefragter Schafscherer. Diese Fähigkeit brachte ihm auch Arbeitsmöglichkeiten in Norwegen. George kämpfte jedoch ständig mit seiner psychischen Gesundheit und hatte regelmäßig Selbstmordgedanken. „Mein Verstand“, so George, „machte Überstunden, raste hierhin, dorthin und überall hin. Es war einfach ein absoluter Albtraum, an all diese verrückten Dinge zu denken. Ich konnte es nicht aufhalten und ich konnte es nicht kontrollieren.“

Bevor er dorthin ging, wusste George, dass es ihm geistig nicht gut ging: „Mein Körper sagte mir, dass ich nicht gehen sollte, aber ich konnte nicht Nein sagen“, sagt er.

Während seines Aufenthalts in Norwegen stellte er fest, dass er nicht mehr richtig schlief, nicht mehr richtig aß, die Gesellschaft und Gespräche mit den Menschen in seiner Umgebung mied und echte Selbstmordgedanken hegte. Er versuchte, vor seinen Problemen zu Hause in Irland wegzulaufen – sie waren mit ihm gekommen, und er konnte sie nicht aus seinem Kopf bekommen. Er fühlte sich an einem sehr dunklen, ungesunden Ort und wusste nicht, wie er so weit weg von zu Hause damit umgehen sollte.

Er begann jedoch nachzudenken und kam in Norwegen zu der persönlichen Erkenntnis, dass er sich selbst eingestehen konnte, dass er ein Problem hatte, überarbeitet war und die Selbstfürsorge vernachlässigte. Tief in seinem Inneren erkannte er, dass eine persönliche Beziehung, die nicht funktioniert hatte, der Auslöser oder Grundstein für seine negativen Gefühle war. Diese Erkenntnis brachte andere Probleme an die Oberfläche. Er fühlte sich dadurch sehr verletztlich, allein und äußerst besorgt.

Umgang mit der Situation

Während seines Aufenthalts in Norwegen lernte er eine psychiatrische Krankenschwester kennen, mit der er sich anfreundete und die für ihn übersetzte. Durch diesen regelmäßigen Kontakt fand er heraus, dass er mit ihr über seine Gefühle und die Probleme, die ihn beschäftigten, sprechen konnte. Dies war eine große Hilfe.

Die Gespräche, die sie führten, halfen ihm, das Eis zu brechen und sich wohl zu fühlen, wenn er sich über seine dunklen Gedanken an Selbstmord öffnete. Diese Gespräche wurden, wie er sagte, „meine Quelle der Hoffnung“. Die Dame sagte ihm, dass sie immer für ihn da sein würde. Das hat ihm enorm geholfen.

George erkannte, dass es wichtig war, an HOPE festzuhalten und nach Irland zurückzukehren, um Unterstützung und die notwendige Hilfe zu erhalten.

Anstatt sich zu verstecken und zu versuchen, vor den Problemen und Fragen, die an ihm nagten, davonzulaufen, erkannte er, dass er sich Unterstützung suchen musste und dass dies etwas war, das er für sich selbst tun musste.

Zu diesem Zeitpunkt glaubte und verstand er auch, dass er Medikamente benötigte. Er teilte uns glücklicherweise mit, dass er sie nicht mehr benötigt. Als er nach Hause kam, war seine erste Anlaufstelle sein Hausarzt, der ihm Medikamente verschrieb, die er als hilfreich empfand. Der Gang zum Arzt hat die Dinge für ihn zum Guten gewendet und mir geholfen, meine Denkweise zu ändern.

George erklärte, dass er nun, anstatt gegen eine beunruhigende Situation anzukämpfen und am Ende tief zu sinken, auf eine Reihe von Bewältigungsmechanismen zurückgreift, die er für sich selbst eingerichtet hat. Wenn er also keinen guten Tag hat oder das Gefühl, dass er sich in einer dunklen Lage befindet, versucht er, etwas anderes zu tun, um die Situation zu entschärfen. Das kann eine kurze Autofahrt sein, ein Zwischenstopp irgendwo, um eine Tasse Tee oder Kaffee zu trinken. Jemanden auf einen Hut ansprechen. Durchbrechen Sie die Stille und die beunruhigenden Gedanken durch Ablenkung.

Der Zugang zu psychosozialen Diensten half George, da er von speziell ausgebildeten Krankenschwestern und Ärzten betreut wurde, die ihm in seiner Situation halfen. Er brachte zum Ausdruck, dass es eine traumatische Zeit für ihn war, als ihm zu seiner eigenen Sicherheit und in seinem eigenen Interesse die Pistole seiner Farm abgenommen wurde. Es wurde ihm einige Zeit später zurückgegeben.

Ein Wendepunkt in der Beziehung zu seinem Arzt war der Tag, an dem sich sein Arzt an ihn wandte und sagte: „Glauben Sie, dass Sie diese Situation bis Montag durchstehen können?“ Er gab George einen Brief mit, in dem er ihm Unterstützung zusicherte, falls er das Gefühl hätte, die Situation nicht zu bewältigen und den Notdienst kontaktieren müsste.

Dieser Arzt legte ihm auch die Hand auf die Schulter und sagte: „Ich kenne Sie schon sehr lange, wenn Ihnen etwas zustoßen würde, wäre ich untröstlich“. Diese Worte, diese Freundlichkeit und dieses Mitgefühl waren für George ein Wendepunkt im Herzen. Er fühlte sich verstanden.

Fazit und Tipps

George musste lernen, welche Konsequenzen die Einnahme von Medikamenten hat. Das Wichtigste ist jedoch, dass er jetzt keine Medikamente mehr nimmt, aber zu dieser Zeit in seinem Leben waren sie sehr wichtig und brachten ihn von A nach B.

Tipps für andere Landwirte

„Gespräche darüber zu führen, wie man sich fühlt, vor allem, wenn man sich an einem dunklen Ort befindet und negative Gedanken hat, wenn man Unterstützung braucht.“

Suchen Sie Hilfe. Vermeiden Sie, dass sich das Problem verschlimmert. Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Hausarzt, denn er ist eine wichtige erste Anlaufstelle für medizinische Hilfe, sei es für körperliche oder psychische Probleme.

Lassen Sie mindestens einmal im Jahr eine Gesundheitsuntersuchung durchführen. Das ist lebenswichtig. Sie kann sehr beruhigend sein, und wenn ein Eingriff in die körperliche oder geistige Gesundheit erforderlich ist, bedeutet dies, dass das Problem eher früher als später behoben wird.

Weitere Empfehlungen sind:

nehmen Sie einen Spaziergang in der Natur weg von Ihrem Bauernhof

treffen Sie sich mit Menschen, die Sie aufheitern und Ihnen gute Laune

Zu erledigende Aufgaben:

Lektüre – Artikel, Bücher, Gedichte, die Sie inspirieren, beruhigen und Ihre Stimmung heben können

hören Sie die Musik, die Ihnen gefällt

nehmen Sie sich Zeit für Momente der Spiritualität – meditieren Sie, reflektieren Sie durch persönliches Gebet

Sie einen Ausflug, halten Sie an, um eine Tasse Kaffee zu trinken, sagen Sie Hallo zu jemandem, bringen Sie ein Gespräch in Gang, auch wenn es nur um das Wetter geht, es hilft, das Schweigen zu brechen, wer weiß, vielleicht begrüßt die andere Person eine solche Intervention

einen sicheren Raum finden, um loszulassen und mit jemandem zu sprechen, dem Sie vertrauen

nehmen Sie sich Zeit für Familie und Freunde

Die eigentliche Botschaft der Hoffnung, die George vermitteln möchte, ist die, dass Sie nicht versuchen sollten, allein zurechtzukommen, sondern sich Hilfe suchen, mit jemandem reden und Ihre Sorgen mitteilen sollten. Die Menschen sind verständnisvoll und nur allzu bereit zu helfen. In solchen Momenten fühlen Sie sich vielleicht allein, aber wie George sagte: „Ich kann Ihnen versichern, dass Sie nicht allein sind. Stellen Sie sich selbst an die erste Stelle – das ist nicht egoistisch, seien Sie selbstmitfühlend.“

Probleme mit der psychischen Gesundheit können jeden treffen, egal in welchem Lebensbereich. Denken Sie daran, dass Sie nicht der Einzige sind, der mit psychischen Problemen zu kämpfen hat. Jeder, ob Schafzüchter, Milchkühe oder Seemann, ist psychisch gesund, und diese psychische Gesundheit kann zu den unerwartetsten Zeiten herausgefordert werden.

Das wichtigste Geschenk, das Sie im Leben haben, ist Zeit, und wenn Sie Probleme haben, nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und suchen Sie Unterstützung.

Drei besonders wichtige Überlegungen wurden von George hervorgehoben:

1. Sicher sein
2. Seelenfrieden haben
3. Auf seine Gesundheit achten

George ist davon überzeugt, dass diese drei Dinge zusammen Ihnen helfen werden, die meisten Brücken im Leben zu überqueren.

<https://www.youtube.com/watch?v=2Pn4XJoZk84>

<https://thatsfarming.com/farming-news/george-graham-suicide/>

Das Leben und die Arbeit in der Landwirtschaft sind sowohl für den Landwirt als auch für die Familie sehr anstrengend. Der Stress und die Kämpfe, die sich aus diesem besonderen Arbeitsumfeld ergeben, sind einzigartig. Es ist auch gut dokumentiert, dass längere Stressperioden Auswirkungen auf die geistige und körperliche Gesundheit haben, wie z. B. Angstzustände, Depressionen und Herzkrankheiten. Eine solche Kombination kann unweigerlich zu schweren Unfällen/Verletzungen in der Landwirtschaft, Selbstverletzungen und Selbstmord führen.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist suizidales Verhalten mit verschiedenen Folgen und Handlungen verbunden, die unterschiedlich tödlich sind, wie z. B. Suizidgedanken, Suizidversuche und vollendeter Suizid (Weltgesundheitsorganisation . Suizidprävention: Ein globaler Imperativ. Weltgesundheitsorganisation; Genf, Schweiz: 2014 und Weltgesundheitsorganisation . Weltbericht über Gewalt und Gesundheit. Weltgesundheitsorganisation; Genf, Schweiz: 2002.).

Selbstmord in der Landwirtschaft ist in der EU gut dokumentiert, wobei Frankreich eine hohe Statistik aufweist. In Irland wurde festgestellt, dass fast ein Viertel (23,4 %) der irischen Landwirte gefährdet ist, sich das Leben zu nehmen, so die „drastischen“ Forschungszahlen, die anlässlich der Agri Mental Health Week veröffentlicht wurden.

Die vom Nationalen Büro für Suizidprävention der HSE finanzierte Studie wurde von der School of Agriculture and Food Science des University College Dublin durchgeführt und basiert auf einer Reihe von zehn Einzelgesprächen mit Landwirten, vier Fokusgruppen, darunter eine mit Fachleuten aus der Branche, die direkt mit Landwirten zu tun haben, und einer nationalen Umfrage, die in den letzten vier Monaten durchgeführt wurde. (<https://www.irishexaminer.com/farming/arid-40982102.html>)

Der Verlust durch Selbstmord hat viele Merkmale mit anderen Verlusten gemeinsam, ist aber auch anders.

Zusätzliche Ressourcen:

HUGG – Healing Untold Grief [Grouoshttps://www.hugg.ie/surviving-a-suicide/](https://www.hugg.ie/surviving-a-suicide/)

„Angesichts eines plötzlichen, oft unerwarteten und manchmal gewaltsamen Todes erleben die Hinterbliebenen eines Selbstmörders eine Trauer, die in der Regel mit starken Schuldgefühlen, Selbstvorwürfen und der Frage nach dem „Warum?“ einhergeht. Das Unbehagen, die Scham und die Stigmatisierung, die mit dem Suizid verbunden sind, können es schwierig machen, darüber zu sprechen. Es können weitere Herausforderungen auftreten, die bei 'normalen' Trauerfällen nicht üblich sind, z. B. Untersuchungen, Medienberichterstattung, Traumareaktionen und schwierige Familienbeziehungen“. Frauen und Männer können ihre Trauer unterschiedlich erleben. Frauen drücken ihre Gefühle eher früh nach dem Verlust aus, suchen soziale Unterstützung, äußern mehr Trauer, erleben Depressionen und Schuldgefühle und sind eher bereit, über den Verlust zu sprechen.

Wie von EmbraceFARM <https://embracefarm.com/supports/bereavement/> festgestellt.

„Männer hingegen übernehmen eher die Rolle des Managers, intellektualisieren ihre Emotionen, zeigen Gefühle von Wut, Angst und Kontrollverlust, verleugnen ihren Kummer oder sind verschlossener.“

Der Schwerpunkt des Encircle-Programms liegt auf der Unterstützung des emotionalen Wohlbefindens der Bauernfamilien während des Verlustes und auf der praktischen Unterstützung und Information, die sie auf diesem Weg benötigen. <https://embracefarm.com/embrace-supports/encircle/>

◀ VORHERIGE GESCHICHTE LESEN
Positive Schritte nach einer Scheidung