

Psychische Gesundheit in der Landwirtschaft



Laut Bundesamt für Gesundheit ist in der Schweiz im Laufe eines Jahres bis zu einem Drittel der Bevölkerung von einer psychischen Krankheit wie Stress, Depressionen oder Angstzuständen betroffen. Damit gehören psychische Krankheiten zu den am meisten verbreiteten Erkrankungen überhaupt. Sie treten in jeder Lebensphase und in allen Gesellschaftsteilen auf. Psychische Belastungen sind auch in der Landwirtschaft ein wichtiges Thema. Obwohl immer noch zu wenig Erhebungen dazu bestehen, ist klar: Bäuerinnen und Bauern sind aufgrund diverser Belastungsfaktoren besonders gefährdet.

Typische Belastungsfaktoren in der Landwirtschaft sind:

- Hoher Arbeitsdruck und lange Arbeitstage
- Wetterabhängigkeit und Ertragsunsicherheit
- Finanzieller Druck und Bürokratie
- Alleinarbeit und soziale Isolation
- Hohe Verantwortung für Tiere, Boden und Betrieb

Viele Bäuerinnen und Bauern sprechen erst spät über psychische Probleme – oft aus Pflichtgefühl, Stolz oder der Angst, als «nicht belastbar» zu gelten. Dabei gilt: **Psychische Gesundheit ist genauso wichtig wie körperliche Gesundheit**, besonders in einem Beruf, der viel Verantwortung und Durchhaltevermögen verlangt.

Was tun, wenn es einer Person auf dem Hof oder im Umfeld nicht gut geht?

Auf dem Hof, mit der Familie oder in der Nachbarschaft merkt man oft früh, wenn sich jemand verändert. Typische Warnzeichen dafür sind Rückzug, Schweigsamkeit, Reizbarkeit oder Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung, Schlafprobleme, Nachlassen der Arbeitsleistung oder Gleichgültigkeit. Dauert dies über längere Zeit an, ist es wichtig, dass das Umfeld reagiert:

Was du tun kannst, wenn du das Gefühl hast, dass es jemandem im Umfeld nicht gut geht:

- Ansprechen: Ruhig und direkt, z.B.: «Mir fällt auf, dass du sehr müde wirkst – wie geht es dir wirklich?»
- Zuhören statt lösen wollen: Oft hilft es mehr, da zu sein, als sofort Ratschläge zu geben.
- Ernst nehmen: Probleme nicht kleinreden («Das geht vorbei»).
- Hilfe vorschlagen: Hausarzt, Beratung oder landwirtschaftliche Unterstützungsangebote.
- Dranbleiben: Ein Gespräch reicht oft nicht – zeige, dass du weiterhin da bist.

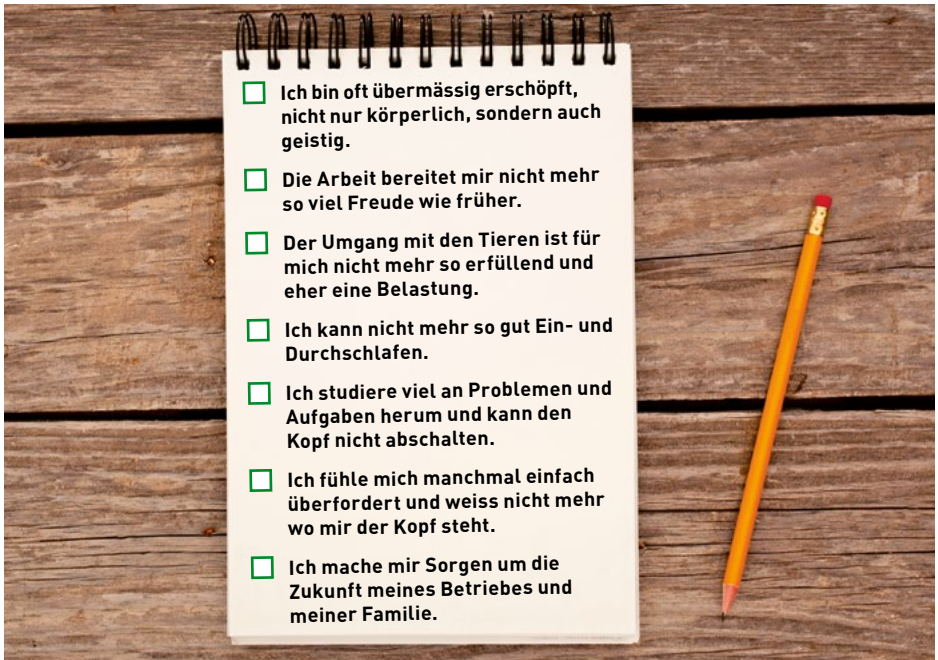
Und was mache ich, wenn die Person keine Hilfe annehmen will?

Man kann niemandem seine Hilfe aufzwingen, auch wenn sie noch so gut gemeint ist. Dann heisst es, dies zu akzeptieren und sich selber so gut wie möglich abzugrenzen.

Bei akuten Krisen oder Suizidgedanken gilt: Nicht alleine lassen und sofort professionelle Hilfe holen. Hilfe zu holen ist kein Verrat, sondern Verantwortung.

Was kann ich tun, wenn es mir selbst nicht gut geht?

Viele Bäuerinnen und Bauern funktionieren lange weiter – auch wenn es innerlich immer schwerer wird. Erhebungen in der Wirtschaft haben gezeigt, dass frühzeitiges Reagieren eine mögliche Krankschreibung um Monate verringern kann (von durchschnittlich 7 Monaten auf im Schnitt 3 Monate). Damit es bei dir erst gar nicht so weit kommt, nimm dir einen Moment Zeit und lass die nachfolgenden Aussagen auf dich wirken. Denn gerade in der Landwirtschaft gilt: **Wer sich selbst ernst nimmt, schützt auch den Betrieb und die Familie.**





Klingt auch nur eine dieser Aussagen bei dir an, solltest du das ernst nehmen. Die nachfolgenden genannten Schritte können dir dabei helfen:

1. Belastung anerkennen und körperliche Signale ernst nehmen

Psychische Erschöpfung ist kein persönliches Versagen. Schlafprobleme, Schmerzen und Erschöpfung sind klare Warnzeichen

2. Mit jemandem sprechen

Regelmässige Gespräche mit Partner/in, Familie und Berufskollegen oder der Kontakt mit einer Fachperson können helfen und für Entlastung sorgen.

3. Offenheit fördern

Auf dem Hof und mit der Familie über Belastungen, Ängste und Sorgen sprechen dürfen stärkt das Gemeinschaftsgefühl und fördert gemeinsame Lösungen.

4. Früh Hilfe holen

Der Hausarzt ist oft die erste und gute Anlaufstelle.

5. Wenn möglich eine Entlastung im Alltag finden

Kleine Pausen, Hilfe annehmen, Aufgaben teilen. Struktur und Pausen bewusst einbauen – auch in arbeitsintensiven Zeiten. Und auch wenn viele Bäuerinnen und Bauern es nicht gerne hören wollen: Arbeit endet nicht nie – Erholung ist kein Luxus.

Eine starke psychische Gesundheit hilft, mit Wetter, Märkten und Veränderungen besser umzugehen – und macht die Landwirtschaft langfristig tragfähig. Auch wenn es sich manchmal nicht so anfühlt, du bist nicht alleine damit.

Verein bäuerliche Beratung & Vermittlung in schwierigen Situationen



Verein bäuerliche Beratung & Vermittlung in schwierigen Situationen

| | |
|-------------------|-----------------------|
| Franziska Gasser | Telefon 078 788 70 41 |
| Albert Amschwand | Telefon 079 250 77 96 |
| Elmar Rotzer | Telefon 079 341 51 42 |
| Brigitte Scheuber | Telefon 079 424 30 48 |

zuhören – verstehen – weiterkommen

www.baeuerliche-beratung-und-vermittlung.ch