

Prävention für seelische Gesundheit

Worauf sollte ich achten?

Grüner Montag der mittelfränkischen Ämter
20.11.2023

Inhaltsverzeichnis

1	Referent Walter Engeler	2
2	Einleitung	2
3	Burnout und psychische Belastungen:	3
3.1	Was verbirgt sich dahinter? Was ist „Burn-out“? Und wie kommt es dazu?	3
3.2	Und wie kommt es dazu?	4
3.3	Wie zeigt sich ein Burnout oder ein emotionaler/körperlicher Erschöpfungszustand? Die Symptome (nach etwas genauer):	4
3.4	Das signalisiert der Körper auf vielfältige Weise:	4
3.5	Die dahinter liegenden Ursachen:	5
3.6	Was kann ich tun?	5
3.7	Wo bekomme ich Hilfe?	6
4	Worauf sollte ich achten? (präventive Maßnahmen)	6
5	Gesundheitsangebote der SVLFG	8
5.1	Stress in der Landwirtschaft:	8
5.2	Unkomplizierte Beratung im Telezentrum	8
5.3	Gesundheitsangebote der SVLFG:	9
5.3.1	Telefon-und Onlineangebote	9
5.3.2	Gruppenangebote vor Ort / z.T. auch Online	9
5.3.3	Individuelle Unterstützung vor Ort	9

1 Referent Walter Engeler

Walter Engeler 60 Jahre, verheiratet, 3 Kinder

Pfarrer, Heilpraktiker für Psychotherapie

Zusatzqualifikationen: Notfallseelsorger, Gestalttherapeut, systemischer Berater, Leiter der Landwirtschaftlichen Familienberatung der ELKB

Vorher Gemeindepfarrer, Landjugendpfarrer und Bildungsreferent am Evangelischen Bildungszentrum in Pappenheim

2 Einleitung

Das Thema „Seelische Gesundheit“ ist in den letzten Jahren zunehmend zu einem wichtigen Thema geworden. Die psychischen Erkrankungen gerade auch unter Landwirt*innen haben enorm zugenommen, was auch öffentlich stärker wahrgenommen wird.

Wir (die Berater*innen der LFB) beobachten, dass die Belastungen zunehmen und die Herausforderungen, einen landwirtschaftlichen Familienbetrieb zu führen, enorm sind.

Was es heißt, Betrieb und Familie, die wirtschaftlichen Anforderungen und die Wünsche und Bedürfnisse der Familienmitglieder und der unterschiedlichen Generationen unter einen Hut zu bringen, das sind Herausforderungen, über die sich viele Menschen überhaupt keine Vorstellung machen.

Von daher wundert es nicht, dass die Belastungen und die Gefahr von psychischen Erkrankungen zunehmen.

Dazu ein paar Pressetexte:

- „25% der befragten Landwirte sind Burnout-gefährdet.“ agrarheute 06/2018
- „Der eigentlich erfüllende und sinnstiftende Beruf „Landwirt“ ist für viele zum Krafträuber geworden.“ topagrar 04/2021
- „Viele Landwirtinnen und Landwirte leiden unter psychischen Belastungen aufgrund von wachsenden Anforderungen und ge-ringer Wertschätzung ihrer Arbeit. Dieser chronische Stress kann zur Entstehung eines Burnout-Syndroms führen.“ Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung 08/2021

Grundsätzliche Belastungsfaktoren:

- Familie und Betrieb
- Mehrere Generationen
- Unterschiedliche Wünsche in der Ehe
- Verschieden betriebliche Vorstellungen
- Finanzielle Sorgen, Investitionsdruck
- Umgang mit Krankheit, Pflege, Absicherung
- Hofübergabe / Zukunftssorgen („Macht jemand weiter?“)
- Wertschätzung in der Gesellschaft

3 Burnout und psychische Belastungen:

3.1 Was verbirgt sich dahinter? Was ist „Burn-out“? Und wie kommt es dazu?

„Burn-out oder Burnout (auch Burnout-Syndrom, von englisch burn out, „ausbrennen“) ist ein Oberbegriff für bestimmte Arten von persönlichen Krisen, die als Reaktion auf andauernden Stress und Überlastung am Arbeitsplatz auftreten.“ Wikipedia

Kurz zusammengefasst: Unter einem Burnout versteht man einen anhaltenden emotionalen und körperlichen Erschöpfungszustand, der mit körperlichen und psychischen Symptomen einhergehen kann.

- Nicht nur am Arbeitsplatz!!

Vgl. das Bild vom erlöschenden Feuer: „abgebrannt“, es wird nichts mehr nachgelegt, es gibt nichts mehr zum Verbrennen,

Man „brennt“ für nichts mehr! Hat keine Energie mehr!

3.2 Und wie kommt es dazu?

Die Psychologen Herbert Freudenberger und Gail North entwickelten vor Jahren das sogenannte 12-Stufen-Modell. Danach durchlaufen Betroffene im Verlauf eines Burnout-Syndroms zwölf typische Phasen:

1. Gesteigerter Ehrgeiz
 2. Hyperaktivität
 3. Vernachlässigen eigener Bedürfnisse
 4. Zunehmende Überforderung
 5. Leugnen von Problemen
 6. Umdeuten von Werten
 7. Erhöhte Reizbarkeit
 8. Sichtbare Verhaltensänderung
 9. Zunehmende Vereinsamung
 10. Antriebsschwäche, innere Leere
 11. Depression, Angst
 12. Völlige Erschöpfung,
- Burnout Phasenmodell nach Freudenberger/North 1992

3.3 Wie zeigt sich ein Burnout oder ein emotionaler/körperlicher Erschöpfungszustand? Die Symptome (nach etwas genauer):

Erschöpfung, Müdigkeit („Müdigkeitssyndrom“) und Schlafstörungen

- Selbstentfremdung; nervöse Ticks (Nägelkauen), Schuldgefühle; Konzentrationsstörungen; Suchtverhalten
- Abnahme von Erfolgen <= Leistungsabnahme;
- Vernachlässigen eigener Bedürfnisse; Antriebslosigkeit; sex. Probleme
- Rückzug aus dem sozialen Leben; Misstrauen; Widerstand gegen Veränderung
- Depressive Verstimmungen; Stimmungsschwankungen, Gleichgültigkeit; Fehlen bei der Arbeit
- Wenn man bei sich oder anderen beobachtet, unbedingt ansprechen, nicht bewertend oder gar anklagend, sondern beschreibend: „Du mir fällt auf, dass du gar nicht mehr weg gehst, ...dass du in letzter Zeit oft gereizt bist...!“
- Vielleicht sogar vorher „Erlaubnis einholen: „Darf ich dir sagen, was mir auffällt?“

3.4 Das signalisiert der Körper auf vielfältige Weise:

- Kopf: Konzentrationsschwierigkeiten, Gedankenkarussell
- Hals u. Körper: „Immunsystem geschwächt“, leichter anfällig für Krankheiten
- Herz: Herz schlägt schneller, hoher Blutdruck
- Leber „wächst mit ihren Aufgaben“! (Eckart von Hirschhausen), sie arbeitet zur Versorgung der Muskeln auf Hochtouren

- Magen und Darm: Reizbarkeit, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit
- Geschlechtsorgane: Libidoverlust, Auswirkung auf Lust und Sexualleben
- Arme und Beine: Unruhe, Zittern + Zappeln („Nervosität“), Schweißausbrüche...

3.5 Die dahinter liegenden Ursachen:

Äußere Burnout-Faktoren:

- Arbeitsüberlastung
- Nicht ausreichende Wertschätzung
- Benachteiligung, Ungerechtigkeit, fehlende Fairness
- Wenig Einfluss auf tägliche Aufgaben: „Fremdbestimmung“
- Mobbing, Konflikte
- Fehlende Unterstützung
- Hoher Zeit- und Termindruck

Innere Burnout-Faktoren:

- Selbstüberforderung, Überengagement
- Perfektionismus
- Starkes Bedürfnis nach Anerkennung
- Neigung zu Selbstkritik
- Selbstzweifel bzw. Zweifel am Sinn des Tuns
- Unerreichbare Ideale und Ziele
- Nicht „Nein“ sagen können

3.6 Was kann ich tun?

Das Thema hat ganz viel damit zu tun, dass wir unsere Achtsamkeit trainieren, auf die Körpersignale achten z.B. und überhaupt auf unseren Lebensstil

Unsere heutige Welt ist gekennzeichnet durch Komplexität, Informationsvielfalt und schnelle Veränderungen. Im Versuch, damit Schritt zu halten, verlieren wir nur allzu leicht den Kontakt zu uns selbst. Deshalb wird das Thema Achtsamkeit immer wichtiger.

„Die Achtsamkeit weckt und stärkt die heilenden Anteile, die jeder Mensch in sich trägt. Die positiven Effekte auf die Gesundheit konnten in wissenschaftlichen Studien eindeutig nachgewiesen werden.“ Jan Thorsten Eßwein

Wenn man bei sich oder anderen Anzeichen beobachtet, unbedingt ansprechen, nicht bewertend oder gar anklagend, sondern beschreibend: „Du mir fällt auf, dass du gar nicht mehr weg gehst, ...dass du in letzter Zeit oft gereizt bist...!“

Ggfs. vorher „Erlaubnis einholen: „Darf ich dir sagen, was mir auffällt?“

Rechtzeitig Hilfe / Unterstützung holen!

3.7 Wo bekomme ich Hilfe?

- Der Hausarzt des Vertrauens
- Das Einzelfallcoaching der SVLFG, Tel.: 0561 / 7851 0512 (www.svlfg.de/einzelfallcoaching)
- Die 24 Stunden Krisen-Hotline der SVLFG Tel.: 0561 / 7851 0101 (www.svlfg.de/krisenhotline)
- Das „Info-Telefon Depression“ der Dt. Depressionshilfe, 0800 / 3344 533
- Die Beratungseinrichtungen und Sorgentelefone der LFB und das „Montagstelefon“ des BBV → Leporello

4 Worauf sollte ich achten? (präventive Maßnahmen)

Achtsamkeit auf den Lebensstil! Passt die „Work-Life-Balance“?

Für ein gutes Wohlbefinden und zur Stärkung der Gesundheit sind die folgenden vier Bereiche zu berücksichtigen. Alle vier haben ihre Berechtigung und Notwendigkeit! Und wollen beachtet werden. Ausgewogenheit von **Körper, Arbeit, Sinn und Sozialen Kontakten** hält in der Balance

A) Arbeit / Leistung / Betrieb

Arbeitspensum: Wie arbeite ich? Wie gehen wir mit unterschiedlichen Vorstellungen um? Wie wollen wir den Betrieb weiterentwickeln? Wie wichtig sind Erfolg und Karriere? Nehme ich Erfolge bewusst wahr? „Erfolge feiern!“ Bietet der Betrieb eine gesicherte Existenz? Wie soll unser Lebensstandard (Vermögen) aussehen? „Richten wir den Betrieb so aus, dass er zu unserem Leben / unseren Zielen passt oder hat sich unser Leben nach dem Betrieb zu richten?“

B) Familie / soziale Kontakte

Wichtig ist, miteinander zu reden, regelmäßige Zeiten zum Gespräch, Im Familienbetrieb kommen zwei divergierende Systeme zusammen! Managen wir beide System gleich gut?

Wir brauchen den Austausch mit anderen, z.B. Kollegen, Freunden... Dazu sind Stammtische, Frauenfrühstücke, Vereine, Treffen mit Freunden, das Engagement im Dorf... gute Gelegenheiten!

Zum Wohlfühl gehört gute Kommunikation, schlechte Kommunikation führt zum Unwohlsein und braucht fünf positive Erfahrungen, um wieder aufgewogen zu werden. (John Gottman)

C) Sinn / Werte /Erfüllung

Sehe ich einen Sinn, in dem, was ich mache? Kann ich selber bestimmen oder bin ich Knecht von Eltern / Mann oder Frau / Behörden..... Wie ist meine Lebenseinstellung? Bin ich zufrieden? Gehe ich dankbar und mit guter Energie in den Tag oder quäle ich mich schon in aller Früh und dann den ganzen Tag?

Wie sehen meine Zukunftsgedanken aus? Fühle ich mich geborgen, wertvoll...?

D) Körper / Gesundheit

Wie gehe ich mit meinem Körper um? Betreibe ich Raubbau? Gönn ich mir Pausen?... Kann ich auftanken? Nehme ich regelmäßige Mahlzeiten ein? Esse ich so, dass es meiner Gesundheit zuträglich ist? Habe ich einen Ausgleich zur Arbeit (auch gedanklich)? Habe ich „emotionale Entlastungsmöglichkeiten“?

Und wenn man merkt: Ich komme in eine Krise:

- Den Kopf nicht in den Sand stecken!
- Leben bedeutet Veränderung – es wird weiter gehen

„Du kannst nicht tiefer fallen als in Gottes Hand“ (Margot Käßmann)

- Krise als Herausforderung annehmen:
Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen!“ Max Frisch

Bleiben Sie lebendig, zuversichtlich, lebensfroh und in Kontakt mit Menschen, die Ihnen guttun!

Hesselberg, 20.11.2023, Walter Engeler

5 Gesundheitsangebote der SVLFG

5.1 Stress in der Landwirtschaft:

Die am häufigsten genannten Belastungsfaktoren

- Trennung / Scheidung
- Familiäre Konflikte
- Marktsituation
- Erkrankung
- Betriebs-nachfolge
- Finanzielle Belastung
- Bürokratie
- Image Probleme
- Arbeitsüber-lastung
- Pflegefall
- Plötzlicher Todesfall /Suizid

5.2 Unkomplizierte Beratung im Telezentrum

Der erste Schritt in eine gesündere Zukunft!

Im Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht“ bieten wir Ihnen eine umfangreiche, unverbindliche Beratung und einen unkomplizierten Zugang zu unseren Angeboten.



Stefan Adelsberger
Landshut



Carolin Lorenzer
Landshut



Adelheid Perzl
Landshut



Wolfgang Michel
Augsburg



Heike Sprengel
Hannover



Uwe Schäfer
Kassel

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Ihr Telezentrum

0561 785-10512

E-Mail: Gleichgewicht@svlfg.de
www.svlfg.de/gleichgewicht



www.svlfg.de/gleichgewicht

5.3 Gesundheitsangebote der SVLFG:

5.3.1 Telefon-und Onlineangebote

Kurzfristig: Krisenhotline(0561 785 10101)

Bei belastenden Alltagssituationen bis hin zu akuten Krisen.

Täglich rund um die Uhr erreichbar.

Längerfristig: Telefonisches Einzelfallcoaching:

In schwierigen Lebenssituationen, 6 Monate in regelmäßigen Telefongesprächen

Längerfristig: Online-Selbsthilfetraining:

Verschiedene Onlinetrainings zuhause vorm eigenen PC

Stress; Stimmung; Regeneration/gesunder Schlaf; Chronische Schmerzen; Diabetes und depressive Beschwerden; Clever weniger trinken; Panik.

5.3.2 Gruppenangebote vor Ort / z.T. auch Online

Bundesweit an untersch. Seminareinrichtungen zu folgenden Themen:

- Auszeit für Pflegepersonen
Trainings-und Erholungswoche / Pfl egetandem / Pflegende Eltern
- Betriebsnachfolge
Betriebsübergabe / Betriebsaufgabe
- Stressabbau
Seminar Stressmanagement / Stark gegen Stress
- Aktivprogramme
LKK-Kurzkur/ Gesundheit Kompakt / Trittsicher durchs Leben

5.3.3 Individuelle Unterstützung vor Ort

Im Rahmen von Kooperationen oder durch die SVLFG:

- Mediation
Anerkanntes Verfahren um Konflikte zu lösen und die Kommunikation aller Beteiligten dauerhaft zu verbessern.
- Sozioökonomische Beratung
Spezialisten zeigen Lösungsmöglichkeiten auf bei schwierigen betrieblichen Entscheidungsprozessen
unklarer Betriebsnachfolge
dauerhaft überlastenden Arbeitsprozessen
- Fallkoordination
Individuelle Unterstützung bei komplexen Problemlagen

Es ist besser, Gesundheit zu erhalten, als Krankheit zu behandeln