

# Bündner Bauer

Pur grischun    Contadino grigionese



## Burnout

Starke bäuerliche Vertretung in Bern wichtiger denn je!  
Der Bündner Schafhaltung ist Sorge zu tragen

Nr. 39 | 29. September 2023



Schweizer  
Bäuerinnen  
& Bauern  
Für dich.

graubündner



## Zum Titelbild

Das Burnout-Risiko ist in der Landwirtschaft rund doppelt so hoch, wie bei anderen Berufsgruppen.

(Foto: A.C. Heinz-Janggen)

## Editorial

Sandro Michael, Geschäftsführer  
Bündner Bauernverband 5

## Burnout

Eine wertschätzende Hofübergabe/Hofübernahme kann zur Burnout-Prävention in der Landwirtschaft beitragen 6  
Höher – schneller – weiter – und plötzlich geht nichts mehr!  
Burnout in der Bündner Landwirtschaft

## Eidgenössische Wahlen

Starke bäuerliche Vertretung in Bern wichtiger denn je!

## BBV – Bündner Bauernverband

Der Bündner Schafhaltung ist Sorge zu tragen

## Plantahof

Befüll- und Waschplätze für Pflanzenschutzspritzen – Kontrollen ab 2024  
Engerlingsbekämpfung 2024 – Jetzt sind Probegrabungen angesagt!

## Organ des Bündner Bauernverbandes

147. Jahrgang des «Volkswirtschaftlichen Blattes», erscheint wöchentlich

**Redaktion:** Silvia Buchli, Bündner Bauernverband, Bündner Arena, Italienische Strasse 126, 7408 Cazis, Telefon 081 254 20 02, E-Mail: redaktion@buendnerbauer.ch. **Redaktion Landfrau:** Martina Lorez-Casanova, Telefon 081 630 93 15, E-Mail: lorez@landfrauen-gr.ch. **Redaktionsschluss:** Montag, 15 Uhr. **Abonnement:** jährlich Fr. 105.– inkl. MwSt. **Adressänderungen:** Telefon 081 254 20 00, E-Mail: inserate@buendnerbauer.ch. **Herstellung:** Somedia Production AG, Sommeraustasse 32, Postfach 491, CH-7007 Chur, Telefon 081 255 50 65. **Inseratenannahme Graubünden:** Irma Bannwart, Bündner Bauernverband, Bündner Arena, Italienische Strasse 126, 7408 Cazis, E-Mail: inserate@buendnerbauer.ch, Telefon 081 254 20 00. **Inseratenschluss:** Montag, 15 Uhr. **Inseratenannahme Schweiz:** Somedia Promotion AG, Sommeraustasse 32, 7007 Chur, E-Mail: promotion@somedia.ch, Telefon 081 255 58 58. **Insertionspreise:** www.buendnerbauernverband.ch, Rubrik Bündner Bauer > Inserateannahme.  
Auf FSC Papier gedruckt.

printed in  
switzerland

# Burnout – Stressbewältigungsmethoden – Hilfsangebote



In der «Bündner Bauer»-Ausgabe vom 21. Juli 2023 haben wir basierend auf der Bachelorarbeit von Thomas Caduff über die psychischen Stressfaktoren in der Bündner Landwirtschaft berichtet. Auf diese Ausgabe hin sind viele Reaktionen auf der Geschäftsstelle Cazis eingegangen. Dies hat uns darin bestätigt, dass das Thema Burnout in der Landwirtschaft präsent ist und eure Berufskollegen und die betreffenden Familien bewegt. In der Juli-Ausgabe haben wir darüber berichtet, dass die Stressfaktoren vielfältig sind und meistens in der Summe zum Burnout führen. Insbesondere sind in den letzten Jahren die Stressfaktoren Wolf und administrativer Aufwand stark aufgekommen. Neben diesen Stressfaktoren können sich aber auch unscheinbare Stressfaktoren wie die Hofübergabe auf den betroffenen Betrieben zum grössten Stressfaktor auswirken. Über die Herausforderungen der Hofübergabe hat die Bäuerin Anna Christina Heinz ihre Diplomarbeit verfasst. Sie hat sich freundlicherweise bereit erklärt, für den «Bündner Bauer» die wichtigsten Erkenntnisse ihrer Arbeit wiederzugeben. Im Auftrag des Bündner Bauernverbandes hat Thomas Caduff die zu Beginn des Sommers durchgeführte Burnout-Umfrage auf allfällige Präferenzen bezüglich Annahmen von Hilfsangeboten bei den Bäu-

erinnen und Bauern ausgewertet. Die Resultate zeigen auf, dass die präferenzierten Stressbewältigungsmethoden und Hilfsangebote ebenso vielfältig sind wie die Stressfaktoren.

Hinsichtlich der Burnout-Prophylaxe findet unter anderem das Coaching in der Landwirtschaft bereits Anwendung. Ricarda Caderas gibt uns in dieser Ausgabe einen exklusiven Einblick in ihre Arbeit. Einer ihrer Klienten hat sich zudem offen gezeigt, seine Erfahrungen mit den «Bündner Bauer»-Lesern zu teilen. Die Analyse der Umfrage sowie die auf der Geschäftsstelle eingegangenen Rückmeldungen bilden ein wichtiges Instrument, um innerhalb des Vorstandes des Bündner Bauernverbandes die richtigen Schlüsse zu ziehen und daraus folgernd auf effektive Lösungsansätze hinzuarbeiten. In diesem Sinne möchte ich allen Beteiligten für ihr Engagement danken.

*Sandro Michael*  
Geschäftsführer Bündner Bauernverband

# Eine wertschätzende Hofübergabe/-übernahme kann zur Burnout-Prävention in der Landwirtschaft beitragen

**In meiner Ausbildung zur dipl. logotherapeutischen Beraterin habe ich meine Diplomarbeit dem Thema «Landwirtschaftliche Hofübergabe/-übernahme wertschätzend gestalten» gewidmet. Dabei kam ich zur Erkenntnis, dass Generationenkonflikte zum Burnout beitragen können und es sich lohnt, diesen sensiblen Übergang im zwischenmenschlichen Bereich genauer anzuschauen.**

In meiner Diplomarbeit im Unterkapitel Burnout-Prävention habe ich festgehalten, dass die Prävention schon bei der Hofübernahme beginnt! Warum kam ich zu dieser Aussage:

- Bei der Burnout-Prävention geht es um Ausgleich. Geben und Nehmen sollten im bestmöglichen Fall immer wieder in Balance kommen.
- Wie viel und wozu? An Arbeit auf den Höfen für jeden Einzelnen?
- Als selbstständig Erwerbende sind Mann und Frau auch selbst zuständig, für ein Gleichgewicht zwischen Arbeit/

Verpflichtung, Gesundheit und Lebensfreude zu sorgen.

Gerade bei einem so sensiblen Übergang, wie die Hofübergabe/übernahme es darstellt, ist es besonders wertvoll, sich wichtige Fragen zu stellen: Es ist wichtig, für ein «Wozu» zu brennen, aber nicht auszubrennen!

## **Wie gelingt dies auf unseren Betrieben?**

Ich glaube, zuerst müssen wir herausfinden, was uns wichtig ist und für welche Werte zu brennen wir bereit sind. Ganz praktische Überlegungen: Welche Betriebsrichtung entspricht unserem Herzenswunsch? Was soll uns sonst noch stärken auf unserem Hof? Lebensraum schaffen für eine Familie und/oder gelingende Zusammenarbeit und Zusammenleben unter Generationen?

Wenn jeder und jede seine gute Einzigartigkeit leben darf, können unsere Höfe zu stärkenden Orten werden und im weitesten Sinne zur Burnout-Prävention sehr vieles beitragen.

Wie lebt sich eine gute Einzigartigkeit? Eine gute Einzigartigkeit kann nie alleine gelebt werden, sie ist ausgerichtet auf die Gemeinschaft z. B. Menschen, die mitein-



**Bei der Burnout-Prävention geht es darum, den Ausgleich im Alltag wiederzufinden.**

ander auf einem Hof leben und arbeiten. Aber so, dass jedem Einzelnen es gelingt, seine wichtigen Werte zu leben. So glückt es, dass unsere Betriebe stärkend und erfüllend für alle dort lebenden Menschen sein können.

In anderen Berufssparten ist das Familien- und Arbeitssystem nicht so eng miteinander verknüpft. Immer wieder bringt dies mit sich, dass auf unseren Landwirtschaftsbetrieben sehr schnell die zwei Systeme vermischt werden. Dies kann aber auch ein grosses Privileg sein, wenn es so eng verknüpft ist. Unsere Bauernkinder können so schon sehr früh Zusammenhänge begreifen und erleben. Wertschätzung gegenüber der Natur, den Tieren und Generationen wird zur Haltung ein Leben lang.

Gerade in der Landwirtschaft muss die Familie besonders Sorge tragen zu den betriebs- und generationenübergreifenden Beziehungen. Die gegenseitige Wertschätzung spielt eine entscheidende Rolle. Werte schätzen lernen, die eigenen und die der anderen.

Werte können aber auch Konflikte auslösen. Wenn ein Wert einen sehr hohen Stellenwert einnimmt. Z. B. wenn die Viehzucht oder der eigene Garten das Ein und Alles war! Und bei der Hofübergabe dann wegfällt. Konflikte unter den Generationen können auch Auslöser eines Burnouts sein, sie wirken für alle sehr zermürend. Vor allem, wenn sie über Jahre andauern. Im Dialog bleiben, für mich ebenfalls eine Möglichkeit, um Burnout vorzubeugen. Dialog in den Familien führt zu guter Kommunikation. Dialog braucht Zeit, gutes Zuhören und die Haltung ich möchte dich verstehen. Ein ehrliches Interesse am anderen. Im Dialog sein ist ein Prozess. Wenn

du mir nichts von dir erzählst, weiss ich nichts über dich.

Susanne Fischer und Erhard Reichsthaler schreiben in ihrem Handbuch für ein gutes Miteinander als Paar, im Familienbetrieb, am Hof, mit mehreren Generationen: Im Dialog sein, für dies braucht es folgende Voraussetzungen: einen geschützten Raum, eine Zeitangabe, nur eine Person, die spricht, die anderen schweigen und hören zu. Jede/r redet nur über sich selbst. Wie geht es mir, wie denke ich über eine bestimmte Sache, was freut mich, was beschäftigt mich, was macht mir Sorgen, wofür bin ich dankbar ... Nur so erfährt man Wertvolles voneinander. Danach kann nachgefragt oder ergänzt werden. Nicht zerreden.

### **Ich möchte alle ermuntern, im Dialog zu bleiben!**

Wir müssen keine Opfer unserer Zeit sein, weil alles optimiert werden muss. Nämlich dieses:

- «Immer-noch-mehr»
- «Immer-noch-schneller»
- «Immer-grösser-getriebener» bekommt uns schlecht!



**Es ist wichtig, für ein «Wozu» zu brennen, aber nicht auszubrennen!**

(Fotos: A.C. Heinz-Janggen)

Vielmehr fragen wir doch manchmal unsere Berufskollegen und Berufskolleginnen ganz spontan zwischendurch: «Wie geht's dir auch?» Und hören gut zu, wie die Antwort lautet. «Es geht.» Oder wenn das «Gut» zu schnell kommt. Unbedingt sich die Zeit nehmen, um nachzufragen, sich betroffen machen lassen. Wer weiss, ob nicht der eine oder die andere auf einen Menschen gewartet hatte, der wirklich zuhören, empfinden und bei einer Entscheidung behilflich sein kann?

Vielleicht gelingt es, mit diesen Erkenntnissen die nötige Balance zu finden oder zu halten und so auf unseren Bauernbetrieben wertvolle Burnout-Prävention zu leben.

*Anna Christina Heinz-Janggen  
Seniorbäuerin und  
leidenschaftliche Grossmutter*

---

## Höher – schneller – weiter – und plötzlich geht nichts mehr!

**Burnout – Situationen sind Alltag geworden. Sie sind immer mehr anzutreffen. Gerade auch in der Landwirtschaft. In meiner Arbeit als Coach Supervisorin geht es neben anderen Themen oft um die Prophylaxe eines Burnouts. Oder nach der akutesten Phase eines Burnouts um die Suche nach Lösungen, nach veränderbaren Parametern im Aussen, wie auch um die Bearbeitung von inneren Themen. Dabei kann es sich um eigene Muster als auch Glaubenssätze handeln, die angegangen werden müssen, damit sich die Lage verbessert.**

Gemäss der Psychotherapeutin Mirriam Priess kommt ein Burnout nicht nur vom Stress allein. Menschen erschöpfen sich nicht nur an der Arbeit, sondern dadurch, dass sie die Beziehung zu sich selbst verloren haben. Das wird dann oftmals sichtbar, wenn die Identifikation im Aussen gesucht wird. Beispielsweise, wenn ich Anerkennung suche, indem ich viel leiste oder versuche, perfekt zu sein, und ja keine Fehler machen will. Die Gefahr, mich zu erschöpfen, ist hoch, wenn ich für Anerkennung bereit bin, über all meine eigenen Grenzen zu gehen. «Höher – schneller – weiter» wird dann zum Lebensmotto. «Ich

bin gut so, wie ich bin», müsste dem entgegengesetzt werden. Damit das gelingt, ist es notwendig, dass ich mich dem Thema Eigenwert zuwende.

Einem Betroffenen, einem meiner Klienten, der als Landwirt tätig ist, habe ich einige Fragen stellen dürfen. Er erklärt, wie er in die Erschöpfung schlitterte, wie sich das Coaching in seinem Alltag auswirkte und was er Berufskollegen und Kolleginnen, die in einer ähnlichen Situation sind, raten würde. Im Coaching ging es darum, Veränderungen auf dem Betrieb vorzunehmen, damit er den Betrieb mit der Frau weiterführen kann. Dabei kamen die inne-



**Ricarda Caderas.**

(Foto: Ida Fotografias)

ren Themen, die diese Erschöpfung förderten, zum Vorschein. Wir nahmen uns ihrer Bearbeitung an.

**Kannst du beschreiben, wie deine Situation war, wie du in die Überlastung geraten bist und wann du gemerkt hast, dass du Unterstützung holen musst?**

Ich habe meinen Mutterkuhbetrieb mit meiner Frau geführt. In den Sommermonaten hatte ich, seit ich den elterlichen Betrieb übernommen habe, einen Mitarbeiter angestellt. Es kamen immer mehr Aufgaben dazu: eine Alp in Pacht sowie die Tätigkeit als Alpmeister und Kassier, dann Mitglied des Gemeindevorstandes, andere Ämter und ein Nebenerwerb in den Wintermonaten. Dann realisierten wir den Stallbau, wobei wir sehr viel Eigenleistung erbrachten. Ich gab ständig Vollgas. Im Sommer darauf fanden wir nach der Kündigung des mehrjährigen Mitarbeiters keinen neuen Mitarbeiter. Die Arbeitsbelastung wurde noch grösser, also gab ich noch mehr Gas.

Ich war oft genervt, wurde immer öfter aggressiv, hatte Ausraster wegen Kleinigkeiten. Eines Morgens im Stall fühlte ich mich

wie ferngesteuert, sah nur Kühe, ohne den Gesundheitszustand meiner Kühe wahrnehmen und beurteilen zu können. Mit der Haltung, «es ist mir alles egal», fragte ich mich: Was mache ich hier?

Jetzt muss sich etwas ändern! Ich ging zum Hausarzt. Es folgte ein Klinikaufenthalt von drei Wochen. Nach dieser Zeit hatte ich das Gefühl, ich sei erholt und wieder parat. Nach den ersten fünf Minuten auf dem Hof merkte ich, dass es nicht ging. Mit der Familie fuhr ich fünf Tage in die Skiferien. Dieser Abstand war erst mal wichtig. Als wir zurückkamen, konnte ich die Arbeit auf dem Betrieb nur mit kleinen Schritten angehen. Ich holte mir Hilfe bei einem Psychologen, brach die Zusammenarbeit aber schnell wieder ab, weil es nicht passte. Bei einer Psychiaterin war für mich während der ersten Sitzung klar, diese Arbeitsweise passt nicht, es ist für mich unmöglich, hier so weiterzumachen. Dann fand ich einen Psychiater. Bei ihm passte die Arbeitsweise, und es stimmte auch auf der persönlichen Ebene. Die Zusammenarbeit unterstützte mich im Alltag. Ich wusste, dass ich auch auf dem Betrieb etwas ändern musste, aber ich hatte keine

Ahnung, welche Veränderungen das sein könnten. Die Arbeitsbelastung war zu hoch, wobei meine Arbeitsleistung massiv reduziert war. Der Psychiater konnte mich in dieser Hinsicht nicht unterstützen. Danach kontaktierte ich einen Coach, er stellte sich und seine Arbeit bei uns auf dem Hof vor. Er hatte jedoch keinen Bezug zur Landwirtschaft. Es kam nicht zu einer Zusammenarbeit. In einem Gespräch mit unserem Buchhalter empfahl mir dieser Ricarda Caderas. Sie biete Coaching an und sei Teilzeit in der Landwirtschaft tätig. Weil mir der Buchhalter diese Empfehlung gab und ich etwas ändern musste, um den Hof zusammen mit meiner Frau weiterführen zu können, brauchte es wenig Überwindung, Ricarda Caderas zu kontaktieren.

### Wie wurde in den Coachingsitzungen gearbeitet?

Im Coaching schaute ich mit Ricarda Caderas den Ist-Zustand an. Wir konnten herauskristallisieren, wo Energieverlust und wo Energiegewinn aufzufinden sind. Wir



**Burnout-Situationen sind keine Seltenheit.**

führten übersichtlich auf, welche Veränderungen ich vorgenommen und welche ich bereits umgesetzt hatte. Ich konnte mit Unterstützung von Ricarda Caderas mein Ziel definieren. Dann ging es darum, mögliche Veränderungen durchzudenken, damit der Betrieb mit weniger Arbeitsbelastung geführt werden und trotzdem wirtschaftlich funktionieren könnte. Da war es wichtig, mit der Begleitung von Ricarda Caderas meine Ideen, passend zu mir und meinem Betrieb, zu finden. Dennoch war die Aussensicht von Ricarda wichtig, um neue Perspektiven zu gewinnen. Diese brachten gute Impulse für Veränderungen. Nach und nach wurde mir in diesem Coachingprozess bewusst, was mich hinderte und blockierte, gewisse Veränderungen auf dem Betrieb vorzunehmen. Es waren dieselben Denk- und Verhaltensmuster, die mich zusammen mit äusseren Faktoren in diese Überlastung und Erschöpfung getrieben hatten. Mit der Methode der Logosynthese bearbeiteten wir Themen wie Perfektionismus, Impulsivität und Wutausbrüche, den Drang nach übertriebener wirtschaftlicher Effizienz und andere Themen. Ohne diese Arbeit an den inneren Themen wäre es nicht möglich gewesen, gewisse Veränderungen auf dem Betrieb anzugehen und umzusetzen. Wenn das Muster der wirtschaftlichen Effizienz übermässig das eigene Leben bestimmt, blockiert dieser, Veränderungen anzugehen, die finanziell weniger attraktiv sind. Mit der Logosynthese war es möglich, verschiedene hindernde Muster aufzuweichen und Blockaden zu lösen, und sich so Schritt für Schritt dem Ziel zu nähern. Dem Ziel, den Betrieb mit meiner Frau führen zu können und dabei gesund zu bleiben. Kurz gesagt, es braucht die Ar-



beit an den inneren Faktoren sowie an den äusseren Faktoren, die zu einer Überlastung und Erschöpfung geführt haben. Ohne Arbeit an den inneren Themen gelangen die Veränderungen im Aussen nicht, oder wenn, nur kurzfristig.

**Was hat dich unterstützt, und wie wirkte sich die Arbeit im Coaching auf deinen Alltag aus?**

Mich hat vor allem die Arbeit mit der Logosynthese sehr unterstützt. Ich bin viel gelassener, ich habe keine Wutausbrüche und Ausraster mehr, die mir jeweils sehr viel Energie geraubt haben. Die Veränderungen auf dem Betrieb konnte ich klarer und konkreter angehen.

**Kannst du die Zusammenarbeit in Form eines Coachings mit Ricarda Caderas empfehlen? Wenn ja, weshalb?**

Ja, aufgrund meines Erfolges.

**Ist das Coachingangebot für die landwirtschaftliche Branche geeignet?**

Ja, weil Ricarda Caderas selber aus der Landwirtschaft kommt. Sie weiss, wovon wir reden und hat Einsicht und Verständnis. Fachleute ohne Bezug zur Landwirtschaft haben keine Vorstellung von der Situation und Leistung von Landwirtinnen und Landwirten.

**Was kannst du Berufskollegen, die überlastet sind und in Richtung Erschöpfung gehen, raten?**

So schnell wie möglich reagieren. Wenn man die Signale selbst nicht wahrnimmt, dann zumindest auf das Umfeld hören und die Hinweise ernst nehmen. Sofort etwas ändern und Unterstützung holen. Wenn man lange sagt, ich sollte, verändert sich



**Die Suche nach Perfektion kann zur inneren Erschöpfung beitragen.**

(Fotos: R. Caderas)

nichts. Ändern kann man nur etwas, wenn man offen für Neues ist.

**Welche Vorläufersignale nahmst du wahr?**

- aggressiv, Ausraster und Wutanfälle wegen Kleinigkeiten
- ständige körperliche und mentale Müdigkeit
- Nachlassen der Konzentration
- Flüchtigkeitsfehler bei Routinearbeiten
- körperliche und mentale Leistungsfähigkeit nimmt ab

Mirriam Priess erklärt: «Wie lange es dauert, aus einem Burnout zu kommen, hängt damit zusammen, wie lange ich über meine Grenzen gelebt habe, ob ich wirklich bereit bin, im Aussen etwas zu verändern, und wie bereit ich bin, mich meinen inneren Themen zu stellen.»

*Ricarda Caderas*  
dipl. Coach und Supervisorin bso  
[www.potenzials.ch](http://www.potenzials.ch)

# Burnout in der Bündner Landwirtschaft

**Erhebung bei den Mitgliedern des Bündner Bauernverbands mittels Online-Fragebogen bezüglich Burnout und psychische Belastungen (Caduff, 2023).**

In der Ausgabe vom 21. Juli 2023 wurden bereits die ersten Resultate aus der im April 2023 durchgeführten Umfrage zum Thema Burnout und Depressionen im «Bündner Bauer» veröffentlicht. Nebst den aktuellen Stressoren wurde auch das aktuelle psychische Wohlbefinden der Bündner Landwirtinnen und Landwirte ermittelt. Wie auch in einer vor sechs Jahren durchgeführten schweizweiten Studie von Agroscope (Reissig, 2017) konnte ein erhöhtes Vorkommen von Personen mit Burnout-Symptomen festgestellt werden. Bei dieser spezifisch auf den Bergkanton Graubünden angelegten Umfrage konnte bei 12% der 477 teilnehmenden Landwirtinnen und

Landwirte eine leichte bis schwere Depressionssymptomatik ermittelt werden. Die Durchschnittsprävalenz aller Berufsgruppen liegt bei 6%. Damit ist das Burnout-Risiko in der Landwirtschaft rund doppelt so hoch wie bei anderen Berufsgruppen.

Die in der Landwirtschaft tätigen Personen sind mit solch überdurchschnittlichen Werten nicht allein. Vor allem beim Pflegepersonal, bei Lehrpersonen, bei Marketingmanagern und Personen aus dem Sozial- und Versicherungswesen lag der Anteil mit Burnout-Symptomen in diversen Studien sogar über 20%. Wenn man diese Berufe mit der Landwirtschaft vergleicht, können einige Parallelen bezüglich Aufgaben, Arbeitszeiten, Verantwortlichkeiten und damit verbundenen Schwierigkeiten, mental von der Arbeit abschalten zu können, festgestellt werden. Zusätzlich sind bei allen erwähnten Berufen in den letzten Jahren verschiedene zusätzliche Aufgaben in Administration und Betreuung hinzugekommen, ohne dass es in anderen Bereichen dafür Entlastungen gab.

Auch die Resultate dieser kantonal durchgeführten Studie zeigen, dass vor allem neu dazugekommene Belastungen wie «neue Vorschriften, zusätzliche Kontrollen und administrative Aufwände», aber auch die aktuelle Wolfsituation, am meisten Landwirtinnen und Landwirte belasten. Solche Aufgaben verursachten einen sofortigen Mehraufwand und zusätzliche Belastungen, in einem sonst schon mit Arbeit und Verantwortung gefüllten Job. Vor



Thomas Caduff.

(Foto: zVg)

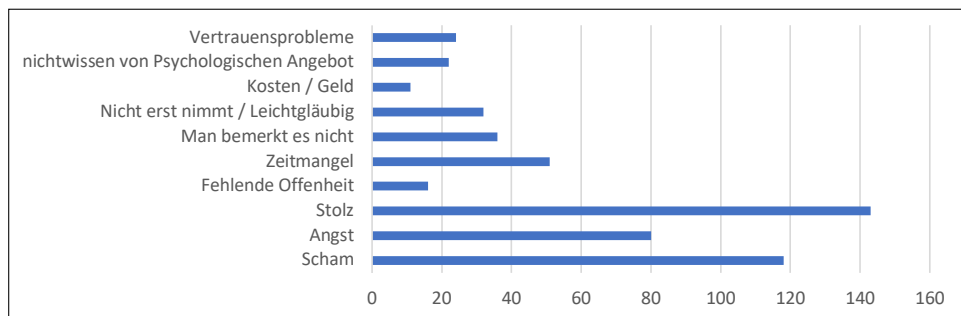
allein in Kombination mit privaten Problemen kann dies zu einem erhöhten Risiko für Burnout-Erkrankungen oder Depressionen führen.

**Die Enttabuisierung ist Grundlage zur Früherkennung und rechtzeitigen Hilfe**

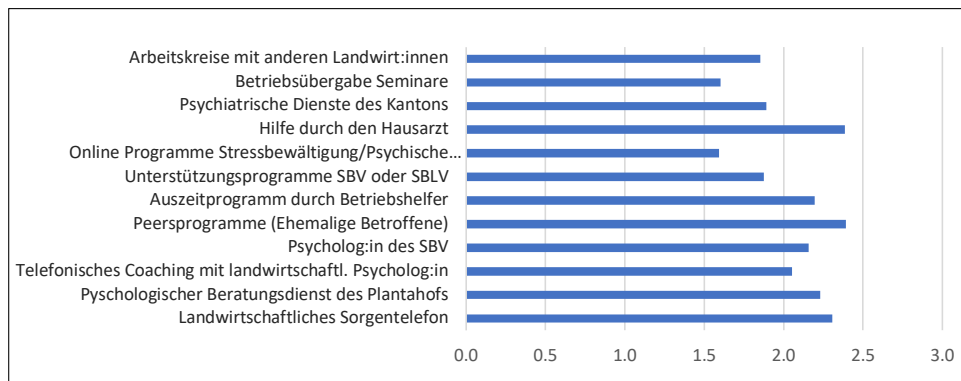
Im Unterschied zu anderen Burnoutgefährdeten Berufsgruppen ist in der Landwirtschaft die Annahme von Hilfe bei psychischen und privaten Problemen immer noch mit Tabus behaftet. In vielen anderen Berufen konnte bereits durch niederschwellige Anlaufstellen und offenere Kommunikationskultur erreicht werden, dass Betroffene früher über ihre psychischen Probleme und Belastungen sprechen und dadurch frühzeitig Unterstüt-

zung angeboten werden kann, um ein Burnout mit längerem Arbeitsausfall verhindern zu können.

Diese und andere Studien (Jurt, 2018) zeigen, dass in der Landwirtschaft eine Enttabuisierung noch nicht wirklich stattgefunden hat. Laut den Freitextantworten werden psychische Krankheiten in der Landwirtschaft immer noch stark stigmatisiert, oder zumindest so wahrgenommen. 198 Teilnehmende geben an, dass das Gefühl von Scham und die Angst, als Landwirtin oder Landwirt versagt zu haben, der Hauptgrund ist, weshalb keine Hilfe in Anspruch genommen wird. Dies hängt sicherlich auch mit einem gewissen Berufsstolz zusammen, wie ebenfalls 143 Teilnehmende erwähnt haben.



**Warum werden Hilfsangebote abgelehnt?**



**Welche Hilfsangebote würden am ehesten angenommen?**

(Grafiken: zVg)

Eine frühzeitige Annahme von Hilfe wäre jedoch enorm wichtig. Nur so kann bei betroffenen Personen eine Schädigung ihrer Gesundheit sowie ein längerer Berufsausfall verhindert werden. Nebst dem Leiden der Betroffenen und deren Familien verursachen Burnouts in der Schweiz gesamtgesellschaftliche **Kosten von jährlich über 10 Milliarden Franken.**

## Welche Hilfsangebote am ehesten angenommen würden

Wie die Resultate der Umfrage per Schieberegler zeigen, ist die Präferenz für die angenommenen Hilfeangebote sehr individuell. Keines der vorgeschlagenen Hilfsangebote ist auf überdurchschnittlichen Zuspruch gestossen, jedoch auch keines auf Ablehnung. Die Grafik zeigt, dass von den in der Landwirtschaft tätigen Personen durchschnittlich nebst dem Hausarzt vor allem Peersprogramme mit ehemaligen Betroffenen als mögliches Hilfsangebot akzeptieren würde. Ersichtlich ist ebenfalls, dass ein landwirtschaftlicher Bezug den Umfrageteilnehmenden bei einer Betreuung wichtig wäre. Eine psychologische Dienstleistung der Bauernverbände oder

des Plantahofs würde gegenüber den professionellen Diensten des Kantons deutlich bevorzugt werden.

## Weder Arbeitsbelastung noch fehlende Freizeit sind die Hauptgründe

Erfreulich ist, dass 88% der Bündner Landwirtinnen und Landwirte laut Studie gut mit ihren Belastungen umgehen können. Der in der Umfrage integrierte PHQ-9-Test (Psychologischer Gesundheitsfragebogen) ergibt, dass trotz all den Stressoren und dem erschwerten und oft fehlenden mentalen Abschalten die grosse Mehrheit als psychisch gesund und unauffällig eingestuft werden darf. Einige haben auch ihr Wohlbefinden und die Freude an der landwirtschaftlichen Arbeit in den Freitextantwortmöglichkeiten bekräftigt. Als Beispiel ein schönes Zitat einer Person, die wie viele in der Landwirtschaft durchschnittlich sieben Tage die Woche zwölf Stunden arbeitet und weniger als eine Woche Ferien pro Jahr hat: «Mein Beruf gibt mir viel. Vor allem mag ich das Zäunen, Tiere auf die Weide zu bringen sowie die Möglichkeit, zwischendurch immer wieder die Natur geniessen zu können.» (B458, v\_61)

Auch zeigt die Studie, dass weder lange Arbeitstage noch der Verzicht auf Ferien in Verbindung mit erhöhtem Auftreten von Burnout-Symptomen gebracht werden können. Es scheint, als hätte dies im landwirtschaftlichen Arbeitskontext keinen wesentlichen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden. Auch Nebenerwerbstätigkeiten scheinen bei nicht zu hohen Pensen eher als guter Ausgleich, denn als psychische Belastung wahrgenommen zu werden. Jedoch lassen die Resultate der Studie vermuten, dass eine 7-Tage-Arbeitswoche,



**Landwirt beim Coaching.** (Foto: A. Huber)

wegen des fehlenden Ausgleichs und mentalen Abschaltens, durchaus einen Einfluss auf Depressions- und Burnout-Symptome haben kann. Ebenfalls zeigt sich, dass Personen, welche einen regelmässigen sozialen Austausch (Freundeskreis, Familie, Vereine) pflegen, signifikant weniger Auffälligkeiten zeigen. Jedoch kann bei Personen mit zeitaufwendigen Engagements in verschiedenen Ämtern oder im Bereich des Agrotourismus eine erhöhte Burnout-Gefahr vermutet werden. Gerade wenn dies neben einem landwirtschaftlichen Vollzeitpensum ausgeführt wird, kann es zusätzlichen psychischen Druck erzeugen, und sogar die ordentlichen landwirtschaftlichen Tätigkeiten oder Erholungsphasen können darunter leiden.

### **Als Gegenmittel ist Selbstprävention enorm wichtig**

Gerade bei Personen in selbstständigem Arbeitsverhältnis gilt fehlendes Abschalten und Distanzieren von der Arbeit als Hauptauslöser bei Burnouts. Wer unerledigte Arbeit und ungelöste Probleme und Sorgen in den Feierabend mitnimmt, kann sich zwischen zwei Arbeitstagen nicht ausreichend erholen. Hält diese Situation über einen längeren Zeitraum an, hat dies nicht nur negative Auswirkungen auf die eigene physische und psychische Gesundheit, sondern auch auf die Familie und das soziale Umfeld.

Für in der Landwirtschaft tätige Personen ist das mentale Abschalten von der Arbeit nicht immer einfach. Die grosse und meist alleinige Verantwortung für Tiere, Felder und die Finanzen erschweren ein Abschalten von der Arbeit erheblich. Auch die räumliche Trennung von Arbeitsplatz und Wohnen ist bei den üblichen Hofstrukturen nicht möglich.

Es verlangt daher praktikable Abschalt- und Stressbewältigungsmethoden. Im Rahmen der Online-Umfrage konnten die Teilnehmenden ihre persönlichen Methoden und Strategien zum mentalen Abschalten und Erholen von der Arbeit teilen. Daraus ergaben sich aus psychologischer Sicht äusserst wertvolle Strategien und Erfahrungen von landwirtschaftlichen Personen für landwirtschaftliche Personen.

### **So bewältigen die Bündner Landwirtinnen und Landwirte ihren Stress**

Neben altbekannten Erholungsmethoden, wie Ausflüge in die Natur, Sport, Musik und soziale Kontakte, wurden auch weniger erwartete Methoden zur Erholung und Stressbewältigung angegeben. Hier ein paar Beispiele dazu:

Von den 300 gemeldeten persönlichen Erholungs- und Stressbewältigungsmethoden haben 16 angegeben, ein bewusstes Feierabendritual in den Alltag integriert zu haben. Dazu ein paar Zitate:

- «Um von der Arbeit abzuschalten, gehe ich immer nach der Arbeit als Erstes unter die Dusche. Dann höre ich Musik oder lese die Zeitung.» (B283, v\_114)
- «Nach einem belastenden Arbeitstag mache ich jeweils einen Spaziergang mit dem Hund oder alleine. Des Weiteren hilft mir Yoga, oder ich rede mit meinem Partner, falls mich etwas auch im Feierabend noch belastet.» (B283, v\_114)

### **Erholung durch Powernaps**

Bezüglich Erholung erwähnten 45 Personen, dass zusätzlicher Schlaf die wichtigste Strategie für sie darstellt. Erwähnt wurden dabei der bewährte Mittagschlaf sowie Powernaps (kurze Schlaf-, resp. Erholungsphasen von 15–30 Min.) während

Feldarbeiten. Gerade kurze Naps können für die Senkung der Stresshormone sowie körperliche und geistige Regeneration bereits einen grossen Beitrag leisten. Gerade in der Landwirtschaft tätige Personen haben im Gegensatz zu vielen anderen Berufstätigen die Möglichkeit, auch selbstbestimmt einen Powernap oder Mittagschlaf in den Arbeitsalltag einzubauen. Weiters gaben fünf Personen an, bewusst jeweils an einem Tag pro Woche auszuschlafen bzw. keinen Wecker zu stellen.

## Achtsamkeitspraktiken

Auch sogenannte Achtsamkeitspraktiken, Meditation, Yoga, Joggen, Waldspaziergänge, Pilzen, kalte Dusche, usw. scheinen ebenfalls in der Landwirtschaft als Abschalt- und Stressbewältigungsmethode Anwendung zu finden. 36 Personen gaben an, solche Methoden in den Alltag einzubauen. Viele Studien zeigen, dass dadurch das Sorgen- und Stresslevel gesenkt und das allgemeine Wohlbefinden signifikant verbessert werden kann.

Zitat, wie man im bäuerlichen Alltag ebenfalls Achtsamkeit einbauen kann: «Manchmal nehme ich bewusst keine Maschine, um ein steiles Bort zu mähen oder um auf ein Feld zu gelangen, sondern mache dies von Hand bzw. zu Fuss.» (B287, v\_114)

## Zusammenschluss und Nutzung von Synergien könnten Entlastungen geben

Bezüglich der Frage «Welche landwirtschaftliche Tätigkeit tut Ihrem Gemüt am besten», gaben 48% der 477 Landwirtinnen und Landwirte die Arbeit mit Kontakt mit Tieren und 38% Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Alp an. Letzteres könnte als wohltuende und belastungsfreie Arbeiten wahrgenommen werden, da

Sie einen gewissen Kontrast zur üblichen Umgebung und Arbeitstätigkeit ergibt sowie die Alp ein Kollektiv ist, und nicht die alleinige Verantwortung bezüglich Arbeit und Wirtschaftlichkeit bei der Landwirtin oder dem Landwirt liegt.

Dies könnte ein Hinweis sein, das mit betriebsübergreifender Zusammenarbeit, beispielsweise durch Zusammenschlüsse von Hofläden, administrative Abwicklungen, Stellvertretungseinsätze und gemeinsame Nutzung von Infrastrukturen wertvolle Synergien bestehen, welche Entlastungen auf diversen landwirtschaftlichen Belastungsebenen schaffen könnten.

*Thomas Caduff*  
*B.Sc. Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie*

## Unterstützungsangebote des Kantons Graubünden:

- Das bäuerliche Sorgentelefon (041 820 02 15), Erstanlaufstelle zur Unterstützung und Beratung bei betrieblichen und privaten Problemen, [www.baeuerliches-sorgentelefon.ch](http://www.baeuerliches-sorgentelefon.ch)
- Der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband, Unterstützungsprogramme in schwierigen Situationen, [www.landfrauen.ch/hilfeunterstuetzung](http://www.landfrauen.ch/hilfeunterstuetzung)
- Der Bündner Bauernverband und Maschinenring für Unterstützung und eine schnelle Krisenintervention bzw. in Form eines Betriebs helferdienstes, [www.maschinenring.ch/graubuenden](http://www.maschinenring.ch/graubuenden)