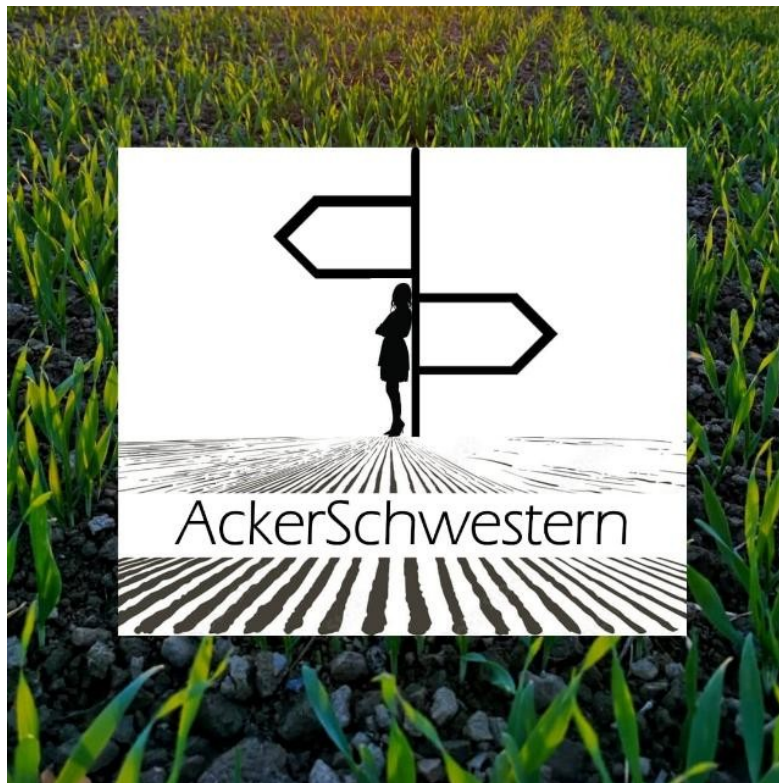


15.03.2023

Autorin: Franziska, Aumer

Thema: Analyse der Studie:

„Prävalenz und Prädiktoren von Burnout, Depression und Angst bei Landwirten und Landwirtinnen in Deutschland und Österreich“



Wir möchten uns an dieser Stelle herzlich bei Frau Maria Roth bedanken, dass Sie uns die Chance gegeben hat ihre Arbeit zu analysieren und diese euch zur Verfügung zu stellen. Dieser Artikel wurde wie auch die SharePics im engen Austausch mit der Psychologin erarbeitet. Die Studie wird weiterhin nicht veröffentlicht und bleibt Eigentum von Maria Roth.

Es steht allerdings allen Lesern frei, die Inhalte der Studie mit Referenz auf die AckerSchwestern, bzw. auf diesen Artikel, zu teilen.

Inhalt

Einleitung.....	1
Wovon reden wir hier?.....	2
Burnout.....	2
Depression.....	3
Angststörung.....	3
Oft sind die Grenzen fließend.....	3
Was hat die Studie gezeigt?.....	4
Im Detail.....	5
Prävalenz. Landwirte im Vergleich zur deutschen und europäischen Allgemeinbevölkerung.....	5
Soziodemografische Unterschiede: Wie entscheiden persönliche Merkmale über das Risiko zu erkranken?.....	5
Frauen sind gefährdeter als Männer.....	6
Milchviehwirtschaft ist die Betriebsausrichtung mit dem höchsten Risiko.....	6
Die betriebliche Ausrichtung macht den Unterschied.....	7
Eine Krankheit kommt selten allein.....	7
Was sind die allgemeine Gründe? (Belastungsfaktoren).....	8
Hilfe finden.....	9

Einleitung

Depression, Burnout und Angst. Bis hin zum Suizid. Diese Themen sind für kaum einen Landwirt neu, viele haben damit bereits Erfahrungen gesammelt – entweder persönlich oder im Umfeld. Das zeigt wie schwerwiegende, psychische Probleme bereits in der Mitte des Berufsstands angekommen sind. Trotzdem wird selten offen darüber gesprochen. Es ist gängige Praxis die Probleme klein zu reden. Man möchte nicht „schwach“ wirken. Nicht selten stellt sich die Frage, ob man allein mit all den Sorgen und Problemen ist. Lange konnte man darüber nur mutmaßen und hatte nichts Verlässliches zur Hand.

Das hat sich 2021 geändert. Durch das Engagement einer motivierten Landwirtstochter existiert nun eine belastbare Studie zu diesem Thema mit dem Titel „Prävalenz und Prädiktoren von Burnout, Depression und Angst bei Landwirten und Landwirtinnen in Deutschland und Österreich“. Die Psychologin (M. Sc.) Maria Roth schrieb die erste Erhebung dieser Art für den gesamten

deutschsprachigen Raum. Während das Phänomen der erhöhten psychischen Erkrankungen im bäuerlichen Berufsstand bereits seit langem international Beachtung findet, fehlte dies bisher gänzlich in Deutschland und Österreich.

Wovon reden wir hier?

Depression, Angst und Burnout sind vielen zwar ein Begriff – aber wie lässt es sich erkennen? Generell gilt, eine Diagnose kann nur ein Arzt erstellen. Es gibt allerdings einige Symptome, die darauf hinweisen. Wenn man sich diesen bewusst ist, kann man sich selbst aber auch andere im eigenen Umfeld besser schützen. Es kann hilfreich sein, frühzeitig das Gespräch zu suchen, Entlastung sowie Hilfestellung im Alltag zu bieten. Ein stützendes Umfeld kann Betroffenen helfen, aber es ersetzt schlussendlich natürlich nicht die professionelle Hilfe durch Ärzte, Psychologen oder Beratungsstellen.

Burnout

Das Burnout-Syndrom ist eine ernstzunehmende psychische Erkrankung mit komplexen Ursachen und Symptomen. Chronischer Stress, psychische Erschöpfung und das Gefühl "ausgebrannt" sind dabei deutliche Anzeichen. Menschen mit Burnout fühlen sich energielos, ausgelaugt und völlig erschöpft. Betroffene leiden zudem unter Überforderung, Müdigkeit und Niedergeschlagenheit, negativen Gefühlen und Zynismus gegenüber der Arbeit, Familie oder Kollegen. Oft folgt dem ein Leistungs-, Konzentrationsabfall und der soziale Rückzug.

<https://www.asu-arbeitsmedizin.com/originalia/12-phasen-burnout-screening>

Ist man betroffen? Hier geht's zu einem Selbsttest der Münchner Klinik: <https://www.muenchen-klinik.de/psyche-seele-psychische-erkrankungen/burnout/burnout-test/>

Depression

Es gibt zahlreiche Formen von Depressionen. Dementsprechend sind die Symptome auch sehr unterschiedlich. Neben der gedrückten Stimmung zählen ein dauerhaftes, tiefes Erschöpfungsgefühl und das völlige Fehlen von Freude und Interesse an der Welt zu den Hauptsymptomen. Fast immer bestehen hartnäckige Schlafstörungen und ein verminderter Appetit, der oft mit Gewichtsverlust einhergeht. Dazu kommen oftmals undefinierbare Schuldgefühle, Selbstzweifel und Selbstvorwürfe. Unruhe, starke Nervosität, Hoffnungslosigkeit, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, aber auch Suizidgedanken können Symptome sein. Mehr dazu u.a. hier: <https://landwirt-media.com/wenn-sich-eine-depression-ins-leben-schleicht/>

Angststörung

Eine Angststörung besteht, wenn Angstreaktionen in eigentlich ungefährlichen Situationen auftreten. Die Angst steht in keinem angemessenen Verhältnis zur tatsächlichen Bedrohung. Betroffene erleben die Angst dennoch psychisch und körperlich sehr intensiv. Körperliche Symptome sind u.a. Herzklopfen, Schweißausbrüche, Zittern, beschleunigter Puls, Atembeschwerden und Schwindel. Sehr starke Angst kann zu Erbrechen und Durchfall führen, aber auch zu Brustschmerzen und Beklemmungsgefühlen. Psychische Symptome sind u.a.

Anspannung oder Überreiztheit, beunruhigende Gedanken, Rastlosigkeit oder Panik.[20]

Oft sind die Grenzen fließend

Depression, Angst und Burnout gehen oftmals ineinander her.

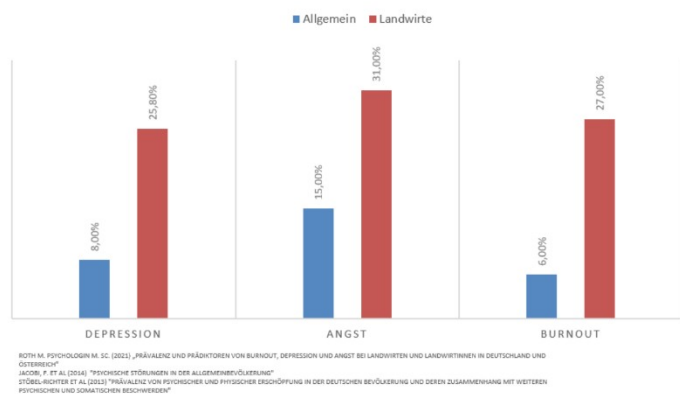
Burnout ist ein Zustand mit stark erhöhtem Risiko für psychische Erkrankungen, insbesondere für Depressionen oder Angststörungen. Viele Betroffene mit „Burnout-Syndrom“ haben bereits eine Depression oder Angststörung entwickelt, wenn sie Hilfe durch einen Arzt oder Therapeuten nehmen.

Des Weiteren leiden während depressiver Phasen viele Betroffene verstärkt unter Ängsten vor der Zukunft, Angst vor Versagen oder Ablehnung. Die für Depressionen typischen negativen Gedanken und Gefühle können zu Ängsten führen. Aus diesen Ängsten können Panikattacken entstehen.

Was hat die Studie gezeigt?

Um eine aussagekräftige Studie zu erstellen wären 384 Landwirte notwendig gewesen, Roth analysierte die Rückmeldung von 2.788 deutschen und österreichischen Teilnehmern. Durch die große Zahl an Teilnehmern und die saubere Methodik kann die Studie als sehr belastbar und aussagekräftig angesehen werden. „Betrachtet man die große Bereitschaft zur Teilnahme, sowie die zusätzlich eingebrachten Meinungen und Anmerkungen der Landwirt*innen wird auch deutlich, dass ein psychischer Leidensdruck in dieser Berufsgruppe definitiv vorhanden ist.“, merkt Roth zudem an.

Die prozentualen Häufigkeiten von Burnout, Depression und Angst bei Landwirten und der Allgemeinbevölkerung



Die Ergebnisse zeigen einen deutlichen Trend: Landwirte sind massiv durch Angst, Burnout und Depression gefährdet. Deutlich mehr als die allgemeine Bevölkerung.

Im oberen Diagramm sind die Kernerkenntnisse der Studie zu sehen. Es sind lediglich die „auffälligen“ Teilnehmer*innen gelistet – bei welchen man von einer Erkrankung mit hoher Wahrscheinlichkeit ausgehen kann. Dazu kommen noch zahlreiche Landwirte, welche sich im „grenzwertigen“ Bereich befinden – dort kann eine akute Gefährdung bis hin zur Betroffenheit angenommen werden. Diese Aufteilung wurde anhand HADS-Skala definiert.

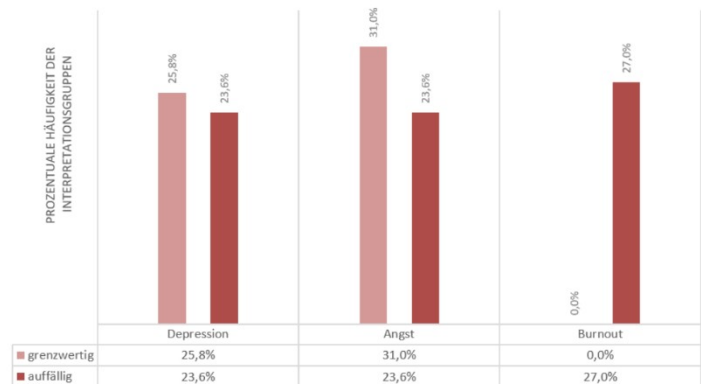
Im Detail

Es ist deutlich zu erkennen, dass Landwirte als Berufsgruppe signifikant gefährdeter sind als die Allgemeinbevölkerung. Doch wie sieht es im Detail betrachtet aus?

Im nebenstehenden Diagramm sieht man deutlich, wie es um den Berufsstand steht. Je nach Krankheitsbild sind nur 50,7% (Depression) bis 36,5% (Angst) der Landwirte nicht betroffen. Bei Burnout konnte keine Aussage über die „grenzwertigen“ Fälle getroffen werden, da die Erfassungsmethode (CBI) nur in betroffen oder nicht betroffen unterscheidet.

Insgesamt erfüllen 45.7% der Landwirte die Kriterien für die Diagnosestellung mindestens einer psychischen Störung“ [S.43,85]

Die prozentualen Häufigkeiten von Burnout, Depression und Angst bei Landwirt*innen in Deutschland & Österreich



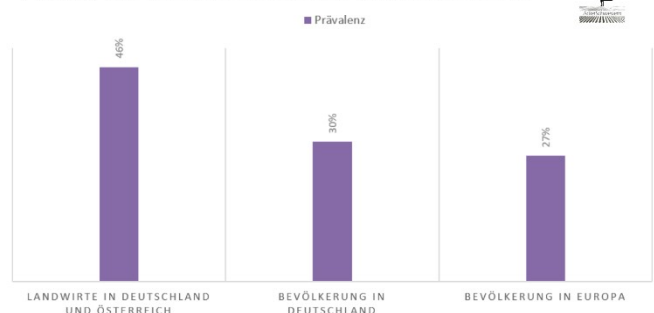
„PRÄVALENZ UND PRÄDIKTOREN VON BURNOUT, DEPRESSION UND ANGST BEI LANDWIRTEN UND LANDWIRTTINNEN IN DEUTSCHLAND UND ÖSTERREICH“. MARIA ROTH PSYCHOLOGIN M. SC., 2021

Prävalenz. Landwirte im Vergleich zur deutschen und europäischen Allgemeinbevölkerung

46% der Landwirte gelten als psychische krank. Das ist eine erschreckend große Zahl, doch wie lässt sich diese einordnen?

Betrachtet man die Prävalenz, sprich gesamte Anzahl der Krankheitsfälle der Bevölkerung während eines Zeitpunkts bzw. Zeitraums, so lässt sich erkennen das das die Landwirte auch im deutschen bzw. europäischen Vergleich deutlich erhöhte Werte vorweisen.

PRÄVALENZ FÜR PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN



ROTH M. PSYCHOLOGIN M. SC. (2021). „PRÄVALENZ UND PRÄDIKTOREN VON BURNOUT, DEPRESSION UND ANGST BEI LANDWIRTEN UND LANDWIRTTINNEN IN DEUTSCHLAND UND ÖSTERREICH“
 WÖHLING ET AL. 2014. "VERSORGUNG PSYCHISCH KRANKER ERWACHSENER IN DEUTSCHLAND"

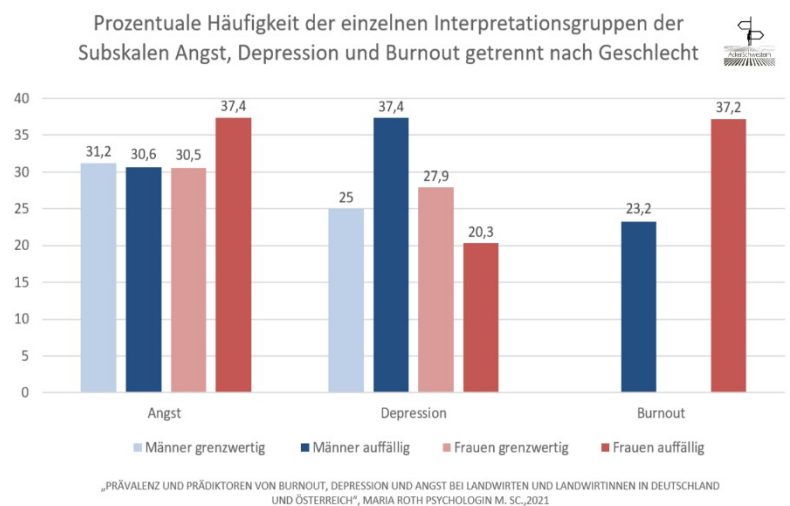
Soziodemografische Unterschiede: Wie entscheiden individuelle Lebensbedingungen über das Risiko zu erkranken?

Es existieren signifikante Unterschiede bei der Betroffenheit bezüglich der soziodemografischen Merkmale wie Alter, Herkunftsland, Geschlecht, Betriebsart, Wohnen mit Eltern, Position im Betrieb, Familienstand und Kinder. Im Folgenden wurden einige entscheidende soziodemografische Unterschiede aus der Studie entnommen:

- 1) Frauen sind gefährdeter als Männer
- 2) Milchviehwirtschaft ist die „gefährlichste“ Betriebsausrichtung
- 3) Österreich oder Deutschland, konventionell oder ökologisch, Neben- oder Haupterwerb macht einen Unterschied

Frauen sind gefährdeter als Männer

Die Autorin der Studie hat den Fragenbogen auch aufgrund des Geschlechts analysiert. Bereits internationale Untersuchungen haben gezeigt, dass Frauen betroffener in allen drei Ausprägungen drei Krankheitsbildern - Depression, Angst und Burnout - sind. Es zeigte sich auch im deutschsprachigen Bereich, dass ein deutlich höheres Risiko und eine höhere Betroffenheit hinsichtlich Burnout- und Angstgefährdung besteht. Lediglich bei Depression konnte keine eindeutige Signifikanz festgestellt werden, wobei diese Zahlen stark an der Grenze zur Signifikanz hinsichtlich der Mehrgefährdung von Frauen waren. [S.44-47,86]



Die Psychologin begründet diesen Unterschied mit der immer noch häufig vorkommenden, klassischen „Rollen- und Arbeitsteilung“ auf den Betrieben [S.85]. Viele Frauen tragen die Hauptverantwortung für den Haushalt sowie die Kinder und stemmen nebenbei noch zahlreiche Aufgaben auf dem Betrieb. Durch diese Mehrfachbelastung „fühlen sich viele Landwirtinnen stark beansprucht und an ihre Grenzen gebracht.“ [S.85] Interessant hierbei ist auch die Betrachtung der Position im Betrieb bezüglich der psychischen Gesundheit. Es wurde festgestellt, dass das Risiko für Burnout bei den Partner*innen (in der Studie 89% weiblich [S.89]) wesentlich höher ist als bei den Betriebsleitern, oder Hofnachfolgern selbst. [S.63]

Milchviehwirtschaft ist die Betriebsausrichtung mit dem höchsten Risiko

Die Studie zeigt, dass Milchviehbauern signifikant häufiger von Angst betroffen sind als Berufskollegen aus anderen Sparten. [S.72] Sie sind auch wesentlich häufiger auffällig beim Thema Depression [S.71]. Zudem sind Milchbauern häufiger betroffen und es besteht ein größeres Risiko für Burnout [S.61-62]. Beim Thema Burnout lässt sich der Sachverhalt gut in Zahlen fassen. Während

25,3% der Landwirte anderer Produktionsformen betroffen sind, sind es **29,2%** bei den Milchviehhaltern [S.60].

Auch hierzu hat die Autorin die **Hintergründe** beleuchtet. Zum einen herrscht „auf Milchviehbetrieben eine Schieflage zwischen Aufwand und Ertrag [...], was die Überlastung und Erschöpfung erklärt.“ Zum anderen ist der „Milchpreis so hoch wie vor 40 Jahren“ [Stand 2021], während die „Lebenshaltungs- und Produktionskosten heute aber deutlich höher sind“. Es haben sich zwar die Zahlen bis dato geändert, aber die Schieflage und die (langfristigen) finanziellen Folgen bleiben. Dazu kommen noch die extremen Preisschwankungen der Erzeugnisse, der globale Markt und die damit verbundene internationale Konkurrenz. **„Dieser Entwicklung stehen Milchbauern und -bäuerinnen schon seit Jahren gegenüber und nach aktuellem Ermessen wird diese Entwicklung in Zukunft noch drastischere Formen annehmen.“** So Roth wörtlich.

Die betriebliche Ausrichtung macht einen Unterschied

Wenn der Produktionszweig bereits solche Unterschiede hervorbringt, wie sieht es mit anderen betrieblichen Variablen aus?

Zum einen zeigte sich, dass die Lage ein entscheidender Faktor ist. **Deutsche** Landwirte sind tendenziell gefährdeter als ihre **österreichischen** Berufskollegen – und das in allen drei Ausprägungen. Das ist unter anderem darin begründet, dass der Strukturwandel in Deutschland bereits sehr stark fortgeschritten ist und dieser mit mehr Geschwindigkeit von statten geht. Zudem sind noch 4% der österreichischen Bevölkerung Landwirte, in Deutschland lediglich mehr 1%. Das ist relevant, weil sich daraus u.a. auch der Rückhalt und das Verständnis der Bevölkerung in großen Teilen ergibt (siehe Belastungsfaktoren). [S.88]

Des Weiteren entscheidet auch die betriebliche Ausrichtung nach **konventionell** oder **ökologischer** Bewirtschaftungsweise [S.78]. Bei der Burnout Symptomatik ergab sich kein signifikanter Unterschied. Jedoch zeigen die Ergebnisse dass konventionell wirtschaftende Landwirte stärker von Angst und Depressionen betroffen sind als ihre Kollegen [S.78, 93].

Betrachtet man die Belastungsfaktoren welche am meisten ins Gewicht fallen - Agrarpolitik, finanzielle Lage, Darstellung in den Medien – sind die Gründe doch recht nahe liegend. Die Autorin formuliert es wie folgt „In den letzten Jahren sind konventionell arbeitende Landwirt*innen zunehmend in den Fokus der Politik und Gesellschaft geraten in Zusammenhang mit Klimaschutz und Umwelt.“[S.94]. Sie sind viel öffentlicher Kritik ausgesetzt, durch die Verwendung von Pflanzenschutzmittel oder als „Mitverursacher von Bienensterben und Boden-/Luftverschmutzung“. „Dass dies auch für die jeweiligen Landwirt*innen eine Belastung darstellt, ist nachvollziehbar.“, so Roth.

Auch bei der Erwerbsform gab es Unterschiede. Landwirte im **Vollerwerb** sind stärker von Burnout, Depression und Angst betroffen, als Berufskollegen im Nebenerwerb [S.93]. Die Ergebnisse sind nachvollziehbar, betrachtet man die Umstände die mit den unterschiedlichen Betriebsformen einhergehen. Roth geht davon aus, **dass der Beruf Landwirt mit“ seinen heutigen Bedingungen psychische Belastung fördert“**. Durch den Nebenerwerb bestünde nur die „halbe“ Belastung, und somit reduzieren sich auch die negativen Auswirkungen. Viele Belastungen wie finanzielle Probleme oder Isolation treffen Landwirte im Vollerwerb, deren Betrieb die Haupteinnahmequelle darstellt, wesentlich stärker [93].

Eine Krankheit kommt selten allein

Die Psychologin hat zudem untersucht, ob es Überschneidungen der unterschiedlichen Krankheitsbilder gibt. Unimorbid bedeutet, dass die Kriterien für eine Störung erfüllt sind. Komorbid bezeichnet eine Erkrankung an mindestens zwei Ausprägungen.

Warum ist das interessant?

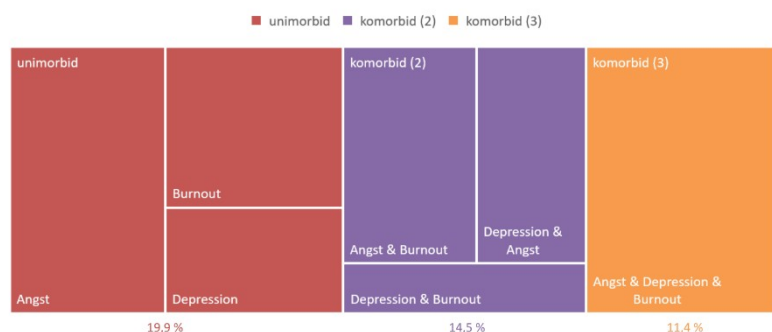
Betrachtet man die Krankheitsbilder getrennt voneinander, sind die Ergebnisse bereits alarmierend. Aber die Krankheitsbilder kombinieren sich in vielen Fällen, vor allem wenn man die Themen Depression, Angst und Burnout betrachtet. Um nun ein umfassendes Bild des psychischen Zustands unserer Landwirt*innen zu erhalten müssen auch die Überlappungen betrachtet werden.

Bei 25.9% der erkrankten Landwirte in der vorliegenden Stichprobe liegt eine Überlappung vor. Sie

sind komorbide und somit von zwei bzw. drei Störungen betroffen. [S.44] Wenn man alle erkrankten bzw. „auffälligen“ Landwirte betrachtet (grenzwertige Fälle nicht miteingeschlossen), dann sind 19,9% „nur“ an einer Ausprägung

erkrankt, 14,5% an zwei (komorbid), 11,4% an sogar 3. Insgesamt sind 25,9% von 2-3 Störungsbilder gleichzeitig betroffen.

Prozentuale Häufigkeit der Störungen
Angst, Depression und Burnout bei Landwirten
unimorbide und komorbide

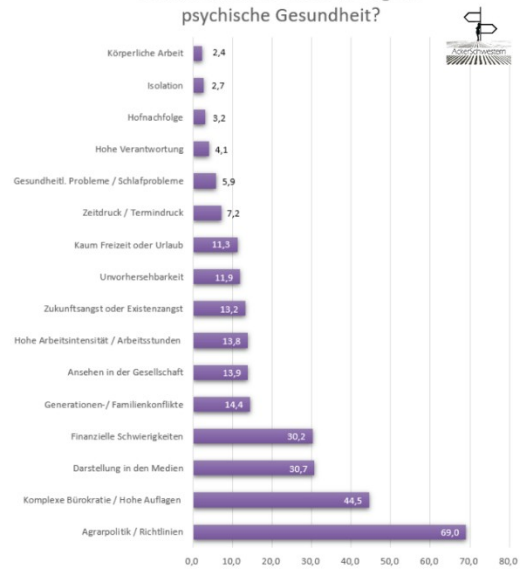


„PRÄVALENZ UND PRÄDIKTOREN VON BURNOUT, DEPRESSION UND ANGST BEI LANDWIRTEN UND LANDWIRTTINNEN IN DEUTSCHLAND UND ÖSTERREICH“, MARIA ROTH PSYCHOLOGIN M. SC., 2021

Was sind die allgemeine Gründe? (Belastungsfaktoren)

Die Ergebnisse der Studie sind sehr deutlich und zeigen, was im Berufsstand schon lange bekannt ist: Die Landwirtschaft, aber vor allem die Menschen die mit und in ihr arbeiten leiden sehr. Während viele Verbraucher mit dem Bauernleben Idylle, Entschleunigung und entspannte Naturverbundenheit verbinden sieht die Realität auf den Betrieben anders aus.

Welche Faktoren sind für die Landwirten am stärksten belastend für die eigene psychische Gesundheit?



Häufigkeiten mit Prozentangaben hinsichtlich Ausmaß der Belastung (N = 2788)

„PRÄVALENZ UND PRÄDIKTOREN VON BURNOUT, DEPRESSION UND ANGST BEI LANDWIRTEN UND LANDWIRTTINNEN IN DEUTSCHLAND UND ÖSTERREICH“, MARIA ROTH PSYCHOLOGIN M. SC., 2021

Die Menschen verzweifeln an der wirtschaftlichen, politischen Situation und an ihrer Stellung in der Gesellschaft. Der Druck steigt von allen Seiten, nur wenige Außenstehende sehen, was das mit den Menschen in der Landwirtschaft macht.

Welche Belastungsfaktoren den meisten Einfluss auf das Risiko einer Erkrankung haben, hat M. Roth ebenfalls untersucht.

An Platz 1 steht mit 69,0% „Agrarpolitik / Richtlinien“. Erst mit großen Abstand folgen auf Platz 2 „Komplexe Bürokratie / Hohe Auflagen“ (44,5%), auf Platz 3 „Darstellung in den Medien“ (30,7%) und knapp dahinter mit 30,2% „finanzielle Schwierigkeiten“ als Belastungsfaktoren.

Was lässt sich daraus schließen?

Nicht die widrigen Umstände die der Beruf des Landwirts mit sich bringt – die Unvorhersehbarkeit (11,9%), die hohe Verantwortung (4,1%) oder die viele Arbeit (13,8%) belasten die Menschen am meisten. Sondern Politik, Medien und die wirtschaftliche Situation. Letztere ist auch in großen Teilen durch die Politik bestimmt. Dies sind Belastungsfaktoren die von Menschen geschaffen wurden und auch gelöst werden können. Wenn man die Probleme anerkennt und aktiv daran arbeitet. Viele Politiker betonen seit Jahren, dass sie die heimische Landwirtschaft stärken wollen. Diese Studie zeigt nun auch deutlich, dass extremer Handlungsbedarf gefordert ist. Diese Belastungsfaktoren können nicht die Landwirte und ihre Familien selbst lösen, hier ist die Politik aber auch die Gesellschaft gefragt.

Konsequenzen – Was nun?

„Einhergehend mit den bereits angeführten Ergebnissen, zeigen auch diese Zahlen, dass **dringender Handlungsbedarf hinsichtlich Unterstützung und Prävention bei Landwirten besteht**. Außerdem wird deutlich, dass sich **die Lage bereits aufs Äußerste zugespitzt** hat und **ein Umdenken im Gesundheitssystem, in Politik und Gesellschaft überfällig** ist.“[85], so betont es Maria Roth in ihrer Studie.

Die Studie zeigt u.a. auch deutlich, dass alle Handlungen auch Konsequenzen mit sich tragen. Die NGO Kampagnen, die politischen Entscheidungen und Debatten, die Entfremdung der Gesellschaft und der oft mit einhergehender Verurteilung des Berufsstands der letzten Jahre haben ihren Tribut gefordert. Große Teile des Berufsstands sind als psychisch krank einzustufen. Ein erschreckendes Ergebnis. Nicht nur für den Berufsstand selbst, sondern auch mit Hinblick auf die Relevanz der Landwirtschaft:

„Als Produzent*innen unserer Lebensmittel nehmen Landwirt*innen aber unbestritten eine **grundlegend wichtige Position in der Gesellschaft** ein. Die **Gesundheit der Landwirt*innen ist somit von großer Bedeutung**, nicht nur für das Gesundheitswesen und den Agrarsektor, sondern **für unsere Gesellschaft als Ganzes**“ [S.8], so Roth in der Einleitung ihrer Studienarbeit.

Die Studie zeigt deutlich: Es müssen sich vor allem die äußeren Umstände ändern damit es wieder bergauf geht. Der aktuelle Leidensdruck besteht aber weiterhin, und bisher gibt es wenig Perspektive auf signifikante Verbesserungen. Doch man kann trotzdem etwas zum positiven verändern. Im kleinen Rahmen. Es gibt für Landwirte, Angehörige oder Angestellte durchaus Handlungsmöglichkeiten.

Kurz und knapp kann man sagen:

Auszeiten und Abstand schaffen (von Betrieb und von Medien) - Freiräume nehmen (für sich und die Familie/Partnerschaft) und Achtsamkeit für sich und andere üben. Bewusst leben, das Gespräch suchen und sich nicht in der Arbeit verlieren. Sicherlich leichter gesagt als getan. Doch wer sich seine eigene psychische Gesundheit erhalten möchte und weiterhin in diesem Beruf tätig sein will, sollte sich Grenzen setzen und sich den Umständen bewusst sein denen man ausgesetzt ist.

Hilfe finden

46% der Landwirte leiden bereits unter Burnout, Depression und/oder Angst. Sie halten dem immensen Druck nicht Stand und sind am Ende ihrer psychischen und physischen Kräfte.

Es ist unerlässlich, offen darüber zu sprechen. Mit den eigenen Bezugspersonen oder mit dem landwirtschaftlichen Sorgentelefon. Dabei ist es nicht wichtig, was einem gerade im speziellen bedrückt – ob es familiäre, finanzielle... Probleme sind. Wichtig ist, dass man darüber redet, sich jemanden öffnet, die Sorgen nicht klein redet und dass man ehrlich mit sich selbst ist.

Gerade auch die hohe Zahl der Betroffenen zeigt deutlich: Man ist nicht alleine! Viele Landwirte und Angehörige befinden sich in einer ähnlichen Situation. Findet den Mut euch jemanden anzuvertrauen, und schämt euch nicht Hilfeanzunehmen.

Und bedenkt: Unter einer psychischen Krankheit, welche vor allem nicht ernstgenommen oder behandelt wird, leidet nicht nur ihr. Darunter leidet auch die Partnerschaft, die Familie und nicht zuletzt der Betrieb. Ihr seid nicht allein in dieser Situation, und ihr müsst den Weg in die Gesundheit auch nicht allein beschreiten. Nehmt die zahlreichen Hilfsgebote an.

Im Folgenden sind ein paar Hilfsangebote aufgelistet:

- **Krisenhotline** der Landwirtschaftlichen Sozialversicherung: **0561 785 10101**. Die Krisenhotline kann rund um die Uhr, an sieben Tagen die Woche **auch anonym** genutzt werden.
- Angebote zur seelischen Gesundheit der SVLFG : www.svlf.de/gleichgewicht
- Psychosomatische Klinik Simbach/Inn, Webseite: <https://www.rottalinnkliniken.de/fachbereiche/psychosomatische-fachklinik>, Psychiaterin Karen Hendrix. Telefon: 08571-9807610, Montags bis Mittwochs von 8:30 bis 16 Uhr und Donnerstags/Freitags von 8:30 bis 13:30 Uhr. Karen Hendrix hat auch persönlich Bezug zur Landwirtschaft und hat jahrelange Erfahrung mit Patienten aus diesem Umfeld.
- Die landwirtschaftliche Familienberatung findet ihr hier: <https://landwirtschaftliche-familienberatung.de>