




Fotohinweis: Tap10/shutterstock.com; nextLUX Design/shutterstock.com; Hennadii H/shutterstock.com



Wie ein Schatten über meinem Kopf

Depression, Burnout, Angst – mit psychischen Erkrankungen haben viele Landwirtschaftsfamilien ihre Erfahrung. Entweder es trifft sie persönlich oder sie sehen es in ihrem Umfeld. Nur selten wird offen darüber gesprochen. Nun gibt es erstmals im deutschsprachigen Raum eine Erhebung dazu.

Von Franziska AUMER

Bei den einen ist es die Antriebslosigkeit, die sie morgens kaum noch aufstehen lässt. Andere ziehen sich zurück, sehen nur noch das Schlechte im Leben und reagieren gereizt oder abweisend auf Familie und Freunde. Und dann gibt es noch die, bei denen sich körperliche Leiden wie Herzrasen, Schlaflosigkeit oder Durchfall einstellen. Alle diese Symptome, können ihren Ursprung in psychischen Problemen wie Depressionen, Burnout oder Angstzuständen haben. Auch heute ist es noch üblich, diese Probleme kleinzureden. Betroffene möchten nicht schwach wirken oder als Spinner abgestempelt werden. Zugleich fragen sie sich, ob sie mit ihren Sorgen und Problemen allein sind.

Die Antwort auf diese Frage ist ein klares Nein. Psychische Probleme sind in der Landwirtschaft schon längst keine Seltenheit mehr. Das zeigen Umfragen auf der ganzen Welt. So liegt in Frankreich die Selbstmordrate unter Landwirten um 50 % höher als in der Gesamtbevölkerung. Doch wie sieht die Lage bei unseren Landwirtschaftsfamilien aus? Bisher konnte man im deutschsprachigen Raum darüber nur mutmaßen. Das hat sich 2021 geändert. Die bayerische Landwirtstochter und Psychologin Maria Roth befragte insgesamt 2.788 deutsche und österreichische Bauern und Bäuerinnen zu psychischen Erkrankungen. Mit teils erschütternden Ergebnissen.

An psychischen Erkrankungen leiden...

Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung leiden Landwirte verstärkt an psychischen Erkrankungen. Deutsche Landwirte sind stärker gefährdet als ihre österreichischen Kollegen. Das liegt unter anderem daran, dass der Strukturwandel in Deutschland noch schneller fortschreitet.

46%

der Landwirte in Deutschland und Österreich

30%

der Bevölkerung in Deutschland

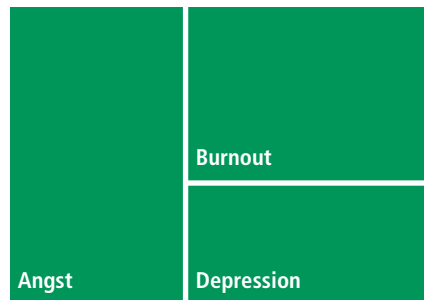
27%

der Bevölkerung in Europa

Grafik: Aumer; Quellen: Roth (2021): „Prävalenz und Prädiktoren von Burnout, Depression und Angst bei Landwirten und Landwirtinnen in Deutschland und Österreich“; Nübling (2014): „Versorgung psychisch kranker Erwachsener in Deutschland“

Eine Krankheit kommt selten allein

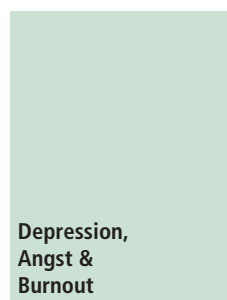
Insgesamt 25,9 % der Befragten haben nicht nur eine Krankheit. Sie sind komorbide. Das heißt, bei ihnen liegen zwei oder sogar drei Störungen vor.



19,9 % der Befragten zeigen eine Störung.



14,5 % der Befragten zeigen zwei Störungen.



11,4 % der Befragten zeigen alle drei Störungen.

Grafik: Aumer; Quelle: Roth (2021): „Prävalenz und Prädiktoren von Burnout, Depression und Angst bei Landwirten und Landwirtinnen in Deutschland und Österreich“

45,7%

der befragten Landwirte haben Anzeichen für Angst, Depression oder Burnout.

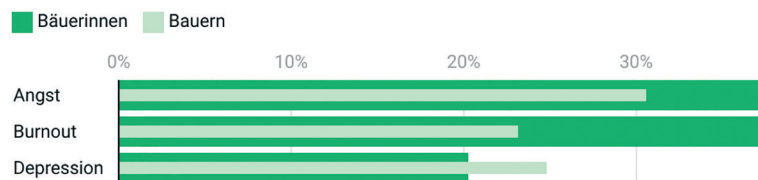
Konventionell

wirtschaftende Landwirte sind stärker von Angst und Depressionen betroffen als ihre Kollegen aus dem **Biobereich**.



Frauen stärker gefährdet

Bäuerinnen haben ein etwas höheres Risiko als Männer an auffälligen Angstsymptomen (37,4 %) und Burnout (37,2 %) zu erkranken.



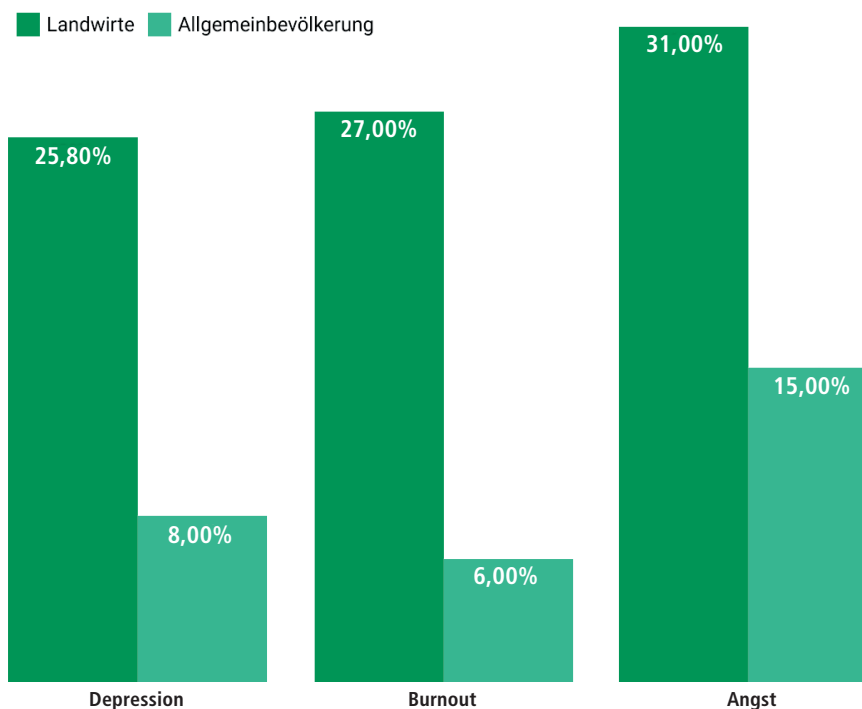
Grafik: Aumer; Quelle: Roth (2021): „Prävalenz und Prädiktoren von Burnout, Depression und Angst bei Landwirten und Landwirtinnen in Deutschland und Österreich“

Maria Roth begründet den Geschlechterunterschied mit der klassischen „Rollen- und Arbeitsteilung“ auf den Betrieben. Viele Frauen tragen die Hauptverantwortung für den Haushalt und die Kinder. Nebenbei stemmen sie noch zahlreiche Aufgaben auf dem Betrieb. Diese Mehrfachbelastung bringt viele Landwirtinnen an ihre Grenzen. Das Risiko für Burnout unter den Befragten war bei den Partnern (89 % weiblich) wesentlich höher ist als bei den Betriebsleitern oder Hofnachfolgern selbst.



Trauriger Spitzenreiter ist die Angst

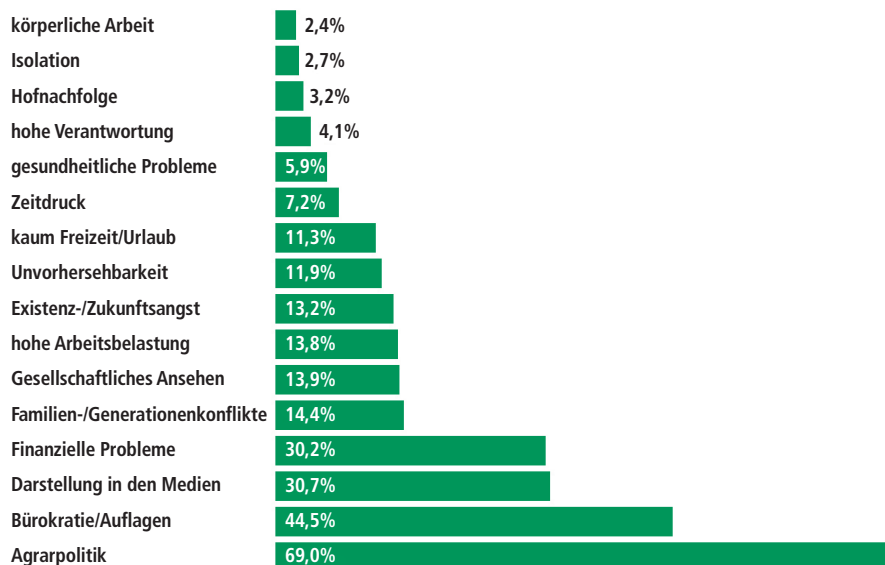
Am häufigsten haben die befragten Landwirte und Landwirtinnen mit Angstzuständen zu kämpfen. Davon ist fast ein Drittel betroffen. Burnout und Depression sind aber auch bei mehr als 25 % zu finden. (Mehrfachnennung möglich)



Grafik: Aumer; Quellen: Roth (2021): „Prävalenz und Prädiktoren von Burnout, Depression und Angst bei Landwirten und Landwirtinnen in Deutschland und Österreich“; Jacobi (2014): „Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung“; Stöbel-Richter (2013): „Prävalenz von psychischer und physischer Erschöpfung in der deutschen Bevölkerung und deren Zusammenhang mit weiteren psychischen und somatischen Beschwerden.“

Der Beruf an sich ist nicht schuld

Welche Art von Belastung hat den meisten Einfluss auf das Risiko einer Erkrankung? Definitiv nicht die Herausforderungen, die der Beruf Landwirt von Haus aus mit sich bringt.



Grafik: Aumer; Quelle: Roth (2021) „Prävalenz und Prädiktoren von Burnout, Depression und Angst bei Landwirten und Landwirtinnen in Deutschland und Österreich“

29,2%

der Milchviehhalter leiden an Burnout.



In anderen Betriebsformen sind 25,3 % der Landwirte davon betroffen. Auch Angst und Depression tauchen bei Milchbauern häufiger auf als bei Berufskollegen. Möglicher Grund: Auf Milchviehbetrieben eine Schieflage zwischen Aufwand und Ertrag, was die Überlastung und Erschöpfung erklärt. Zum anderen ist der Milchpreis seit 40 Jahren gleichbleibend, während die Lebenshaltungs- und Produktionskosten deutlich angestiegen sind. Mittlerweile haben sich die Preise geändert, die Schieflage und die finanziellen Folgen bleiben. Hinzu kommen extreme Preisschwankungen. Psychologin Maria Roth schreibt in ihrer Arbeit dazu: „Diese Entwicklung gibt es schon seit Jahren und sie wird in Zukunft noch drastischere Formen annehmen.“

Zur Autorin

Franziska Aumer ist auf einem Mutterkuhbetrieb in der Oberpfalz aufgewachsen. Die studierte Informatikerin macht gerade die Ausbildung zur Landwirtin. Sie ist ehrenamtliche Mitgründerin der AckerSchwestern. Ihr Fokus ist dabei die Analyse von landwirtschaftlichen Studien und Forschungsergebnissen. Die AckerSchwestern setzen sich für mehr Aufklärung zu landwirtschaftlichen und politischen Themen ein. Mehr dazu finden Sie unter ackerschwester.de

Leide ich an Burnout, Depression oder Angst?

Es gilt: Eine Diagnose kann nur ein Arzt stellen. Es gibt allerdings Symptome, die auf psychische Erkrankungen hinweisen. Wenn man sich diese bewusst macht, kann man sich selbst und das eigene Umfeld schützen.

von Franziska AUMER

Burnout

Chronischer Stress, psychische Erschöpfung und das Gefühl ausgebrannt zu sein, sind deutliche Anzeichen für Burnout. Erkrankte fühlen sich energie-los, ausgelaugt und auch körperlich völlig erschöpft. Sie reagieren schnell überfordert und niedergeschlagen und leiden unter negativen Gefühlen und Zynismus gegenüber der Arbeit, Familie oder Kollegen. Oft sind sie nicht mehr so leistungs- und konzentrationsfähig wie zuvor. Außerdem ziehen sich viele gesellschaftlich zurück. Sie kennen die Symptome an sich oder einem Bekannten? Unter muenchen-klinik.de/psyche-seele-psychische-erkrankungen/burnout/ burnout-test gibt es einen Selbsttest.

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 finden Sie auf unserer Internetseite: landwirt-media.com/wenn-sich-eine-depression-ins-leben-schleicht

Angststörung

Eine Angststörung besteht, wenn Betroffene in ungefährlichen Situationen mit deutlicher Angst reagieren. Sie empfinden diese Reaktion psychisch und körperlich sehr intensiv. Symptome sind unter anderem 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 Anspannung oder Überreiztheit, beunruhigende Gedanken, Rastlosigkeit oder Panik.

Die Grenzen sind fließend

Was mit Burnout beginnt, geht oft unbemerkt in eine weitere psychische Erkrankung über. So haben viele Betroffene, die mit „Burnout-Syndrom“ Hilfe bei einem Arzt oder Therapeuten suchen, bereits eine Depression oder Angststörung entwickelt. Doch auch bei diesen beiden Störungen sind die Grenzen fließend. Während einer depressiven Phase leiden viele Betroffene verstärkt unter Ängsten vor der Zukunft, Angst vor Versagen oder Ablehnung. Aus diesen Ängsten können wiederum Panikattacken entstehen.

Reden, reden, reden

Bauern und Bäuerinnen, die an Depressionen, Burnout oder Angst leiden, sind am Ende ihrer psychischen und physischen Kräfte und halten dem immensen Druck nicht mehr Stand. Am wichtigsten ist, dass Sie die Sorgen nicht kleinreden und ehrlich zu sich selbst sind. Die hohe Zahl der Betroffenen zeigt deutlich: Sie sind nicht alleine! Viele Landwirte und Angehörige befinden sich in einer ähnlichen Situation. Vertrauen Sie sich jemandem an. Das können Familienangehörige, Freunde oder auch ein landwirtschaftliches Sorgentelefon sein. Erzählen Sie, was Sie im Speziellen bedrückt – ob es nun familiäre oder finanzielle Probleme sind.

Es betrifft nicht nur einen allein

Was vielen nicht bewusst ist: Eine psychische Störung, insbesondere wenn man sie nicht ernst nimmt oder behandelt, betrifft nicht nur den Erkrankten selber. Darunter leiden auch die Partnerschaft, die Familie und am Ende auch der Betrieb.

Hier bekommen Sie Hilfe:

- Das bäuerliche Sorgentelefon: **0810 / 676 810**
Diese Krisenhotline können Sie - auch anonym - montags bis freitags von 8:30 bis 12:30 Uhr (ausgenommen gesetzliche Feiertage) nutzen.
- Telefonseelsorge: Unter der Notrufnummer **142** sind Telefonberater rund um die Uhr erreichbar.
- Angebote zur seelischen Gesundheit der SVS:
svs.at > Gesundheit und Vorsorge > seelische Gesundheit
- Beratung, Begleitung und Therapie für Bäuerinnen und Bauern in besonderen Lebenssituationen:
lebensqualitaet-bauernhof.at