



Foto: AOosthuizen/Stock/Getty Images Plus via Getty Images

Vanessa Hoffmann

Burnout: Wer kann helfen?

Psychische Belastung und Beanspruchung ist auch in der landwirtschaftlichen Arbeitswelt ein Problem. Im Rahmen einer Bachelor- und Masterarbeit wurde gezeigt, dass es Betroffenen helfen kann, wenn ihre Situation verstanden und aktiv auf sie zugegangen wird – eine Chance für die Beratung.

Ppsychische Beanspruchung benennt die Reaktion eines einzelnen Menschen auf psychische Belastung durch die Arbeit und weicht individuell ab. Alter, Erfahrungen und Fähigkeiten gehören zu den beeinflussenden Faktoren (s. Abbildung). Der Begriff der psychischen Belastung ist zunächst neutral zu verstehen und kann im positiven Sinne motivieren oder einen Lerneffekt erzeugen. Fühlt man sich durch die Anforderungen seiner Arbeit jedoch über- oder unterfordert, spricht man von einer Fehlbelastung. Dauert eine solche Fehlbelastung an, zeigen sich Symptome wie Ermüdung, Stressreaktionen oder langfristig ein Burnout-Syndrom (Joiko et al. 2010).

Eine präzise Definition für Burnout findet sich nicht. Erste Beschreibungen eines Burnout-Syndroms fanden sich in Bezug auf pflegende Berufe. Das Gefühl, ausgebrannt zu sein, wurde zunächst

auf einen übertriebenen Arbeitseinsatz zurückgeführt. Mittlerweile wird das Phänomen eines Burnouts häufig beschrieben und weiter gefasst. Als auslösende Faktoren können arbeitsplatzbezogene sowie individuelle Faktoren genannt werden.

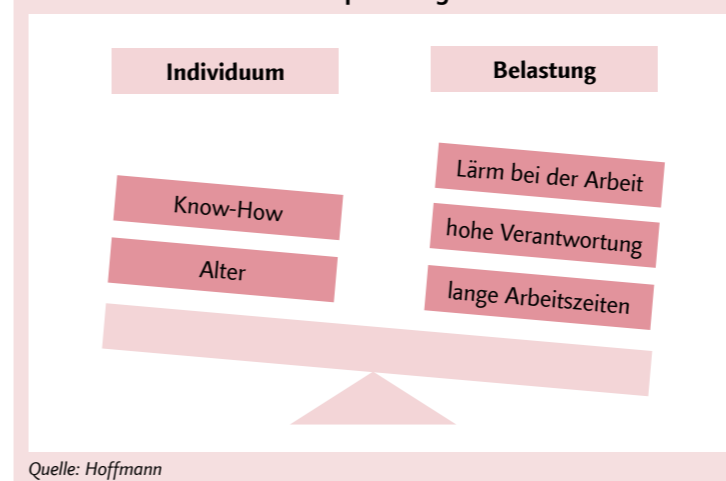
Für die Bestimmung der Erkrankung ist ein Verständnis des Prozesses, das zu dem Gefühl der völligen Erschöpfung führt, entscheidend. Burisch, ein bekannter Burnout-Forscher, unterteilt diesen Prozess in verschiedene Phasen. So folgt einer anfänglichen Begeisterungsphase mit einer hohen Motivation und einem übermäßigen Arbeitseinsatz die Phase des reduzierten Engagements, in der die Einstellung zur Arbeit genau ins Gegenteil kippt: Unlust, mangelnde Empathie und Verständnis. Es herrscht das Gefühl, in seiner Arbeit nicht gesehen, sondern eher ausgenutzt zu werden.

Als Reaktion auf diese Gefühle folgt eine Phase der Schuldzuwei-

sungen in zwei Richtungen: entweder gegen sich selbst, nicht gut genug zu sein, oder gegen andere in Form von Ungeduld, Aggression oder Misstrauen. Schließlich folgt der Rückzug: Gewohnheiten, Beziehungen und das soziale Leben werden aufgegeben. Weiter sind auch psychosomatische Reaktionen erkennbar, beispielsweise in Form von Schmerzen oder Schlafstörungen (Burisch 2014). Die Kenntnis um diesen Prozess hilft, Handlungen der Betroffenen zu verstehen und diese zu unterstützen.

Heutzutage gehören psychische Krankheiten zu den häufigsten Erkrankungsursachen in Deutschland. Auch für den Agrarsektor mehrten sich die Hinweise auf ein vermehrtes Auftreten von psychischen Krankheiten. Die Datenlage ist zwar gerade für Deutschland noch sehr gering, der Blick in internationale Untersuchungen sowie in die Agrarfachpresse zeigt

Abbildung: Überfordern die Belastungen der Arbeit das Individuum entstehen Beanspruchungen



Quelle: Hoffmann

die Relevanz des Themas auf. Betrachtet man den landwirtschaftlichen Arbeitsplatz hinsichtlich der psychischen Gesundheit für die Landwirtinnen und Landwirte, drängen sich zunächst die positiven Aspekte in den Vordergrund. Man spricht von Ressourcen, also Faktoren, die einen positiven Effekt auf Stresserleben haben. Davon bietet der landwirtschaftliche Arbeitsplatz eine Vielzahl. Zu nennen ist vornehmlich die selbstbestimmte Arbeit, die Arbeit mit Tieren und Pflanzen, die Arbeit an der frischen Luft, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und die hohe Sinnstiftung der Tätigkeiten (Kallioniemi 2016).

Stressoren

Auf der anderen Seite der Medaille liegen am landwirtschaftlichen Arbeitsplatz jedoch auch eine Anzahl von Faktoren vor, die als belastend wahrgenommen werden können. Schon seit den 80er Jahren werden stressauslösende Faktoren (Stressoren) für die Landwirtin oder den Landwirt regelmäßig untersucht. Eine eindeutige Tendenz ist den Untersuchungen nicht zu entnehmen, denn die genannten Stressoren unterscheiden sich sehr von Ort und Zeitpunkt der Untersuchungen.

Wichtig ist auch die Anmerkung, dass häufig benannte Stressoren nicht unbedingt den größten Effekt auf das Stress-Erleben aufweisen. Immer wieder zeigt sich, dass Faktoren einen hohen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden haben, die selten in den Untersuchungen erwähnt werden. Grundsätzlich ist

das hohe Arbeitspensum und der Zeitdruck in der Landwirtschaft immer wieder benannt, ebenso wie gesellschaftliche und politische Anforderungen an die Betriebe. Als weitere übergeordnete Gruppe sind soziale und organisatorische Faktoren zu nennen. Darunter sind beispielsweise Beziehungskonflikte, Rollenkonflikte oder auch Einsamkeit einzuordnen (vgl. Booth und Lloyd 2000, Kallioniemi 2016, Reissig 2017).

Die Mehrheit der landwirtschaftlichen Betriebe sind Familienbetriebe. Daraus ergibt sich die Besonderheit, dass drei unterschiedliche Systeme ineinandergreifen: die Familie, der Betrieb und die Besitzverhältnisse. Systemtheoretisch betrachtet funktionieren alle drei Systeme nach unterschiedlichen Logiken. Beispielsweise wird familiär anders kommuniziert als im beruflichen Kontakt oder in Verhandlungen um die Erbmasse. Gerade das Zusammenspiel dieser Systeme macht den klassischen Familienbetrieb aus und prägen ihn und damit die Menschen, die dort arbeiten.

Notsituation erkennen

Zu dem über Generationen hinweg in Familienhand geführten Hof besteht oft eine sehr emotionale Verbindung, mit der auch ein ausgeprägtes Arbeitsethos verstanden wird. Diese Lebensrealität prägt die Menschen auf den Betrieben und formt deren Persönlichkeiten. Damit in kritischen Situationen Hilfsangebote angenommen werden, ist daher ein

landwirtschaftlicher Bezug von Bedeutung (Brandstetter et al 2015). Weil es aber auch vielen Landwirtinnen und Landwirten schwerfällt, sich aktiv Hilfe zu suchen, ist es wichtig, dass externe Personen die Symptome einer Überlastung zu erkennen wissen, Betroffene ansprechen und an weitere Hilfsangebote vermitteln (Imoberdorf 2014). Für die Beraterinnen und Berater ist es dafür entscheidend, auf ein gutes Netzwerk von Hilfsangeboten zurückgreifen zu können. Denn Ziel ist es nicht, neue psychologische Angebote zu schaffen, sondern Notsituationen zu erkennen und Möglichkeiten der Unterstützung aufzuzeigen.

Positive Vorbilder

In einigen Ländern werden diese Ansätze schon heute in der Präventionsarbeit umgesetzt. Die französische Sozialversicherung für Landwirtschaft (MSA) bildet seit einigen Jahren Menschen, die in der Landwirtschaft tätig sind, aus, um psychische Belastungssituationen richtig einschätzen zu können. Mithilfe eines Methodenpools können sie mit Betroffenen Kontakt aufnehmen und erste Gespräche führen. Die weitere Begleitung erfolgt dann über interdisziplinäre Gruppen mit sozialem und medizinischem Fachpersonal sowie Präventionsangeboten.

In Finnland wird jeder landwirtschaftliche Betrieb mindestens alle vier Jahre von einem Team mit landwirtschaftlichem und medizinischem Hintergrund besucht, um die Arbeitsbedingungen zu begutachten. Dabei werden auch Faktoren zum psychischen Wohlbefinden aufgenommen und ausgewertet. Auch die deutsche Sozialversicherung für die Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau bemüht sich mit einer eigenen Kampagne um die psychische Gesundheit der Landwirtinnen und Landwirte. Unter dem Motto „Mit uns im Gleichgewicht“ kann auf eine breite Palette von Angeboten zugegriffen werden. Angeboten werden unter anderem Online-Kurse, Telefonberatung oder Seminare angeboten (https://www.svlfg.de/gleichgewicht).

Sicht der Beratung

Im Rahmen der Masterarbeit wurden Interviews mit Beraterinnen

Literatur

Erweitertes Literaturverzeichnis bei der Autorin erhältlich.

Booth, N. J.; Lloyd, K. (2000): Stress in farmers. In: The International journal of social psychiatry 46 (1), S. 67–73.

Brandstetter, J. u.a. (2015): Synergien zwischen land-, hauswirtschaftlicher und sozialer Beratung nutzen. Schlussbericht. Bundesamt für Landwirtschaft, Schweiz. St. Gallen. URL: https://www.ifsa.ch/wp-content/uploads/Schlussbericht_31_05_15.pdf (Abruf 11.08.2020)

Burisch, M. (2014): Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung - zahlreiche Fallbeispiele - Hilfen zur Selbsthilfe, Berlin, Heidelberg: Springer Medizin.

Imoberdorf, S. (2014): Wie die Hilfe zum Bauer kommt. Untersuchung zum Zusammenhang der Bewältigung betrieblicher und sozialer Anforderungen in Bauernfamilien und der eigenen (Land-)Wirtschaftspraxis. Fachhochschulen Bern, Luzern, St. Gallen und Zürich, Bern. Soziale Arbeit. URL: <https://files.www.soziothek.ch/source/Kooperationsmaster/Wie%20die%20Hilfe%20zum%20Bauer%20kommt.pdf> (Abruf 11.08.2020)

Joiko, K.; Schmauder, M.; Wolff, G. (2010): Psychische Belastung und Beanspruchung im Berufsleben, hg. v. BAuA. Dortmund. URL: https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A45.pdf?__blob=publication-file (Abruf 11.08.2020)

Kallioniemi, M. K. u.a. (2016): Stress and Burnout Among Finnish Dairy Farmers. In: Journal of Agromedicine 21 (3), S. 259–268.

Reissig, Linda (2017): Häufigkeit von Burnouts in der Schweizer Landwirtschaft. In: Agrarforschung Schweiz 8, 2017 (10), S. 402–409.

und Beratern aus ganz Deutschland geführt, um ihr Wissen und ihren Umgang mit psychischer Belastung und Beanspruchung abzufragen. In den Gesprächen berichteten die Beraterinnen und Berater, dass es schwer sei, die Belastungssituation auf den Betrieben einzuschätzen. Ohne Vorwissen seien psychische Belastungen und Beanspruchungen schwer zu fassen und zu benennen.

An vielen Stellen in den Gesprächen wurde jedoch auf eine hohe psychische Belastungslage auf den Höfen indirekt hingewiesen. Zahlreiche Beraterinnen und Berater grenzten die fachliche Beratung klar von psychologischen Angeboten ab. Ein Teil der Interviewpartnerinnen und -partner kritisierten genau diese Sichtweise und führten sie auf Unwissenheit hinsichtlich dieser Thematik zurück.

Beraterinnen und Berater mit einer Coaching-Ausbildung fühlten sich für den Umgang mit psychischer Beanspruchung in den Beratungen gewappnet. Ihnen

war es wichtig, Betroffene anzusprechen und Möglichkeiten aufzuzeigen, wo weitere Hilfsangebote zu finden sind. Mehrheitlich wurde ein Angebot für Landwirtinnen und Landwirte, sich mit psychischer Beanspruchung auseinanderzusetzen, positiv dargestellt. Großer Bedarf scheint in den östlichen Bundesländern zu bestehen, für die ein essenzieller Mangel in diesem Bereich betont wurde.

Zu erwähnen ist folgende Einstellung der Beraterinnen und Berater: Der Anspruch an die eigene Beratungsarbeit sei es, Menschen in Belastungssituationen darin zu unterstützen, weitere Hilfe aufzusuchen. Gleichzeitig wurde daraufhin hingewiesen, dass bereits bestehende Angebote oft nicht von den Betroffenen genutzt werden. Hier bestätigen die Ergebnisse der Arbeit die bisherige Literatur: in einer Belastungssituation aktiv Hilfe aufzusuchen, fällt extrem schwer. Hinzu kommt der Wunsch, sich in seiner Lebensrealität verstanden zu fühlen. Daher ist ein landwirtschaftlicher Bezug solcher Angebote entscheidend.

Ganzheitlicher Ansatz

Die landwirtschaftliche Praxis und so auch die Betriebe in Deutschland verändern sich laufend. Die Arbeitssituation von Landwirtinnen und Landwirten sollte regelmäßig kritisch betrachtet und das Beratungsangebot darauf angepasst werden. Psychische Belastung und Beanspruchung sind Themen der modernen Arbeitswelt – auch in der Landwirtschaft.

Für die Zukunft der Beratungsarbeit sollten interdisziplinäre Angebote geschaffen werden. Ein solches Angebot ermöglicht es, eine ganzheitliche Beratung in Anspruch zu nehmen, ohne mit mehreren Beratungsstellen aktiv Kontakt aufnehmen zu müssen. Erste Umsetzungen gibt es bereits. In Hessen bietet die sozioökonomische Beratung und die landwirtschaftliche Familienberatung eine Verbundberatung an (s. Beitrag S. 12). Darüber hinaus sollte das Wissen um psychische Belastung und Beanspruchung vermehrt in Beraterfortbildungen einfließen und erste Schritte in der Unterstützung vermittelt werden. ■

Die Autorin



Vanessa Hoffmann
Ökologische Agrarwissenschaftlerin,
ehrenamtliche landwirtschaftliche Familienberaterin,
Schondorf am Ammersee
VanessaHoffmann2
@gmx.de



Foto: max-kegfire/Stock/Getty Images Plus via Getty Images

Žana Schmid-Mehić

Vom Blick auf eigene Ressourcen profitieren

„Ich kann nicht mehr!“ Diesen Satz hören Beraterinnen und Berater in der Landwirtschaft sehr häufig. Angesichts einer Vielzahl von belastenden Herausforderungen unterstützt das Projekt „AgriRessources“ Menschen in der Landwirtschaft dabei, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und zu stärken.

Die wirtschaftlichen, politischen, aber auch persönlichen Herausforderungen der Landwirtinnen und Landwirte werden immer komplexer. Die Fragen, Sorgen und Nöte, die sich für die Menschen in der Landwirtschaft daraus ergeben, finden sich in ganz Europa in ähnlicher Weise wieder.

Diese Beobachtung machen die vier europäischen Bildungs- und Beratungsorganisationen Agricall (Belgien/ Wallonie), die BAG Familie und Betrieb e. V. (Deutschland), das Ländliche Fortbildungsinstitut LFI (Österreich) und Solidarité Paysans (Frankreich) seit vielen Jahren.

Prävention

Das von der nationalen französischen Gesundheitsbehörde Santé Publique France 2017 veröffentlichte Gesundheitsbarometer dokumentierte erschreckende Zahlen: In keiner anderen Berufsgruppe in Frankreich gab es zwischen 2007 und 2011 so viele Suizide