



SBLV. USPF. USDCR.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
Union suisse des paysannes et des femmes rurales
Unione svizzera delle donne contadine e rurali



SBLV-Vermittlung von Hilfe & Unterstützung

Auf der Online-Plattform des SBLV finden Frauen und Männer vom Land Hilfe. Zum Angebot gehören eine Sammlung diverser Merkblätter und Ratgeber, die auf der Website www.landfrauen.ch heruntergeladen werden können sowie ein Netzwerk von Coaches, Mediatoren und Rechtsanwälten, die das ländliche Umfeld und die Landwirtschaft kennen und die vom SBLV empfohlen werden.



Sonja Imoberdorf
Eigerstrasse 78
3007 Bern

Tel. 079 559 02 28
office@sonjaimoberdorf.com
www.bruecken-bauerin.ch

Frau Imoberdorf, Sie sind u. a. als Landwirtin, Agronomin und Sozialarbeiterin auf unserer Plattform „SBLV-Vermittlung von Hilfe & Unterstützung“ aufgeführt. Wie ist Ihr persönlicher Bezug zur Landwirtschaft?

Ich wurde als Jüngstes von drei Kindern in eine Bauernfamilie geboren. Die Liebe zur Natur und den Tieren wurde mir von unseren Eltern vorgelebt. Deshalb war für mich früh klar, dass ich Landwirtschaft „studieren“ möchte, was ich nach der Lehre dann auch tat. Während und nach dem Studium in Sozialer Arbeit habe ich mich auf die Früherkennung und Prävention von sozialen Problemen in der Landwirtschaft spezialisiert. Der elterliche Betrieb wird mittlerweile von meinem Bruder und seinem ältesten Sohn geführt. Deshalb bin ich familiär und durch meine Tätigkeit im ländlichen Raum weiterhin stark verbunden mit der bäuerlichen Lebenswelt.

Was motiviert Sie, Ihre Dienste auf der SBLV-Plattform vermitteln zu lassen?

Seit meiner Jugend interessiert mich, wie Stress und Probleme in Bauernfamilien gemeistert werden können – ohne, dass jemand psychisch oder körperlich darunter leiden muss. Ich bin überzeugt, dass es gerade in einer Bauernfamilie möglich sein muss, mehr Lebensqualität für alle zu etablieren. Deshalb ist es mein Herzensanliegen, gestresste Bäuerinnen und Landwirte ganzheitlich dabei zu begleiten, das Familienleben harmonischer und die Betriebsführung erfolgreicher zu gestalten.

Wieso sollen sich Bäuerinnen und Bauern gerade bei Ihnen melden?

Wer vor einer Entscheidung steht oder gerade „den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht“ kann sich für ein Impulsgespräch bei mir melden, um Klarheit für den nächsten Schritt zu gewinnen.



SBLV. USP. USDCR.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
Union suisse des paysannes et des femmes rurales
Unione svizzera delle donne contadine e rurali



Wer herausfinden möchte, wie hoch das eigene Stress-Level wirklich ist, findet auf meiner Website den kostenlosen Stress-Test oder sinnvolle Produkte für mehr Gelassenheit und Gesundheit.

Ich begleite mit Vorliebe Menschen, die den Mut haben, ehrlich zu hinterfragen, was im eigenen Leben nicht im Gleichgewicht ist. Meine Aufgabe ist es, die richtigen Fragen zu stellen, damit das Gegenüber machbare Lösungswege erkennt. Der Schlüssel für jede erfolgreiche Veränderung ist allerdings die Bereitschaft, sich eigenverantwortlich dafür einzusetzen.

Sind die Anfragen sehr unterschiedlich oder zeichnen sich Themenschwerpunkte ab?

Die bäuerliche Realität hat zwei Seiten: Eine schöne und eine unbequeme. Wenn alles gut läuft, arbeitet man sich gerne in die Hände. Doch wenn der Hausseggen schief hängt, kann das „aufeinander angewiesen sein“ zu einer Qual werden. In der Begleitung fällt mir immer wieder auf, dass Konflikte und Missverständnisse oft entstehen, wenn Menschen versuchen, das Gegenüber zu ändern, statt zuerst „vor der eigenen Türe zu wischen“. Zudem stelle ich fest, dass gerade Bäuerinnen sehr hohe Erwartungen an sich selbst haben. Dadurch ist das eigene Stress-Level noch höher.

Wo müsste man Ihrer Meinung nach ansetzen, damit weniger Probleme auftreten?

Uausgesprochene Erwartungen sind die Falle in jeder Beziehungsform. Mit einfachen Kommunikationstechniken kann die Beziehungsqualität jedoch massgeblich verbessert werden. Einige davon beschreibe ich in meinem neuen Buch, das auf meiner Website erhältlich ist.

Gestressten Bäuerinnen oder Landfrauen mit (zu) hohen Erwartungen an sich selbst empfehle ich dringend zu erforschen, wo die Ursache dafür liegt. Oft führen Erlebnisse aus der Kindheit zu unbewussten Verhaltensmustern, die in der Gegenwart (sprich heute), stressige Gedanken auslösen. Darunter leidet die Lebensqualität der ganzen Familie, was sehr schade ist. Wer sich angesprochen fühlt, kann sich gerne für eine „Ursachenforschung“ bei mir melden. Bereits in einem Gespräch ist es möglich limitierenden Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen und neue Handlungsstrategien zu entwickeln.

Was hat Sie im Zusammenhang mit dem Engagement bei der SBLV-Plattform besonders gefreut?

Ich hatte die Ehre bei der Entwicklung der SBLV-Plattform mitzuwirken. Es freut mich deshalb enorm, seit 2017 auch als Fachperson dabei zu sein. Die Plattform ist für mich im Rahmen meiner Begleitungen ein wichtiges Instrument, zum Beispiel zur Vermittlung von Rechtspersonen, (direkter) Familienhilfe oder öffentlichen Beratungsstellen.

Als „Brücken-Bauerin“ liegt mir die rechtzeitige Vernetzung von Menschen mit der für sie passenden Unterstützung besonders am Herzen. Zusammen mit dem SBLV engagiere ich mich weiterhin gerne dafür, dass in bäuerlichen Familien ein ehrlicher und wertschätzender Umgang miteinander etabliert werden kann. Die Landwirtschaft ist systemrelevant und die Gesellschaft ist auf starke Bauernfamilien angewiesen, wenn sie in Krisen überleben will.

Frau Imoberdorf, besten Dank für die Beantwortung der Fragen.

15.11.2022