



Burnout-Prävention in der Landwirtschaft

Hilfe zur Selbsthilfe

Suche von Personen für **Erfahrungsberichte**

Um betroffene Landwirte und Landwirtinnen über Risiken von Überlastung und Burnout zu informieren, sollen im Rahmen des Projekts

«Burnout-Prävention in der Landwirtschaft» der Ostschweizer Fachhochschule

in anonymisierter oder nichtanonymisierter Form Erfahrungsberichte zugänglich gemacht werden. Gerade weil in der Landwirtschaftsbranche die Burnout-Erkrankungen doppelt so häufig vorkommen wie in der

Durchschnittsbevölkerung, sind Erfahrungsberichte von Landwirten und Landwirtinnen umso wichtiger. In der Vergangenheit von einem Burnout oder einer Überlastungssituation betroffene Personen aus der Landwirtschaft können mit Ihrem **offenen Umgang zu diesem Tabuthema** vielen überlasteten Personen **Mut für Veränderung machen** und einen Weg aus der belastenden Situation heraus aufzeigen.

Erfahrungsberichte von Burnout-Betroffenen: Wen und was suchen wir?



- Sind Sie in der Landwirtschaft tätig und waren Sie von einem **Burnout bzw. einer Überlastungssituation** betroffen?
- Möchten Sie Ihre **Erfahrungen** mit derzeit betroffenen Personen teilen?



(Anonymer)
Schriftlicher Erfahrungsbericht



Mit **einem schriftlichen Bericht (auch anonym möglich)** helfen Sie derzeit überlasteten Landwirtinnen und Landwirten, ihre Situation aktiv zu verändern.



(Anonymer)
Video Erfahrungsbericht



In **einem Videobericht (auch anonym möglich)** helfen Sie derzeit überlasteten Landwirtinnen und Landwirten, ihre Situation aktiv zu verändern.

Interesse geweckt?

Kontaktieren Sie uns

OST – Ostschweizer
Fachhochschule

Monika Lorez-Meuli
IFSAR – Institut für Soziale Arbeit
und Räume / dipl. Bäuerin

✉ monika.lorenz@ost.ch

☎ 076 575 08 22

Erfahren Sie mehr über den Ablauf im Kontakt mit uns



Organisation

Besprechung Ablaufplan:

- Videoaufnahme oder
- Interview mit Verschriftlichung

Durchführung

Aufnahmeort:

- neutraler Ort
- Zuhause

Veröffentlichung

Geplant für April
2023



Burnout-Prävention in der Landwirtschaft

Hilfe zur Selbsthilfe

Das Projekt



Die Themen Burnout und Burnout-Präventionsangebote in der Schweizer Landwirtschaft sind bisher wenig erforscht. Dies, obwohl Personen in der Landwirtschaft häufiger von einem Burnout betroffen sind als der Durchschnitt der Bevölkerung. Das Risiko an einem Burnout zu erkranken verstärkt sich in der Landwirtschaft durch Freizeitmangel, Zeitdruck, eine enge Verflechtung von Arbeit und Familie sowie immer öfter die finanzielle

Situation der Betriebe. Es geschieht häufig, dass Angebote, die in diesen Bereichen Unterstützung bieten können, nicht oder zu spät wahrgenommen werden. Im Rahmen des Forschungsprojekts wird deshalb untersucht, wie regionale Beratungsangebote gestaltet sein müssen, damit die körperliche, psychische und soziale Situation der betroffenen Landwirten und Landwirtinnen in der Region nachhaltig verbessert wird.

Zielsetzung



- **Aufbau eines Netzwerkes** von beteiligten Landwirten und Landwirtinnen in der Region **Ostschweiz** sowie Experten und Expertinnen aus der medizinischen, psychologischen und sozialen Beratung
- **Entwicklung einer anonymisierten Web-Applikation** zur einfachen Kontaktaufnahme bei drohenden gesundheitlichen Problemen (körperlich aber/und psychosozial) sowie zu Problemen der Existenzsicherung
- **Aufbau eines partizipativen Beratungsnetzwerkes als Versuchsprojekt:** vermittelt über die **anonyme Web-Applikation** können sich Betroffene, ehemalige Betroffene sowie Fachexperten und –expertinnen austauschen und informieren
- Im Rahmen dieses Versuchsprojekts wird die **Umsetzung des Beratungsnetzes überprüft** und schrittweise unter Einbezug der Beteiligten **verbessert**

Kontakt



OST
Ostschweizer
Fachhochschule

Rosenbergstrasse 59
9001 St. Gallen

Monika Lorez-Meuli (BSc in Sozialer Arbeit)
IFSAR – Institut für Soziale Arbeit und Räume
dipl. Bäuerin
☎ 076 575 08 22

Projektleitung:

Prof. Dr. Oliver Christ

IOL – Institut für Organisation und Leadership

Prof. Dr. Stefan Paulus

IFSAR – Institut für Soziale Arbeit und Räume