



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.



**Frau
Caderas Ricarda**

**potenzials
Via Sutcurtgins 45
7141 Luven**

**potenzials
Gürtelstrasse 14
7000 Chur**

**Tel. 077 202 26 33
ricarda.caderas@potenzials.ch**

Frau Caderas, Sie sind als Coach / Supervisorin auf unserer Plattform «SBLV-Vermittlung von Hilfe & Unterstützung» aufgeführt. Was ist Ihr persönlicher Bezug zur Landwirtschaft?

Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen und führe zusammen mit meinem Mann und neuerdings auch mit meinem Sohn einen landwirtschaftlichen Betrieb. Es ist mir ein Anliegen, Bäuerinnen und Bauern in den verschiedenen Herausforderungen begleiten und unterstützen zu können.

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

Es hat mich sehr gefreut, dass ganz verschiedene Angebote für Bäuerinnen und Bauern auf der Plattform zu finden sind. Für mich ist es eine gute Möglichkeit, mein Angebot für die Landwirtschaft sichtbar zu machen.



Wieso sollen sich Bäuerinnen und Bauern gerade bei Ihnen melden?

Weil es mir ein Herzensanliegen ist Bäuerinnen und Bauern darin zu begleiten individuelle Lösungen zu finden und diese umzusetzen.

Weil ich die Realität der Landwirtschaft mit ihren verschiedenen Herausforderungen täglich selbst erlebe und sehr gut nachvollziehen kann, was diese auslösen können.

Weil mir Nachhaltigkeit wichtig ist, begleite ich Bäuerinnen und Bauern darin, die nötigen Veränderungen auf dem Betrieb anzugehen. Ich unterstütze sie an den eigenen, inneren Themen, wie hindernde Denk- und Verhaltensmuster zu arbeiten.

Weil ich lösungsorientiert arbeite und mir Authentizität, Augenhöhe, Offenheit und Transparenz sehr wichtig sind.

Sind die Anfragen sehr unterschiedlich oder zeichnen sich Themenschwerpunkte ab?

Überlastung und Burnout, Kommunikation und Konflikte mit Partner und Familienmitgliedern sind häufige Themen.

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

Bei der Burnout Prävention ist es die Bearbeitung von inneren Themen. Dabei kann es sich um eigene Muster als auch um Glaubenssätze handeln, die angegangen werden müssen, damit sich die Lage verbessert. Menschen erschöpfen sich nicht nur an der Arbeit, sondern dadurch, dass sie die Beziehung zu sich selbst verloren haben. Das wird dann oftmals sichtbar, wenn die Identifikation im Aussen gesucht wird. Beispielsweise wenn Personen Anerkennung suchen, indem sie viel leisten oder versuchen perfekt zu sein und ja keine Fehler machen möchten. Es ist notwendig, sich dem Thema Eigenwert zuzuwenden.

Auch bei Konflikten spielt das Thema Eigenwert eine Rolle, es geht darum, eigene Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen, für diese einzustehen und diese zu kommunizieren. Sich abgrenzen können ist wichtig und genau so wichtig ist es, die Perspektive des Gegenübers zu erkennen.

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

Es freut mich, dass verschiedene Fachpersonen auf der Plattform zu finden sind. Dass die Fachperson einen Bezug zur Landwirtschaft hat, erachte ich als sehr wichtig. Dass diese Plattform alle Regionen der Schweiz abdeckt, ist vorteilhaft. Durch die Möglichkeit online zu arbeiten haben Bäuerinnen und Bauern so höhere Chancen ein passendes Angebot zu finden, sei das auf fachlicher aber auch auf persönlicher Ebene.

Frau Caderas, besten Dank für die Beantwortung der Fragen.

18.10.2023