

SCHWEIZER BAUER



Gesundheit

Samstag, 19. März 2022





5 FOKUSTHEMA

Wo hört Arbeit auf und wo fängt Freizeit an?

Um mental gesund zu bleiben und Überlastung vorzubeugen, gilt es, Prioritäten zu setzen und sich Zeit für sich zu nehmen.

9 NACHGEFRAGT

Wege aus einem Burn-out

Elisabeth Balint, Ärztin an der Privatklinik Meiringen, erklärt, bei welchen mentalen Beschwerden man sich Hilfe holen sollte.

12 ZUM BEISPIEL

Wie ein Alkoholiker mit dem Trinken aufhörte

Der ehemalige Landwirt Walter L. war am Tiefpunkt seines Lebens. Dann fand er die Kraft, vom Alkohol wegzukommen.



Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.



Bäuerliches
Sorgentelefon



**... einfach mal mit
jemandem reden.**

Montag	8.15 – 12 h
Dienstag	13 – 17 h
Donnerstag	18 – 22 h

041 820 02 15

www.baeuerliches-sorgentelefon.ch

Das Bäuerliche Sorgentelefon

ist da für Bäuerinnen, Bauern und ihre Angehörigen, sowie alle anderen in der Landwirtschaft tätigen Menschen in schwierigen Situationen.

Wir hören zu; Wir helfen Gedanken und Gefühle ordnen; Wir unterstützen bei der Suche nach Lösungswegen; Wir vermitteln Fachstellen

Die Beraterinnen und Berater des Sorgentelefon sind oder waren selbst Bäuerinnen oder Bauern oder kennen die besonderen Verhältnisse der Landwirtschaft aus eigener Erfahrung.

Die Beratungen erfolgen nur über das Telefon. **Der Kontakt bleibt anonym – absolute Diskretion ist gewährleistet.**

EDITORIAL

Wenn alles zu viel wird: Rufen Sie an



Liebe Leserinnen
und Leser

Ökonomische, produktionstechnische und agrarpolitische Veränderungen fordern die landwirtschaftlichen Betriebsleiterinnen und -leiter laufend zu Anpassungen und Neuorientierungen auf. Wenn auch noch persönliche, familiäre oder psychische

Belastungen dazu kommen, kann es einfach zu viel werden. Ein offenes, vertrauliches Gespräch, bei welchem sie ihr Herz ausschütten, abladen, das «Gnuusch im Fadechörbli» entwirren, wieder Mut fassen und neu vorwärts schauen können, ist in diesem Moment das Wichtigste. Genau dazu haben sich die ehrenamtlichen und laufend weitergebildeten Helferinnen und Helfer des Bäuerlichen Sorgentelefon entschlossen. Dreimal pro Woche übernimmt eine Person, die die Sorgen in der Landwirtschaft aus eigener Erfahrung kennt, diese Aufgabe.

Seit der Gründung des Bäuerlichen Sorgentelefon im Jahr 1997 auf die Initiative von Daniela Clemenz hat sich gezeigt, dass die Themen Familie (Generationenkonflikte, Partnerschaften und andere) und Gesundheit – allen voran die Überlastung, aber auch die mentale Gesundheit im Allgemeinen – mit Abstand die wichtigsten sind (siehe Grafik unten). Auch die Coronazeit hat daran nichts Wesentliches geändert. Die Palette geht von Differenzen mit der abtretenden Generation über die Schwierigkeiten mit den Hofnachfolgern, über schlimme Schicksalsschläge bis hin zum Auseinanderleben in Beziehungen, weil man es versäumt hat, sich Zeit füreinander zu nehmen. Aber auch Einsamkeit ist von Zeit zu Zeit ein Thema. Betriebliche und finanzielle Probleme treten am Telefon zwar seltener auf, die Probleme sind insgesamt aber oft sehr vielschichtig. Tendenziell rufen leicht mehr Frauen als Männer an, und die anrufenden Frauen sind deutlich jünger als die Männer. Die Anzahl Anrufe pro Jahr schwankte zwar in den letzten 25 Jahren zwischen dem Maximum von 163 Anrufen im Jahr 2000 und dem Minimum von 84 im Jahr 2003, aber ein Trend zu weniger Anrufen ist nicht



Auch wenn man sie von unten nicht sieht: Über dem Nebel scheint die Sonne. Es hilft, daran zu denken, wenn es einem nicht gut geht. Noch mehr hilft aber, wenn man über seine Sorgen spricht und Unterstützung sucht. (Bild: zvg)

war ihre erste Anlaufstelle. Daraus ergaben sich weitere Adressen, um konkretere Hilfen in Anspruch zu nehmen; von Vertrauenspersonen der Tochter, über den Hausarzt des Vaters bis zum Netzwerk ländliche Mediation (hofkonflikt.ch).

Ein weiteres Beispiel dreht sich um einen Landwirt (ca. 60 Jahre). Er schildert seine Schlafprobleme. Es plagen ihn Ängste, und er merkt, wie er und seine Frau sich auseinandergelebt haben. Es gibt immer mehr Unstimmigkeiten. Unter anderem wirke die Frau ständig gereizt und könne selber nicht sagen, warum. Er möchte Hilfe annehmen, bevor sich die Sache zuspitzt. Dieser Fall wirkt im ersten Moment nicht so schlimm. Da jedoch Schlafprobleme und Ängste mit im Spiel sind, ist es sehr wichtig, dass er diese Signale ernst nimmt und darüber spricht. Deshalb war es wichtig, dass er sich beim Bäuerlichen Sorgentelefon gemeldet hat und dadurch ermutigt wurde, mit seiner Frau das Gespräch zu suchen und gegebenenfalls weitere Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein gutes und niederschwelliges Angebot für solche Fälle bietet beispielsweise wie-gehts-dir.ch.

Ein anderer Anruf kam von einer Frau (ca. 45 Jahre). Sie

Dauer nicht tragbar ist und jetzt rasches Handeln angesagt ist. Die Frau wurde ermuntert, Entlastung bei der Arbeit zu suchen, beispielsweise durch einen Betriebshelfer, und in einem weiteren Schritt ebenfalls bei hofkonflikt.ch weitere Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die anonyme Telefonberatung ist eine besondere Beratungsform. Der Austausch findet nur über das Hören und das Sprechen statt. Man sitzt sich nicht gegenüber, man sieht sich nicht, kann sich also nicht in die Augen schauen und hat auch keine Möglichkeit, die Mimik im Gesicht abzulesen. Telefonberatung muss sich darum ganz auf das Hören und das Gesprochene konzentrieren. Das ist eine besondere Herausforderung, aber auch eine grosse Chance. Gutes, aktives Zuhören kann sehr hilfreich sein – speziell in dieser Zeit, in der man sich die Zeit dazu seltener nimmt. Zuhören, geduldiges Aufdröseln der manchmal vielschichtigen Probleme, konkretes Überlegen von möglichen Lösungsschritten und Mut machen hilft, die akute Verzweiflung zu überwinden.

Wenn Sie merken, dass Ihnen alles zu viel wird, so handeln sie sofort und nehmen Sie Unterstützung in

konflikte, Partnerschaften und andere) und Gesundheit – allen voran die Überlastung, aber auch die mentale Gesundheit im Allgemeinen – mit Abstand die wichtigsten sind (siehe Grafik unten). Auch die Coronazeit hat daran nichts Wesentliches geändert. Die Palette geht von Differenzen mit der abtretenden Generation über die Schwierigkeiten mit den Hofnachfolgern, über schlimme Schicksalsschläge bis hin zum Auseinanderleben in Beziehungen, weil man es versäumt hat, sich Zeit füreinander zu nehmen. Aber auch Einsamkeit ist von Zeit zu Zeit ein Thema. Betriebliche und finanzielle Probleme treten am Telefon zwar seltener auf, die Probleme sind insgesamt aber oft sehr vielschichtig. Tendenziell rufen leicht mehr Frauen als Männer an, und die anrufenden Frauen sind deutlich jünger als die Männer. Die Anzahl Anrufe pro Jahr schwankte zwar in den letzten 25 Jahren zwischen dem Maximum von 163 Anrufen im Jahr 2000 und dem Minimum von 84 im Jahr 2003, aber ein Trend zu weniger Anrufen ist nicht festzustellen. Häufig werden den Anrufenden auch weitere Fachpersonen wie beispielsweise Mediatorinnen und Mediatoren, Coaches oder auch Personen der kantonalen (Notfall)beratungen weiterempfohlen.

Das folgende Beispiel zeigt eine solche Situation: Eine Bauerntochter (ca. 30 Jahre) ruft an und führt aus: Seit sie sich erinnern könne, seien ihre Eltern überlastet. Das könne so nicht weitergehen. Sie erzählt, dass der Vater seit einiger Zeit unter starken Stimmungsschwankungen und Depressionen leide. Auch habe er schon mit Suizid gedroht. Beide Eltern arbeiteten von morgens bis abends auf dem Milchviehbetrieb. Sie hätten keine Ferien und täten auch sonst nichts für sich selbst. Die Tochter möchte helfen, sie fühlt sich verantwortlich und bürdet sich diese Last auf. Das Sorgentelefon

Ein weiteres Beispiel dreht sich um einen Landwirt (ca. 60 Jahre). Er schildert seine Schlafprobleme. Es plagen ihn Ängste, und er merkt, wie er und seine Frau sich auseinandergeliebt haben. Es gibt immer mehr Unstimmigkeiten. Unter anderem wirke die Frau ständig gereizt und könne selber nicht sagen, warum. Er möchte Hilfe annehmen, bevor sich die Sache zuspitzt. Dieser Fall wirkt im ersten Moment nicht so schlimm. Da jedoch Schlafprobleme und Ängste mit im Spiel sind, ist es sehr wichtig, dass er diese Signale ernst nimmt und darüber spricht. Deshalb war es wichtig, dass er sich beim Bäuerlichen Sorgentelefon gemeldet hat und dadurch ermutigt wurde, mit seiner Frau das Gespräch zu suchen und gegebenenfalls weitere Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein gutes und niederschwelliges Angebot für solche Fälle bietet beispielsweise wie-gehts-dir.ch.

Ein anderer Anruf kam von einer Frau (ca. 45 Jahre). Sie sagt: «Ich bin mit meinen Kräften am Ende»: Seit Jahren halte sie den Betrieb und Familie zusammen und habe die ganze Verantwortung. Der Mann ziehe sich unter anderem aufgrund seiner Schulter- und Hüftschmerzen aus allem zurück. Der Kontakt zu seinen Freunden und Geschwistern sei abgebrochen. Er wolle nichts gegen die Schmerzen unternehmen und gehe auch nicht zum Arzt. Sie merke, dass diese Schmerzen ihn zermürbten, und er zeige den Unmut offen. Sie könne nichts recht machen, alles werde kritisiert. Gar mit Suizid hätte er schon gedroht. Die drei Kinder seien im Schul- und Ausbildungsalter und der Sohn, der auf dem Betrieb ab und zu ein wenig aushelfe, falle wegen einer Verletzung für die nächsten vier Wochen aus und müsse natürlich auch noch gepflegt werden. Da wird schnell klar, dass diese physische und psychische Belastung auf die

Die anonyme Telefonberatung ist eine besondere Beratungsform. Der Austausch findet nur über das Hören und das Sprechen statt. Man sitzt sich nicht gegenüber, man sieht sich nicht, kann sich also nicht in die Augen schauen und hat auch keine Möglichkeit, die Mimik im Gesicht abzulesen. Telefonberatung muss sich darum ganz auf das Hören und das Gesprochene konzentrieren. Das ist eine besondere Herausforderung, aber auch eine grosse Chance. Gutes, aktives Zuhören kann sehr hilfreich sein – speziell in dieser Zeit, in der man sich die Zeit dazu seltener nimmt. Zuhören, geduldiges Aufdröseln der manchmal vielschichtigen Probleme, konkretes Überlegen von möglichen Lösungsschritten und Mut machen hilft, die akute Verzweiflung zu überwinden.

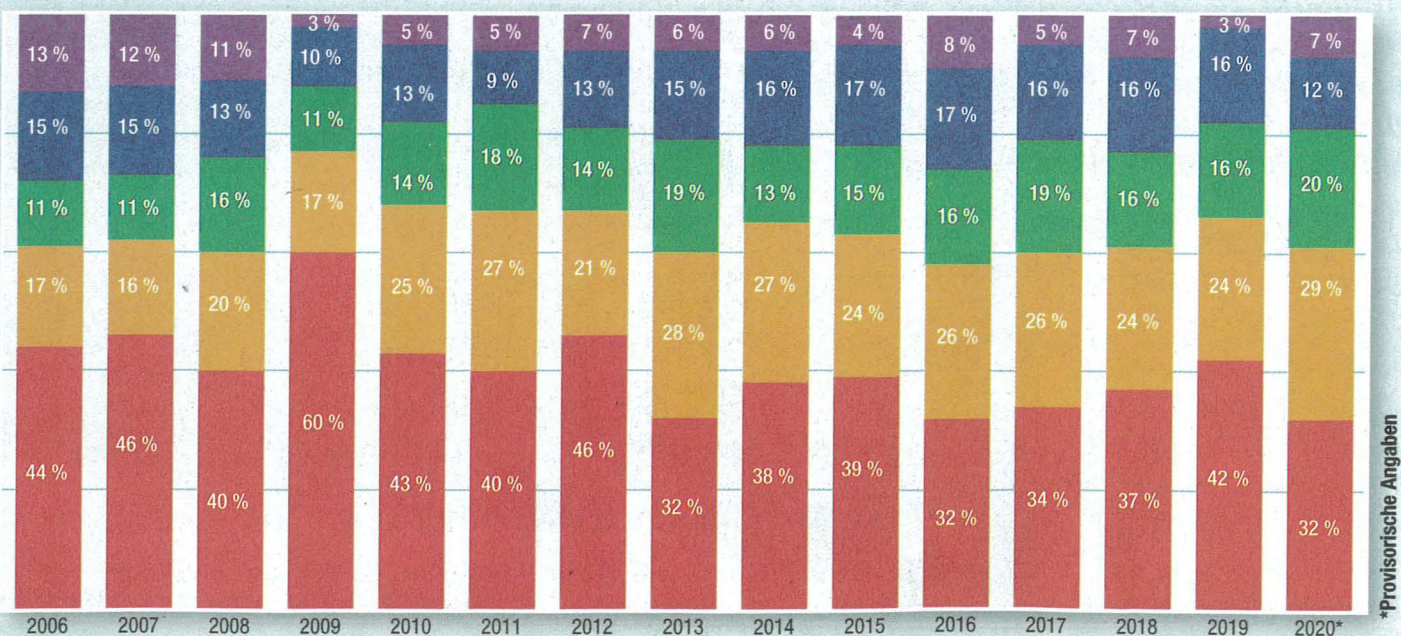
Wenn Sie merken, dass Ihnen alles zu viel wird, so handeln sie sofort und nehmen Sie Unterstützung in Anspruch. Holen Sie sich in erster Linie Mut bei vertrauten Personen, um die notwendigen Veränderungen anzugehen. Sprechen Sie so oft es geht miteinander und nicht übereinander. Hören auch Sie zu, wenn Sie bemerken, dass es anderen in Ihrem Umfeld nicht gut geht. Sie brauchen dabei nicht die Lösung zu finden, sondern können die Person ermutigen, weitere Hilfe einzuholen und dranzubleiben.

Patrizia Schwegler
Geschäftsführerin Bäuerliches Sorgentelefon

Die Telefonnummer, die Zeiten, zu denen jemand erreichbar ist, der Ihnen zuhört, und weitere Informationen zum Bäuerlichen Sorgentelefon finden Sie auf Seite 6.

ANRUF BEIM BÄUERLICHEN SORGENTELEFON NACH PROBLEMSTELLUNGEN

■ Familie ■ Gesundheit ■ Betrieb ■ Finanzen ■ Sonstiges



QUELLE: Bäuerliches Sorgentelefon; GRAFIK: Monika Mullis/SCHWEIZER BAUER

INHALT

STRESSREDUKTION

Durch Achtsamkeit zu weniger Stress..... Seite 4
Balance zwischen Arbeit und Freizeit..... Seite 5

PANORAMA

Aus einer Krise muss man nicht allein rausfinden, es gibt viele Hilfsangebote..... Seite 6, 7

ZAHLEN UND FAKTEN

Wir beantworten Fragen und liefern Zahlen rund um die mentale Gesundheit..... Seite 8

HILFE BEI BURN-OUTS

Elisabeth Balint, Ärztin in Meiringen, erklärt, wie man Burn-outs vorbeugt..... Seite 9

SUIZID UND SUCHT

Gespräche über Suizid..... Seite 10
Von problematischem Alkoholkonsum..... Seite 11

TROCKENER ALKOHLIKER

Wie Walter L. vom Alkohol weg kam..... Seite 12

Titelbild: Julia Spahr

Durch Achtsamkeit zu Stressreduktion, mehr Dankbarkeit und Lebensfreude

Wer achtsam ist, kann besser mit Stress und schmerzhaften Gefühlen umgehen. Zudem stellt sich Dankbarkeit ein, und auch gute Momente wirken intensiver. Achtsamkeit lässt sich durch Alltagsübungen und in Kursen lernen.

Wie oft haben wir schon einen Apfel gegessen. Einfach so. Vielleicht, während wir Zeitung gelesen haben oder die Tagesschau guckten. Wie wäre es, dem Apfel und dem Essen einmal richtig viel Aufmerksamkeit zu schenken: Zu fühlen, wie er kühl und glatt in der Hand liegt, zu lauschen, welche Geräusche entstehen, wenn die Zähne die Fruchtschale und das -fleisch durchbeissen, zu schmecken, wie sich die Süsse und die Säure im Mund ausbreiten, zu spüren, wie Speichel entsteht und wie das zerkaute Stück den Rachen runterrutscht. Zu denken, wie viel Sonnenlicht und Wasser, wie viel Lebenszeit eines Bauers oder einer Landwirtin es gebraucht hat, bis dieser Apfel gereift ist. Das Essen des Apfels wird so intensiver erlebt. Man hat mehr davon, wird sich daran erinnern und wird dankbar, dass man diese Frucht essen durfte.

Das ist achtsames Essen und eine Übung der Achtsamkeit-basierter Stressreduktion. Sie wird mit MBSR abgekürzt, weil die englische Übersetzung Mindfulness-Based Stress Reduction lautet. Der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn entwickelte das Prinzip in den 1970er-Jahren. Basis dafür sind die Lehren Buddhas. MBSR hat aber keinen religiösen oder philosophischen Überbau. Eine Möglichkeit, die Grundprinzipien von MBSR zu kultivieren, liegt in einem achtwöchigen Kurs mit Meditation, Yoga und Bodyscan und Übungen für den Alltag (siehe Kasten).

Umgang mit schwierigen Emotionen und Stress

Lilo Spahr, die sich seit 40 Jahren mit Zenbuddhismus auseinandersetzt und diplomierte MBSR-Kursleiterin ist, sagt, dass MBSR helfe, mit schwierigen Emotionen und Stress umzugehen. «Zum Leben gehören angenehme und unangenehme Gefühle. Die guten Ereignisse möchten wir nicht loslassen, und wir haben die Tendenz, schwierige Gefühle und Gedanken wegzuschieben, zu verdrängen und versuchen, sie abzustossen. Das funktioniert langfristig aber nicht. Schwieriges gehört zum Leben, und es geht uns besser, wenn wir das akzeptieren. Deshalb ist es hilfreich, auch



Lilo Spahr nimmt den Spaziergang an der Aare mit allen Sinnen wahr. (Bild: Julia Spahr)

lichen Vorgang ganz bewusst wahrzunehmen. «Wenn wir jeden Moment mit unseren Empfindungen in Kontakt sind und präsent wahrnehmen, was in unserem Körper und Geist auftaucht, wird das Leben intensiver. Lebensfreude und Dankbarkeit stellen sich ein», sagt Spahr.

zu sprechen.» Zum Beispiel: «Ich bin gut, auch wenn ich nichts leiste», «Ich bin genau richtig, so wie ich bin, meine Gefühle sind in Ordnung», «Ich muss mich mit niemandem vergleichen.» Und man dürfe zugeben, dass man das Leben nur scheinbar im Griff hat. «Wir können nicht wissen, was als Nächstes passiert, und uns soll bewusst sein, dass alles im Leben vergänglich ist. Es kann

besser, wenn wir das akzeptieren. Deshalb ist es hilfreich, auch negative Gefühle zuzulassen, wahrzunehmen, sie zu beobachten. Sie macht das Beispiel eines Bauern, der seinen Hof übergeben und sein Lebenswerk loslassen muss. «Das kann einen grossen Schmerz bedeuten. Es lohnt sich, ihn nicht sofort wegzustossen, sondern einen Augenblick darin zu verweilen und ihn zu spüren, ohne zu werten oder zu urteilen, lässt man den Verlust und den Schmerz auf sich wirken und beobachtet, was er im Körper auslöst. «So erkennen wir, dass der Schmerz auf einmal weniger bedrohlich erscheint und dieses intensive Gefühl des Schmerzes vergänglich ist. Hat man das erfahren, ist es einfacher, den Schmerz und die ihm zugrundeliegenden Probleme zu erkennen, sie zu lösen oder gegebenenfalls Hilfe zu holen.» Das gleiche gilt in einer stressigen Situation. Wenn alles auf einen hereinbricht, nimmt man sich zum Beispiel drei Minuten Zeit. Man macht einen Schritt zurück, nimmt den Stress mit seinen körperlichen Auswirkungen wie etwa einer Verengung in der Lunge bewusst wahr. Dann atmet man ruhig ein und aus. Diese Übung lässt sich überall machen, ob man sich im Büro, im Stall befindet oder selbst dann, wenn man unter Leuten ist. «Der Atem und der Körper sind immer da. Durch sie zeigen sich oft neue, hilfreiche Methoden zur Stressreduktion», sagt Spahr. Dieses bewusste Innehalten und achtsame Beobachten aller Sinne lohnt sich auch bei positiven Empfindungen. «Am Anfang braucht es eine gewisse Disziplin», sagt Spahr. Aber es lohnt sich, zum Beispiel jeden Tag einen bestimmten Moment oder alltäg-

ACHTSAMKEIT: FORMELLE ÜBUNGEN

Jon Kabat-Zinn definiert MBSR folgendermassen: «Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.» Achtsamkeit lässt sich über formelle Übungen üben. Dazu gehören Meditation und Yoga. Wer sich niederschwellig darin versuchen möchte, findet auf Youtube Videos dazu. Eine weitere, für MBSR zentrale formelle Übung ist der Body Scan. Bei der Übung lernt man, den Körper wahrzunehmen. Man übt, mit der Aufmerksamkeit ganz bei sich selbst zu bleiben und schrittweise den ganzen Körper zu spüren – von den Füssen bis zum Kopf. Dafür legt man sich auf den Rücken und versucht, von Moment zu Moment alle Regionen des Körpers ganz unmittelbar zu erspüren. Man erforscht, wie sich die Zehen, dann die Füsse, die Beine und so weiter bis zum Kopf anfühlen. Es ist ganz natürlich, dass man dabei abschweift. Man kann immer wieder zum Körper zurückkehren. So löst man sich von kreisenden Gedanken. «Es ist eine heilsame Form der Stressreduktion», sagt Spahr. Obwohl die Übung nicht primär dazu gedacht ist, beim Einschlafen zu helfen, sondern um der Beobachtung willen, kann sie auch helfen, abends zur Ruhe zu kommen und sich von quälenden Gedanken zu befreien, die oft auftauchen, sobald man sich ins Bett legt. *jul*

Empathischer Umgang mit anderen

Wer sich seiner eigenen Empfindungen bewusst sei, könne ausserdem besser kommunizieren, sagt die MBSR-Kursleiterin. «Indem wir den eigenen Schmerz erkennen und annehmen, sind wir fähiger, über unsere Gefühle zu sprechen und unsere Bedürfnisse auszudrücken. Das sei beispielsweise in Familienkonstellationen wie Mehrgenerationenhaushalten von grosser Bedeutung. Gleichzeitig helfe Achtsamkeit, andere Menschen besser anzunehmen. «Wie schnell denkt man bei jemandem, der einem auf die Nerven geht: «das isch e dumme Siech!». Warum nicht einfach diese Empfindung annehmen, beobachten und ergründen, was einen an der anderen Person aufregt», sagt Spahr. Es helfe zu denken, «hat es nicht eher mit mir selbst zu tun als mit dem anderen, dass ich mich ärgere?» Zudem lohne sich die Frage: «Was mag diese Person erlebt haben. Gibt es einen Grund für ihr Handeln und ihre Aussagen?» Dadurch versetze man sich in sein Gegenüber, spüre Mitgefühl und werde empathischer im Umgang mit anderen. Auch im Gespräch helfe es, nicht auf vorgefertigten Meinungen zu beharren und nicht direkt eine Antwort auf alles parat zu haben, sondern wirklich zuzuhören. «Dabei hilft, dass wir nicht nur aufs Gesprochene hören, sondern beim Gegenüber bewusst auf Mimik, Stimme und Bewegungen achten und bei Unsicherheit nachfragen», so Spahr. «Das Wichtigste an Achtsamkeit sind Mitgefühl und Milde anderen, aber auch sich selbst gegenüber», sagt Spahr. «Hilfreich ist, wenn wir üben, innerlich positive Sätze

«Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick, ohne zu urteilen. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.»

Jon Kabat-Zinn

uns soll bewusst sein, dass alles im Leben vergänglich ist. Es kann eine Erleichterung sein, sich einzugestehen, dass man nichts kontrollieren kann», so die MBSR-Trainerin.

Das Wasser ganz bewusst auf der Haut spüren

Achtsamkeit in alltäglichen Situationen, gegenüber seinen Gefühlen und gegenüber anderen, die Haltung des Nicht-Bewertens, lernt man nicht von einem Tag auf den anderen. Der achtwöchige Kurs ist ein guter Ausgangspunkt dafür. Aber selbst wer ihn nicht besucht, kann sich jeden Tag vornehmen, einige Minuten ganz bewusst zu erleben. Sei es, wenn man bei der morgentlichen Dusche das Wasser auf der Haut ganz bewusst geniesst, wenn man beim Gang vom Wohnhaus in den Stall genau auf den Bewegungsablauf beim Gehen achtet, wenn man beim Zvieri den Kaffee mit allen Sinnen wahrnimmt oder einen Apfel nicht einfach während des Zeitungslesens oder des Fernsehens isst, sondern ihn bewusst und achtsam geniesst.

Julia Spahr

FÜR WEITERE INFORMATIONEN

Für weitere Informationen und bei Interesse an Kursen: mindfulness.swiss oder direkt bei Lilo Spahr, die regelmässig Kurse anbietet und auf ihrer Internetseite Anleitungen zu Übungen aufgeschaltet hat: lilospah.blogspot.com

aufwärts ^

**Holen Sie sich Hilfe!
Wir sind für Sie da.**

Weitere Informationen unter:
062 919 22 11 / klinik-sgm.ch




KLINIK SGM



Wer seine Arbeitszeit selber einteilen kann, vergisst leicht Auszeiten zur Erholung. Diese sind jedoch wichtig, damit man auf die Dauer leistungsfähig bleibt. (Bilder: zvg)

Wo hört Arbeit auf – wo fängt Freizeit an? Wenn die Grenzen verschwimmen

Durch unsere ständige Erreichbarkeit sind die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit fliessend geworden. Besonders schwierig ist eine Abgrenzung, wenn das eigene Zuhause zugleich der Arbeitsort ist. Wo man hinblickt, winkt Arbeit, die es noch zu erledigen gilt. Sind die beiden Lebensbereiche nicht mehr im Gleichgewicht, wirkt sich dies auf unser Wohlbefinden aus und kann unsere Gesundheit belasten.

Der Begriff Work-Life-Balance rollt so schön über die Zunge und ist doch nicht ganz so einfach zu bewerkstelligen, wie man meinen möchte. Der Begriff Work-Life-Balance steht für einen Zustand, in dem Arbeits- und Privatleben in einem harmonischen Verhältnis zueinanderstehen. Abgeleitet von den englischen Wörtern work (Arbeit), life (Leben) und balance (Gleichgewicht), hat das Thema in letzter Zeit stark an Bedeutung zugenommen, wie Studien, Befragungen und Statistiken zeigen. Work-Life-Balance umfasst dabei wesentlich mehr als nur weniger Arbeit und mehr Freizeit. Gemeint ist ein ganzheitlicher Lebensstil, welcher Ausgewogenheit, Harmonie und Lebensbereiche wie Partnerschaft, Kinder, Freizeit, Sinn, Kultur, Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung umfasst.

Hamster im Laufrad

«Wenn es nicht mehr gelingt, uns mental und körperlich von der Arbeit zu erholen, birgt das körperliche Gefahren», sagt Michaela Knecht, promovierte Psychologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin und Dozentin an der Hochschule für Angewandte Psychologie in Olten SO. Wichtig sei, dass es wenig Konflikte zwischen den unterschiedlichen Lebensbereichen gebe und kein Bereich vernachlässigt werde. Leichter gesagt als getan bei Berufen, wo der Arbeitsort und das Umfeld identisch sind wie etwa bei Landwirten oder Landwirtinnen, Bauern oder Bäuerinnen, aber auch bei jungen Müttern, welche rund um die Uhr für die kleinen Kinder und die Familie im Einsatz sind. Denn können die Privat- und Arbeitswelt gedanklich nicht mehr getrennt werden und schleicht sich ein Gefühl von Überforderung und des «Nie-genug-Zeit-Habens» ein, sind dies Anzeichen eines Ungleichgewichts.

Arbeitsbedingungen ausschlaggebend

«Man spricht dann von einer unausgewogenen Work-Life-Balance, wenn die Gesundheit, die Arbeitsmotivation sowie das Familien- und Sozialleben leiden. Dazu muss man auch sagen, dass es sehr individuell ist, was als ausgewogen empfunden wird, abhängig von persönlichen Bedürfnissen und der aktuellen Lebenssituation», sagt Marjan Tanushaj, Wissenschaftlicher Assistent an der Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW (Fachhochschule Nordwestschweiz). Gute Arbeitsbedingungen seien eine der Hauptquellen für eine gelungene Balance. Auch eine gewisse

Flexibilität bezüglich Zeit und Ort der Arbeit sowie soziale Unterstützung durch Führungskräfte oder Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen seien hilfreich, damit weniger Konflikte zwischen Beruf und Privatleben erlebt würden.

Erste Anzeichen

Ab welchem Zeitpunkt spricht man von einem Ungleichgewicht? «Ein bekanntes Phänomen ist beispielsweise die mangelnde gedankliche Trennung zwischen Arbeit und Privatleben. Daneben gibt es viele weitere Anzeichen wie Druck- und Stresserleben,

«Es gilt sich vom Gedanken, dass man unentbehrlich ist und immer 150 Prozent Leistung erbringen muss, abzugrenzen.»

vermehrte Gereiztheit oder dass die Familie, die Partnerschaft, Freunde und Sportaktivitäten zu kurz kommen», erklärt Tanushaj. Die Gefahr eines Ungleichgewichts ist indes nicht in allen Berufsgattungen gleich gross. «Personen in Berufen, die hohen Einsatz verlangen und bei denen der persönliche Erfolg nur schwer messbar oder nur mit grosser Anstrengung erreichbar ist oder sehr hohe Leistungsziele vorhanden sind, Erfolgserlebnisse selten vorkommen und wenig Wertschätzung vorhanden ist, sind anfälliger», sagt die Psychologin und Stressmanagement-Trainerin Sandra Schwendener und nennt etwa selbstständig Erwerbende oder Manager. Gemäss einer Studie von Agroscope seien Landwirte und Bäuerinnen mehr von Burn-out betroffen als der Durchschnitt der Schweizer Bevölkerung.

Mythos «perfekt»

Männer schätzen ihr Wohlbefinden im Durchschnitt als besser ein und sind weniger häufig bedrückt als Frauen. Dies besagt eine Studie von Gesundheitsförderung Schweiz. «Die Kombination aus Erwerbstätigkeit, Organisation des Familienlebens und häuslichen Aufgaben lässt wenig Freizeit für Erholung und Hobbys übrig», sieht Schwendener die Gründe für die grössere Arbeitsbelastung der Frauen. «Gerade junge Mütter, welche dem gängigen Gesellschaftsbild der perfekten, arbeitenden Mutter mit perfekten Kindern nacheifern und an Grenzen stossen, sollten sich bewusst werden, dass es für das Wohlergehen der Kinder keine perfekten Eltern braucht.» Im realen Leben gebe es keine Mütter, die ihre Kinder perfekt erziehen würden, im Job stets volle Leistung erbringen würden und noch dazu voll Energie seien. Man sei keine schlechte Mutter, wenn man sich nicht 24 Stunden um seine Kinder kümmern würde.

Aus einem leeren Glas kann man kein Wasser schöpfen. Daher betrachtet die Stress-Management-Trainerin es als unbedingt not-



Für selbstständige Bauern, welche die ganze Verantwortung selber tragen müssen, sind Person im privaten Umfeld, mit denen sie über Erschöpfung sprechen können, sehr wichtig.

wendig, dass stressgefährdete Personen sich um sich selbst kümmern, um nicht langfristig in eine Erschöpfung zu geraten. Dazu gehört, sich Prioritäten zu setzen, die eigenen Ansprüche zu hinterfragen und auch einmal Nein zu sagen. «Es gilt sich vom Gedanken, dass man unentbehrlich ist und immer 150 Prozent Leistung erbringen muss, abzugrenzen.» Geplante kleine Auszeiten wie die wöchentliche Pilates-Lektion oder der regelmässige Kinoabend würden Zeiträume zum Energietanken schaffen.

Hemmschwelle überwinden

Die Angst davor, als schwach oder nicht belastbar zu gelten, lässt Menschen oft erst bei deutlichen Anzeichen einer Erschöpfung wie Schlaflosigkeit, chronische Müdigkeit, häufige Kopfschmerzen oder Gewichtsverlust reagieren. Wichtig ist jedoch, schon frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen, bevor der Erschöpfungszustand chronisch wird.

Als erste Anlaufstelle empfiehlt Sandra Schwendener den Hausarzt oder die Hausärztin, denn auch körperliche Ursachen wie Nährstoffmangel könnten Ursache für Erschöpfung sein. Abhilfe schaffe unter Umständen zudem der Besuch bei einer Familienberatungsstelle oder einem Gesundheitscoach. Denn, so Sandra Schwendener: «Wenn das Auto komische Geräusche macht oder ein Warnlicht blinkt, dann wendet man sich auch rasch an eine Fachperson in der Autowerkstatt, und wartet nicht, bis das Auto gar nicht mehr fährt.»

Susanne Künsch

Hier erhalten Sie

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG BEIM SBLV



Auf der Internetseite des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbands landfrauen.ch finden Sie unter der Rubrik «**Hilfe & Unterstützung**» verschiedene Hilfsangebote: nach Kantonen aufgelistet Fachpersonen für Rechtsfragen, Mediationen, Beratungen etc. Zudem finden Sie eine Liste von kantonalen, überregionalen und nationalen Anlaufstellen, bei denen Sie Hilfe und teilweise finanzielle Unterstützung bekommen bei Notsituationen. Des Weiteren findet sich auf der Internetseite eine Liste kantonaler Familienhilfen und Haushaltsservices. *jul (Bild: stock.adobe)*

HOFKONFLIKT



«Hofkonflikt, das Netzwerk Mediation im ländlichen Raum» bietet durch Mediation professionelle Unterstützung, Begleitung und Vermittlung bei Konflikten in der Familie, zwischen Paaren und Generationen, bei Nachfolgeregelungen, Fürsorge, Nachbarschaftsproblemen, generell bei konfliktbeladenen Situationen. Sein Ziel ist es zu unterstützen, um eine für alle akzeptable Lösung zu entwickeln und einen Weg aus der Situation zu finden. Die Angebote gelten für alle konfliktbetroffenen Personen, die im ländlichen Raum leben oder arbeiten. **Erreichbar unter: 031 941 01 00 oder info@hofkonflikt.ch.** *jul (Bild: Hofkonflikt)*

BÄUERLICHES SORGENTELEFON



Das Bäuerliche Sorgentelefon ist ein Hilfsangebot für Bäuerinnen und Bauern, ihre Angehörigen und andere in der Landwirtschaft tätigen Menschen in schwierigen Situationen. Die Beraterinnen und Berater auf der anderen Seite des Telefons kennen die besonderen Verhältnisse der Landwirtschaft aus eigener Erfahrung. Das Bäuerliche Sorgentelefon ist ein gemeinnütziger Verein. Die Beratungen erfolgen nur über das Telefon. Der Kontakt bleibt anonym – absolute Diskretion ist gewährleistet. **Dreimal in der Woche ist die Telefonnummer 041 820 02 15 betreut: Montag 8.15–12 Uhr, Dienstag 13–17 Uhr und Donnerstag 18–22 Uhr. Sie können sich auch via E-Mail beraten lassen: info@baeuerliches-sorgentelefon.ch.** Ihre Anfrage wird innerhalb von zwei Wochen beantwortet. Beachten Sie, dass Sie via E-Mail möglicherweise nicht anonym bleiben. *mgt/jul (Bild: stock.adobe)*

ANLAUFSTELLE ÜBERLASTUNG (AUL)

Die Anlaufstelle Überlastung Landwirtschaft (AUL)* unterstützt alle Menschen in einem landwirtschaftlichen Umfeld, die in einer schwierigen Lebenssituation sind und an ihre Grenzen kommen. Ihr Anliegen wird am Telefon von einer Ansprechperson entgegengenommen, und wenn möglich werden erste Kontakte weitervermittelt. Sollte das nicht reichen, wird das Anliegen der Anrufenden an eine sogenannte Kontaktperson der AUL weitergeleitet, die sie kontaktiert und ein erstes persönliches Gespräch vereinbart. «Ein Überblick und die Strukturierung der Herausforderungen kann bereits viel zur Lösung beitragen. Gemeinsam werden die nächsten Schritte definiert, und die Kontaktperson hilft mit, die passenden Fachstellen zu vermitteln. Die Kontaktpersonen kommen selber aus dem bäuerlichen Umfeld und haben eine hohe Sozialkompetenz», heisst es auf der Internetseite der AUL. Der Wirkungskreis der AUL ist auf den Kanton Bern beschränkt. **Die AUL ist telefonisch zu folgenden Zeiten erreichbar: Montag bis Donnerstag, 8–12 Uhr und 13.30–17 Uhr, und Freitag, 8–12 Uhr und 13.30–16 Uhr, unter der Telefonnummer 079 200 00 44 oder per E-Mail: info@aul-be.ch.** Ausgenommen sind allgemeine Feiertage. *jul/mgt*

*Die OGG, Herausgeberin dieser Zeitung, gehört zu den Trägerinnen der AUL.



Wer sich bei psychischen Problemen schnell Hilfe holt, hat gute Chancen



Eine Schwierigkeit bei einer Alkoholabhängigkeit ist es, dass man das Problem in der Regel nicht selbst lösen kann. Auch für Kinder, Partner und Partnerinnen, Freunde und sonstige Verwandte ist der Umgang mit einer suchtkranken Person nicht einfach. In der Schweiz gibt es aber unzählige Anlaufstellen, die Unterstützung bieten auf dem Weg weg vom Trinken zu einem besseren Leben.

Es gibt zum Beispiel viele kantonale Anlaufstellen wie die Berner Gesundheit: **bernergesund.ch**, erreichbar unter der Gratisnummer **0800 070 070**.

Auch das **Blaue Kreuz** hat verschiedene Standorte mit Angeboten zu Information und Abklärung, Kurzberatung via Telefon oder E-Mail, Einzel-, Paar- und Familienberatung, Gruppen für Betroffene, Angehörige und Kinder etc. **blaueskreuz.ch**.

Unter **suchtschweiz.ch** finden sich zahlreiche Informationen rund um Alkoholkonsum und -abhängigkeit. Da sind etwa Selbsttests und Angaben dazu, was als risikoreicher oder gefährlicher Alkoholkonsum gilt und wann man sich Hilfe holen sollte. Bei der Selbsthilfegruppe **Anonyme Alkoholiker (AA)** findet

man in Treffen niederschwellig Unterstützung. Die Treffen, im Jargon Meetings genannt, finden in verschiedenen Städten der Schweiz und auf der ganzen Welt statt. Wo genau ist unter **anonyme-alkoholiker.ch** ersichtlich. Zudem gibt es eine Hotline, die rund um die Uhr betreut ist: **0848 848 885** Die Anonymität ist das Grundprinzip der Anonymen Alkoholiker. «Alter, Beruf, Konfession und Herkunft spielen innerhalb der AA-Gemeinschaft keine Rolle. Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Als trockene Alkoholiker bringen die Mitglieder der Gruppe das nötige Verständnis für «Neulinge» auf und helfen ihnen so, den Zwang zum Trinken zu durchbrechen und den Alkohol vorerst die nächsten 24 Stunden stehen zu lassen», heisst es auf ihrer Internetseite. (Das Porträt eines trockenen Alkoholikers, der dank AA nicht mehr trinkt, lesen Sie auf Seite 12)

Da **Angehörige, Freunde und Kinder von alkoholkranken Menschen** oft ebenfalls sehr belastet sind, gibt es auch für sie Treffen und Angebote, die sogenannten **AI-Anon**: **al-anon.ch**, ebenso wie eine während 24 Stunden betreute Telefonhotline: **0848 848 843**. *jul (Bild: Pixabay)*



Die Albert-Koechlin-Stiftung unterstützt landwirtschaftliche Betriebe respektive deren BetriebsleiterInnen, die sich aufgrund einer Ausnahmesituation (z. B. Schicksalsschlag, psychische Belastung, Krankheit, Todesfall) in einer finanziellen Notlage befinden. Die Unterstützung dient der Überbrückung einer akuten Notlage und erfolgt mit einer direkten finanziellen

Einzelzahlung, in der Regel einmal und à fonds perdu. Voraussetzung für eine allfällige Unterstützung: Der Wohnsitz liegt in der Innerschweiz (LU, SZ, UR, NW, OW). Anfragen für eine Unterstützung erfolgen durch die Geschstellenden direkt oder über eine Fachstelle (Landwirtschaftliche Beratungsstelle der Gemeinde, des Kantons oder private Beratungspersonen, Institutionen). **aks-stiftung.ch**. *mgt (Bild: zvg)*

BÄUERLICHER SORGECHRATTE



Der Verein Bäuerlicher Sorgechratte ist ein Sozialwerk für Bauernfamilien. Er leistet kurzfristig und unbürokratisch finanzielle Unterstützung in Notsituationen infolge Krankheit, Unfall, Unwetter etc. Für einen Antrag auf Unterstützung schreiben Sie ein Gesuch, in dem Sie kurz Ihre Familiensituation, Ihren Betrieb und Ihre Notlage schildern. Wenden Sie sich direkt an die Geschäftsführung des Bäuerlichen Sorgechratte: Lydia Fässler-Ulmann, Brülisauerstrasse 27, 9050 Appenzell/Steinegg AI. Telefon: 071 799 13 68; E-Mail: **info@ Sorgechratte.ch**. **sorgechratte.ch**. *jul/mgt (Bild: Fotolia)*

10 Fragen Antworten



1 Nehmen sich mehr Bauern das Leben als Menschen aus anderen Berufsgruppen?

Laut einer Studie der Berner Fachhochschule aus dem Jahr 2018 lässt sich diese oft gemachte Behauptung nicht belegen: «Aufgrund der erhältlichen Daten lassen sich keine Aussagen zur tatsächlichen Entwicklung der Suizidrate in der Landwirtschaft machen», steht da.

2 Warum ist die Suizidrate seit dem Peak in den 80er-Jahren gesunken?

In der Studie der Berner Fachhochschule wird der Suizidforscher Vladeta Ajdacic-Gross zitiert. Er schreibt, dass ein wesentlicher Faktor für den Rückgang darin zu sehen sei, dass Menschen mit psychischen Beschwerden zunehmend professionelle Hilfe in Anspruch nähmen, was sich auch an den Verschreibungszahlen von Psychopharmaka, insbesondere Antidepressiva, zeigt.

3 Nehmen sich Männer öfter das Leben als Frauen? Ja (siehe Grafik).

4 Sollte man jemanden darauf ansprechen, wenn man merkt, es geht ihm oder ihr nicht gut?

Ja, unbedingt. Man wählt dafür einen ruhigen Moment, in dem man sich selbst gefasst und stark fühlt und erkundigt sich ehrlich nach dem Befinden. Hier gibt es weitere Tipps: reden-kann-retten.ch

5 Wo kann ich mich in einer Notsituation melden?

Für Erwachsene unter 143. Für Kinder und Jugendliche unter 147.

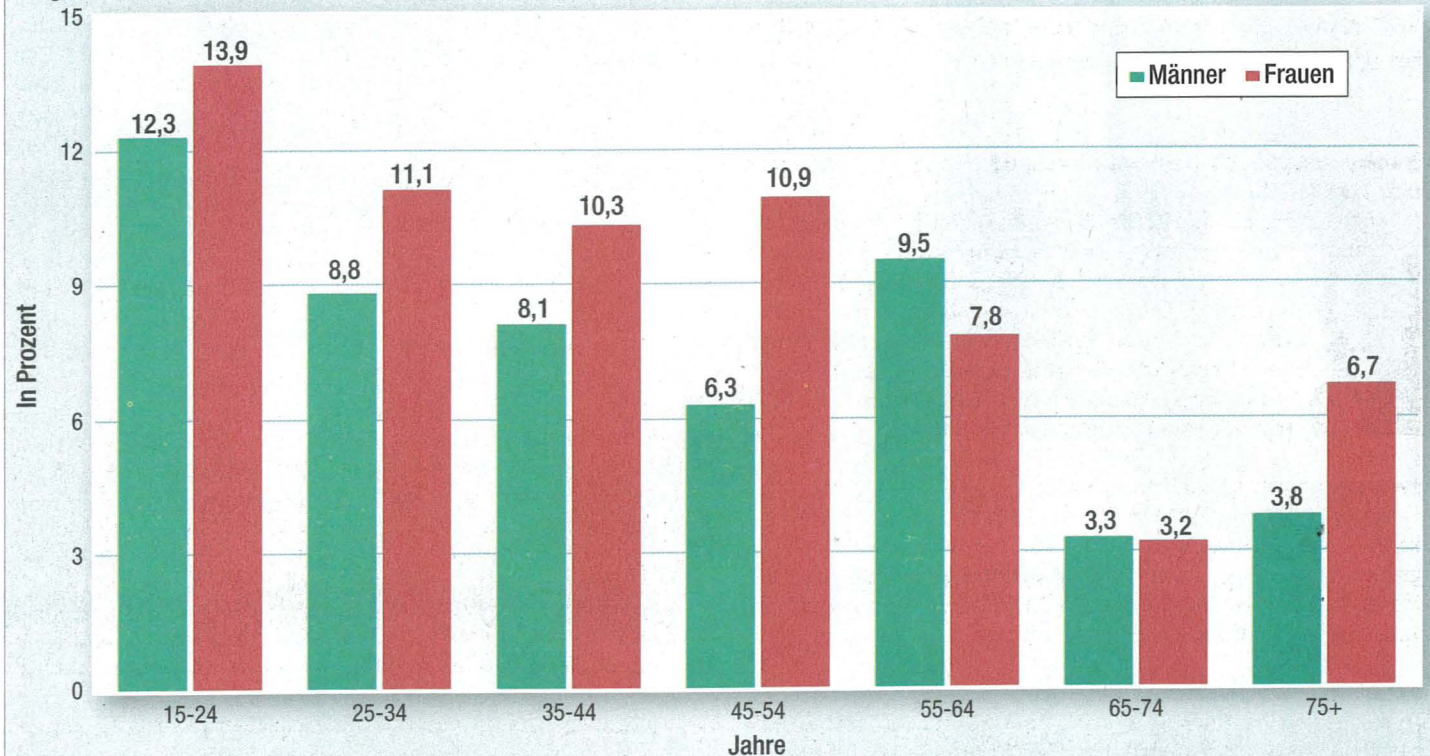
6 Was kann ich tun, wenn ich merke, dass ich zu viel Alkohol trinke?

Es ist nicht einfach, alleine davon los zu kommen. Idea-

Zahlen und Fakten zur psychischen Gesundheit

PERSONEN MIT EINER MITTLEREN BIS SCHWEREN DEPRESSION

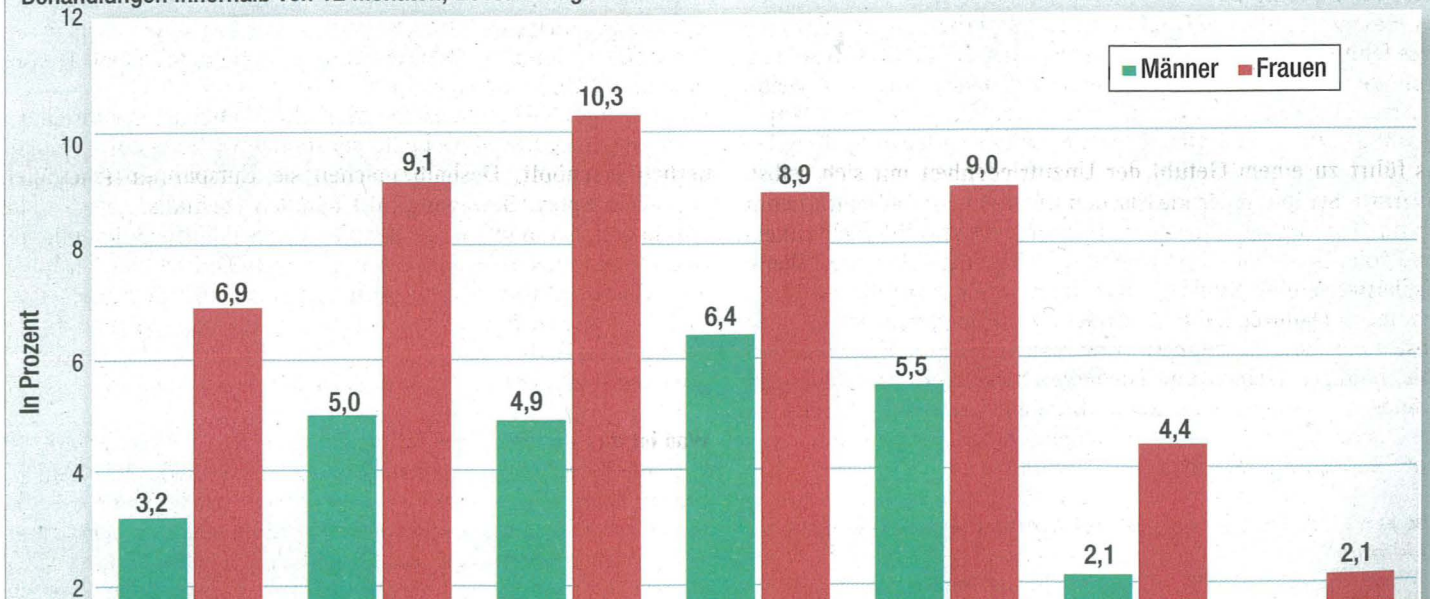
Angaben aus dem Jahr 2017



QUELLE: BFS-Schweizerische Gesundheitsbefragung; GRAFIK: Monika Mullis/SCHWEIZER BAUERN

BEHANDLUNG INFOLGE PSYCHISCHER PROBLEME

Behandlungen innerhalb von 12 Monaten, Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten, Angaben aus dem Jahr 2017



Schweizerische Gesundheitsbefragung; GRAFIK: Monika Mullis/SCHWEIZER BAUERN

sei, dass Menschen mit psychischen Beschwerden zunehmend professionelle Hilfe in Anspruch nähmen, was sich auch an den Verschreibungszahlen von Psychopharmaka, insbesondere Antidepressiva, zeigt.

3 Nehmen sich Männer öfter das Leben als Frauen?
Ja (siehe Grafik).

4 Sollte man jemanden darauf ansprechen, wenn man merkt, es geht ihm oder ihr nicht gut?

Ja, unbedingt. Man wählt dafür einen ruhigen Moment, in dem man sich selbst gefasst und stark fühlt und erkundigt sich ehrlich nach dem Befinden. Hier gibt es weitere Tipps: reden-kann-retten.ch

5 Wo kann ich mich in einer Notsituation melden?

Für Erwachsene unter 143. Für Kinder und Jugendliche unter 147.

6 Was kann ich tun, wenn ich merke, dass ich zu viel Alkohol trinke?

Es ist nicht einfach, alleine davon los zu kommen. Idealerweise holt man sich schnell Hilfe, das zeugt von Stärke, nicht von Schwäche (Angebote siehe Seite 6).

7 Was ist der Unterschied zwischen Burn-out und einer Depression?

Laut Ärztin Elisabeth Balint (siehe Seite 9) haben Burn-outs konkret etwas mit der aktuellen Arbeitssituation und der Einstellung zur Arbeit zu tun. Aus einem Burn-out kann sich eine Depression entwickeln. Sie kann aber auch ohne äussere Auslöser, z.B. aufgrund genetischer Faktoren, auftreten.

8 Wer ist zufriedener: Männer oder Frauen?

Laut einer Studie von Gesundheitsförderung Schweiz schätzen Männer ihr Wohlbefinden im Durchschnitt als besser ein als Frauen.

9 Wie kann man präventiv gegen zu viel Stress vorgehen.

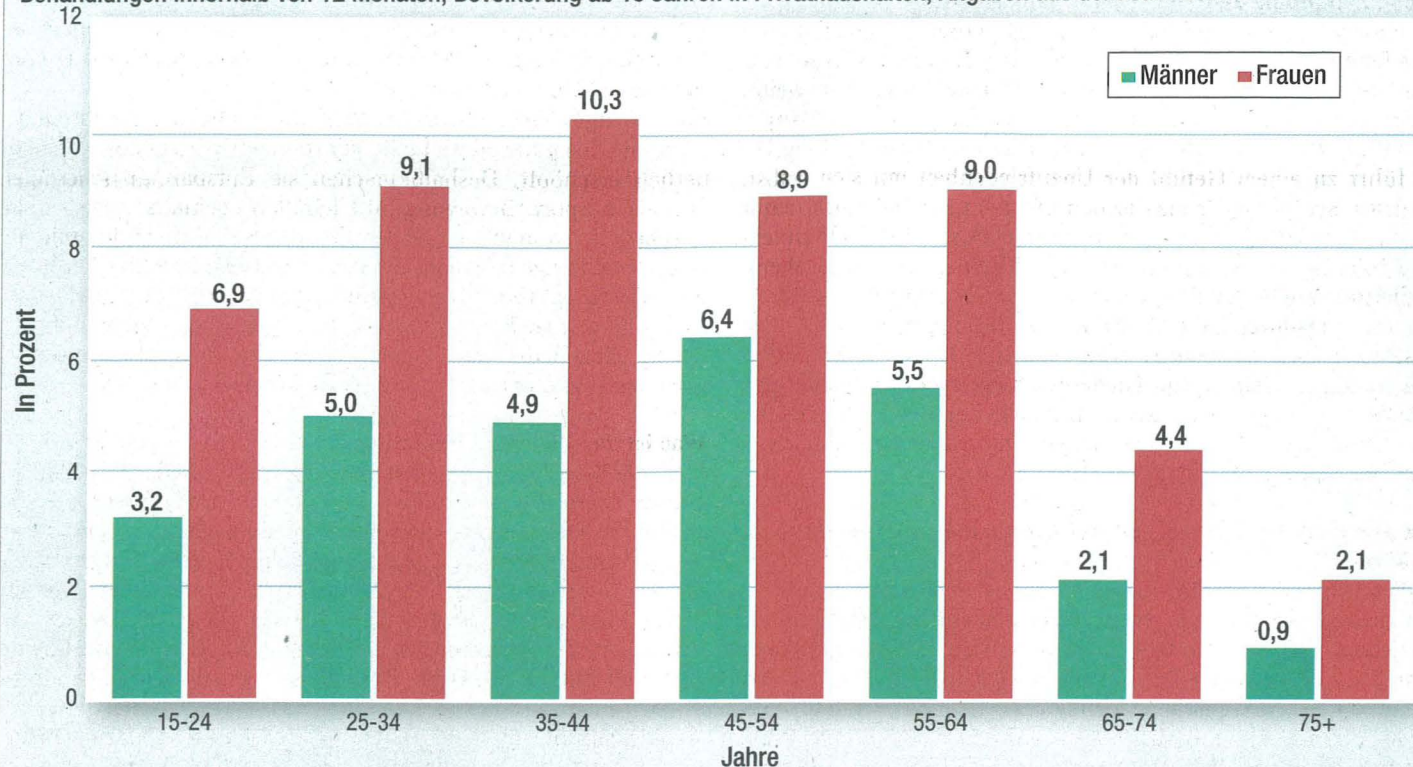
Indem man sich um sich selbst kümmert. Dazu gehört, dass man milde zu sich selbst ist, die eigenen Ansprüche hinterfragt, nicht immer Perfektion anstrebt, Prioritäten und Grenzen setzt, dass man beispielsweise auch mal Nein sagt, dass man einmal pro Woche einen Abend oder ein paar Stunden Zeit nimmt für etwas, das man gerne macht. Auch ein achtsames Leben hilft, Stress zu reduzieren.

10 Wie findet man zu mehr Achtsamkeit?

Indem man in alltäglichen Situationen mit der Aufmerksamkeit bewusst bei dem ist, was man gerade macht. Indem man sich also ganz aufs Essen konzentriert und nicht dazu Zeitung liest. Man riecht dann z.B. die Rösti, sieht ihren Dampf aufsteigen, nimmt ihre Textur und ihren Geschmack wahr. Übt man Achtsamkeit, stellt sich Lebenszufriedenheit und Dankbarkeit ein (siehe Seite 4).

BEHANDLUNG INFOLGE PSYCHISCHER PROBLEME

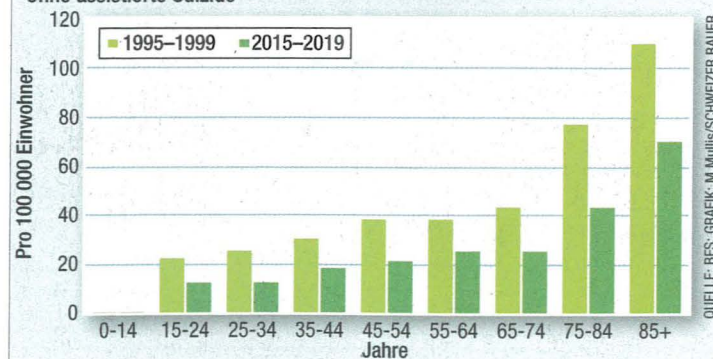
Behandlungen innerhalb von 12 Monaten, Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten, Angaben aus dem Jahr 2017



QUELLE: BFS-Schweizerische Gesundheitsbefragung; GRAFIK: Monika Mullis/SCHWEIZER BAUER

SUIZID NACH ALTER BEI MÄNNER

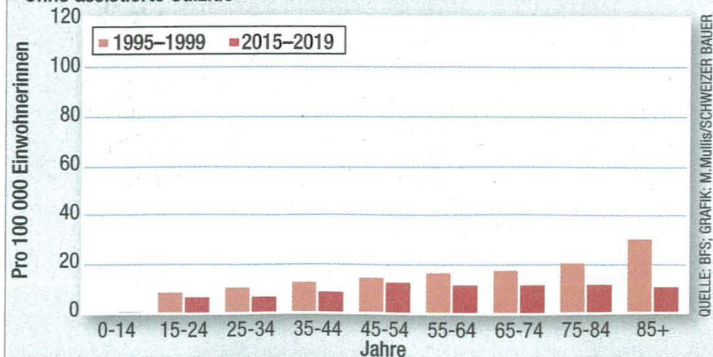
Ohne assistierte Suizide



QUELLE: BFS; GRAFIK: M. Mullis/SCHWEIZER BAUER

SUIZID NACH ALTER BEI FRAUEN

Ohne assistierte Suizide



QUELLE: BFS; GRAFIK: M. Mullis/SCHWEIZER BAUER

IMPRESSUM



Beilage des «Schweizer Bauer» vom 19. März 2022

Redaktionsleitung: Daniel Salzmann
Redaktion: Julia Spahr, Susanne Künsch
Leiterin Werbemarkt: Irene Heynen
Lesermarketing: Irene Opliger
Kundenberater: Mike Fries

Verlag

Betriebsgesellschaft «Schweizer Bauer»
Dammweg 9, 3001 Bern
Telefon: 031 330 95 08
verlag@schweizerbauer.ch
www.schweizerbauer.ch

«Bei einem Burn-out müssen Patienten den Weg zur Besserung selbst gehen»

Elisabeth Balint ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Privatklinik Meiringen BE. Sie sagt, was bei ersten Burn-out-Anzeichen sinnvoll ist und wie man der Erschöpfung vorbeugt.

«Schweizer Bauer»: Wann kommt jemand zu Ihnen in eine stationäre Therapie?



Elisabeth Balint: Die Menschen kommen oft zu uns, wenn ihre Symptome so stark sind, dass sie nicht mehr arbeiten können. Die meisten versuchen lange, die Zähne zusammenzubeissen und weiterzumachen. Viele schämen sich, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Meinung, dass Personen mit Burn-out einfach zu schwach fürs Arbeitsleben sind, höre ich immer wieder, auch auf dem Land.

Dabei wäre es gut, früh Hilfe zu holen.

Das wäre sehr wichtig. Wenn man sich früh beim Hausarzt, einem Psychiater oder Psychologen meldet, können bei einem Burn-out Folgeerkrankungen wie eine Depression und eine stationäre Behandlung vermieden werden. Die Chancen einer kompletten Abheilung sind mit frühzeitiger Behandlung gut.

Was sind erste Warnzeichen?

Ein typisches erstes Zeichen ist schlechter Schlaf und eine zunehmende Reizbarkeit. Oft kommt das Gefühl hinzu, nicht mehr abschalten und sich nicht mehr erholen zu können. Körperliche Symptome können sein, dass man zudem keinen Appetit mehr hat oder übermässig viel isst oder dass man keine Lust mehr hat auf seinen Partner oder seine Partnerin.

Welche Symptome deuten denn auf ein Burn-out?

Das Hauptsymptom ist Erschöpfung. Körperliche und emotionale: Es fehlt die Kraft zu arbeiten, aber auch die Kraft, Gefühle zu empfinden. Leere und Entmutigung machen sich breit. Ein weiteres Anzeichen ist, dass man für eine bestimmte Arbeit viel länger braucht als zuvor und allgemein nicht mehr so leistungsfähig ist. Das führt zu einem Gefühl der Unzufriedenheit mit sich selbst. Das dritte Symptom der klassischen Burn-out-Symptomatik nennt sich im Fachjargon «Depersonalisierung». Man fühlt sich zunehmend von seiner Umwelt entfremdet, es ist einem alles egal. Wenn beispielsweise eine Kuh erkrankt, interessiert einen das plötzlich nicht mehr. Dadurch haben Betroffene zum Teil den Eindruck, sich selbst nicht mehr zu kennen. Antriebsmangel, ständige Schuldgefühle, häufiges Weinen und Niedergeschlagenheit und Gedanken darüber, dass das Leben keinen Sinn mehr hat, deuten bereits auf



Bei einem Burn-out fehlt die Kraft zu arbeiten, aber auch die Kraft, Gefühle zu empfinden. (Bild: stock.adobe)

Wie unterscheidet man zwischen Burn-outs und Depressionen?

Burn-outs haben konkret etwas mit der aktuellen Arbeitssituation, aber auch mit der eigenen Einstellung zur Arbeit zu tun. Wenn der oder die Betroffene nichts dagegen unternimmt, kann sich eine Depression daraus entwickeln. Eine Depression kann jedoch auch ohne äussere Auslöser, etwa aufgrund genetischer Faktoren oder begünstigt durch andere Erkrankungen, auftreten.

Bei einem fortgeschrittenen Burn-out oder einer Depression kann ein stationärer Aufenthalt nötig werden. Was erwartet ein Patient bei Ihnen in Meiringen?

Ein wichtiges Ziel ist, dass die Menschen zunächst aus ihrem Zustand der Daueranspannung herauskommen. Sie sind oft auch körperlich erschöpft. Deshalb machen sie Entspannungstherapien, aber auch Sport. Bewegung hilft nämlich ebenfalls, Anspannung abzubauen. Dann gibt es psychotherapeutische Einzeltherapie und Gruppensitzungen. Patientinnen und Patienten sollen herausfinden, welche Faktoren dazu geführt haben, dass sie dort sind, wo sie sind, und was sie ändern können. Wir versuchen, etwas zu finden, das sie selbst in der Hand haben. Wie sie zum Beispiel ihren Betrieb gestalten und nicht wie hoch der Milchpreis ist.

Wie lange dauert ein stationärer Aufenthalt?

In der Regel fünf bis sechs Wochen. Schneller schaffen wir es meistens nicht. Allein, bis die tiefe körperliche Erschöpfung nachlässt, braucht es Zeit. Zudem geht es in der Therapie darum, innere Prozesse in Gang zu bringen, und das passiert nicht von einem Tag auf den anderen. Auch das Vertrauen zum therapeutischen Team muss zuerst aufgebaut werden, damit eine gute Zusammenarbeit entsteht. Es ist nicht wie bei einem Blinddarm, bei dem man den Ärztinnen und Ärzten sagen kann, «macht ihr mal». Im Fall der psychischen Erkrankung müssen die Patienten alle Schritte selbst verstehen und den Weg selbst gehen. Das braucht manchmal mehrere Monate, und es nützt nichts, wenn man versucht, den Prozess von aussen zu beschleunigen. Das Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht. Im Gegenteil, dabei reisst man die Wurzeln raus und richtet zusätzlich Schaden an.

Gibt es Faktoren in der Persönlichkeit, die ein Burn-out begünstigen?

Typischerweise erkranken Menschen mit hohem Leistungsstreben und Perfektionismus an Burn-outs. Es heisst aber nicht, dass alle mit diesen Merkmalen ein Burn-out bekommen. Manchmal hat man einfach Pech und das persönliche Gleichgewicht bricht ein.

Welche Symptome deuten denn auf ein Burn-out?

Das Hauptsymptom ist Erschöpfung. Körperliche und emotionale: Es fehlt die Kraft zu arbeiten, aber auch die Kraft, Gefühle zu empfinden. Leere und Entmutigung machen sich breit. Ein weiteres Anzeichen ist, dass man für eine bestimmte Arbeit viel länger braucht als zuvor und allgemein nicht mehr so leistungsfähig ist. Das führt zu einem Gefühl der Unzufriedenheit mit sich selbst. Das dritte Symptom der klassischen Burn-out-Symptomatik nennt sich im Fachjargon «Depersonalisierung». Man fühlt sich zunehmend von seiner Umwelt entfremdet, es ist einem alles egal. Wenn beispielsweise eine Kuh erkrankt, interessiert einen das plötzlich nicht mehr. Dadurch haben Betroffene zum Teil den Eindruck, sich selbst nicht mehr zu kennen. Antriebsmangel, ständige Schuldgefühle, häufiges Weinen und Niedergeschlagenheit und Gedanken darüber, dass das Leben keinen Sinn mehr hat, deuten bereits auf eine Depression hin, die sich aus einem Burn-out entwickeln kann, wenn der oder die Betroffene nichts unternimmt.

Gibt es andere Faktoren als zu viel Arbeit, die zu Burn-outs führen können?

Ja. Wenn man das Gefühl hat, mehr in die Arbeit zu stecken, als man zurückbekommt, und damit meine ich nicht unbedingt die finanziellen Aspekte, sondern Wertschätzung, Anerkennung etc. Dann kann sich ein Gefühl der Sinnlosigkeit einstellen. Da Anerkennung auf der zwischenmenschlichen Ebene stattfindet, spielen auch zwischenmenschliche Beziehungen eine wichtige Rolle. Wenn damit etwas nicht stimmt und es Konflikte gibt, die nicht gelöst werden können, ist das ebenfalls ein Risikofaktor. Ein einschneidendes Ereignis wie der Verlust eines grossen Teils des Tierbestandes durch eine Seuche kann ebenfalls dazu führen, dass sich ein Burn-out entwickelt.

Bei einem fortgeschrittenen Burn-out oder einer Depression kann ein stationärer Aufenthalt nötig werden. Was erwartet ein Patient bei Ihnen in Meiringen?

Ein wichtiges Ziel ist, dass die Menschen zunächst aus ihrem Zustand der Daueranspannung herauskommen. Sie sind oft auch körperlich erschöpft. Deshalb machen sie Entspannungstherapien, aber auch Sport. Bewegung hilft nämlich ebenfalls, Anspannung abzubauen. Dann gibt es psychotherapeutische Einzeltherapie und Gruppensitzungen. Patientinnen und Patienten sollen herausfinden, welche Faktoren dazu geführt haben, dass sie dort sind, wo sie sind, und was sie ändern können. Wir versuchen, etwas zu finden, das sie selbst in der Hand haben. Wie sie zum Beispiel ihren Betrieb gestalten und nicht wie hoch der Milchpreis ist.

Was ist das Ziel der Behandlung?

Dass die Betroffenen wieder eine Perspektive sehen. Wir versuchen zudem zu erarbeiten, dass sie wissen, was zu tun ist, wenn die Symptome wiederkommen. Menschen tendieren dazu, in schwierigen Situationen wieder in alte Muster zu fallen. Es sind Mechanismen, die fest in uns eingepreßt sind wie Trampelpfade. In der Therapie lernen die Patientinnen und Patienten einen neuen Pfad kennen. Bis der aber festgetrampelt ist, braucht es mehrere Anläufe, und das geht zum Teil nur mit Hilfe. Deshalb ist es auch wichtig, sie schnell in Anspruch zu nehmen, wenn man merkt, dass sich die Situation wieder verschlechtert. Man braucht sich dafür nicht zu schämen und muss nicht glauben, alles alleine schaffen zu müssen. Auch nicht nach einem Klinikaufenthalt. Manchmal braucht es eine ausserstehende Person, die einen darauf aufmerksam macht, dass sich wieder alte Muster einschleichen. Gegenüber uns selbst sind wir oft betriebsblind.

muss zuerst aufgebaut werden, damit eine gute Zusammenarbeit entsteht. Es ist nicht wie bei einem Blinddarm, bei dem man den Ärztinnen und Ärzten sagen kann, «macht ihr mal». Im Fall der psychischen Erkrankung müssen die Patienten alle Schritte selbst verstehen und den Weg selbst gehen. Das braucht manchmal mehrere Monate, und es nützt nichts, wenn man versucht, den Prozess von aussen zu beschleunigen. Das Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht. Im Gegenteil, dabei reisst man die Wurzeln raus und richtet zusätzlich Schaden an.

Gibt es Faktoren in der Persönlichkeit, die ein Burn-out begünstigen?

Typischerweise erkranken Menschen mit hohem Leistungsstreben und Perfektionismus an Burn-outs. Es heisst aber nicht, dass alle mit diesen Merkmalen ein Burn-out bekommen. Manchmal hat man einfach Pech, und das persönliche Gleichgewicht bricht ein.

Was kann man dagegen tun?

Mit sich selbst gnädig sein. Das wirkt prophylaktisch. Eine Portion gesunder Selbstwert und Selbstliebe helfen. Das heisst nicht, dass man egoistisch ist. Es geht darum, ehrlich zu schauen, wo die Bedürfnisse und Grenzen sind, ohne das zu werten oder zu denken, man sei schwach. Auch das versuchen wir in der Therapie zu erarbeiten. Das ist langfristig wirksam gegen Burn-out.

Welche anderen Möglichkeiten gibt es zur Burn-out-Prävention?

Sich von Anfang an überlegen, wie viel Arbeit realistisch ist. Wie viele Betriebszweige man wirklich will. Es gilt, so zu planen, dass Pausen möglich sind oder dass es auch funktioniert, wenn der Betriebsleiter oder die -leiterin ausfällt. Wenn in diesem Fall alles zusammenbricht, sind Burn-outs beinahe vorprogrammiert.

Interview: Julia Spahr

Unsere Mitarbeitenden sind der Schlüssel unseres Erfolges – werde Teil davon!

SWISS
ANIBT
GEBER
AWARD

2021

Die Privatklinik Meiringen gehört zu den führenden Psychiatriekliniken der Schweiz. Hier finden Menschen mit allen Formen psychischer Erkrankungen Aufnahme, Behandlung und Betreuung. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter engagieren sich täglich mit viel Elan und Teamgeist. Wir bieten moderne Anstellungsbedingungen und arbeiten eng zusammen im dualen Führungssystem zwischen Ärzteschaft und Pflege.



Bewirb Dich für eine Stelle
bei der Privatklinik Meiringen.
Wir freuen uns, Dich kennen zu lernen.

THE SWISS
LEADING
HOSPITALS
Best in class.

Privatklinik 
Meiringen

Jemanden direkt auf sein Leid anzusprechen, kann Leben retten

Es ist nicht einfach, jemanden darauf anzusprechen, ob er darüber nachdenkt, sich das Leben zu nehmen – aber wichtig, denn nur die wenigsten Menschen wollen wirklich nicht mehr leben.

«Es liegt nicht in der Natur des Menschen, sich das Leben zu nehmen. Ein Suizid ist begleitet von grosser Ambivalenz. Selten passiert er aus einer Kurzschlussreaktion heraus, oft geht ihm langes, grosses Leid voraus. Gerät ein Mensch dann in eine akute Krise, erscheint ihm der Tod weniger schlimm als sein Leid», sagt Sebastian Haas, er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Klinik Hohenegg in Meilen ZH und Präsident des Forums für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich. Gerade, weil Menschen grundsätzlich ihr Leben nicht beenden wollen, zeigen Präventionsmassnahmen Wirkung. Aktuell begehen laut Haas in der Schweiz pro Jahr rund 1000 Menschen Suizid. Seit den 1980er-Jahren ist die Zahl bedeutend zurückgegangen, was auf verschiedene Präventionsmassnahmen zurückzuführen ist. Dass man beispielsweise das Haushaltsgas entgiftet hat oder dass unter Brücken Netze sind. Eine wichtige Präventionsmassnahme ist auch, eine nahestehende Person, der es nicht gut zu gehen scheint, darauf anzusprechen. Anders als ein verbreiteter Irrglaube (siehe Kasten) besagt, bringt man niemanden erst auf die Idee, sich etwas anzutun, wenn man darüber spricht, im Gegenteil. «Stellt man etwa fest, dass jemand immer wieder sagt, «ohne mich seid ihr besser dran» oder wenn er Hoffnungslosigkeit äussert, ist das ein Warnzeichen», so Haas. Auch wenn sich jemand zurückzieht, kein Interesse mehr zeigt an nahestehenden Menschen oder an gewohnten Aktivitäten, sich mit dem Tod und Suizidmethoden auseinandersetzt, seine Habseligkeiten verschenkt, sich nicht mehr pflegt oder sich verabschiedet, können das Warnzeichen sein. «Dann gilt es, jemanden aktiv darauf anzusprechen», sagt Haas. Ein ernst gemeintes «Wie geht es dir eigentlich?», sei nie falsch, ebenso wenig, wie unterstützend zu handeln, je aktiver, desto besser. Zum Beispiel andere nahestehende Menschen einbeziehen oder die betreffende Person zum Hausarzt oder zu einer anderen Vertrauensperson begleiten.

Auch wenn es einem selbst nicht gut geht, und man über Suizid nachdenkt, sei es nötig, Hilfe zu holen. Man brauche sich dafür nicht zu schämen. «Solche Wünsche sind Teil der menschlichen Existenz. Sie können vorkommen. Rund 50 Prozent der Menschen haben einmal im Leben Suizidgedanken», sagt Haas. In solchen Situationen sei es wichtig, sich bewusst, zu machen, was man alles Gutes im Leben hat. «Es gibt Sorgen, die unlösbar scheinen, und grosses Leid, das sich wohl nicht von einem Tag auf den anderen lösen lässt, aber wenn man daran erinnert wird, wie wertvoll das eigene Leben ist und wie wertvoll Menschen um einen herum sind, kann man die Belastungsquelle relativieren und mit Hilfe wieder aus der Krise herausfinden», so Haas.

Julia Spahr



Ein ernst gemeintes «Wie geht es dir wirklich» und aktive Unterstützung können viel bewirken. (Bild: stock.adobe)

VERBREITETE IRRTÜMER UND IHRE RICHTIGSTELLUNG

Irrtum 1: Wer sagt, dass er an Suizid denkt, will nur Aufmerksamkeit. Wer wirklich daran denkt, spricht nicht davon. Es kann zwar vorkommen, dass jemand Dinge sagt wie «ohne mich wärt ihr besser dran», ohne dass dahinter Suizidabsichten stehen. In sehr vielen Fällen sind solche Aussagen aber ein Signal dafür, dass jemand Suizidgedanken hat. Auf jeden Fall deuten sie auf Probleme hin, die Aufmerksamkeit verdienen.

Irrtum 2: Über Suizid zu sprechen, bringt Leute dazu, es zu tun. Das Gegenteil ist wahr: Suizidgedanken zu thematisieren und offen darüber zu sprechen, ist eines der wirkungsvollsten Mittel, um Suizide zu verhindern. Es wirkt häufig entlastend für alle.

Irrtum 3: Suizid geschieht ohne Vorzeichen – deswegen kann man so wenig tun. Menschen künden ihren Suizid meist durch Warnzeichen an.

Irrtum 4: Wenn sich jemand wirklich das Leben nehmen will, lässt sich das nicht verhindern. Selbst schwer depressive Menschen schwanken zwischen dem Wunsch zu leben und zu sterben. Die meisten wollen nicht sterben, sie wollen, dass ihr Leiden aufhört. Der Impuls, allem ein Ende setzen zu wollen, geht vorbei. Die allermeisten Menschen, die einen Suizidversuch überleben, sind froh, dass sie weiterleben können.

während einer begrenzten Zeit ihres Lebens den Wunsch, sich zu töten.

Irrtum 6: Wer einmal einen Suizidversuch überlebt hat, wird es nie mehr versuchen. Man schätzt, dass knapp ein Viertel aller Menschen, die einen Suizidversuch gemacht haben, später im Leben nochmals versucht, sein Leben zu beenden.

Irrtum 7: Leute, die an Suizid denken, wollen keine Hilfe annehmen. Die grosse Belastung oder Lebenskrise, die suizidale Menschen durchleben, schränkt ihr Denken und Handeln ein. Sie können nicht mehr nach verschiedenen Wegen aus der Krise suchen. Darum denken sie in der akuten Krise, Suizid sei die einzige Lösung für ihre Probleme. Oft fehlt ihnen auch die Kraft, von sich aus mit Menschen in Kontakt zu treten, die sie unterstützen könnten. Das bedeutet aber nicht, dass sie keine Hilfe annehmen wollen. Die Angst, ihr Gegenüber zu überfordern oder die Scham über die eigenen Gedanken sind weitere Gründe dafür, warum jemand von sich aus keine Hilfe anfordert. Den ersten Schritt zu tun und jemanden auf Suizidgedanken anzusprechen, kann Leben retten.

Irrtum 8: Wer sich töten will, muss verrückt sein. Suizidgedanken sind eine menschliche Reaktion auf grosse oder lang andauernde seelische Schmerzen und hohen Leidensdruck.

Auch wenn es einem selbst nicht gut geht, und man über Suizid nachdenkt, sei es nötig, Hilfe zu holen. Man brauche sich dafür nicht zu schämen. «Solche Wünsche sind Teil der menschlichen Existenz. Sie können vorkommen. Rund 50 Prozent der Menschen haben einmal im Leben Suizidgedanken», sagt Haas. In solchen Situationen sei es wichtig, sich bewusst, zu machen, was man alles Gutes im Leben hat. «Es gibt Sorgen, die unlösbar scheinen, und grosses Leid, das sich wohl nicht von einem Tag auf den anderen lösen lässt, aber wenn man daran erinnert wird, wie wertvoll das eigene Leben ist und wie wertvoll Menschen um einen herum sind, kann man die Belastungsquelle relativieren und mit Hilfe wieder aus der Krise herausfinden», so Haas.

Julia Spahr

Angaben zu Hilfsangeboten und Notfallnummern auf Seite 6, 7.

... tun. Das Gegenteil ist wahr: Suizidgedanken zu thematisieren und offen darüber zu sprechen, ist eines der wirkungsvollsten Mittel, um Suizide zu verhindern. Es wirkt häufig entlastend für alle.

Irrtum 3: Suizid geschieht ohne Vorzeichen – deswegen kann man so wenig tun. Menschen kündigen ihren Suizid meist durch Warnzeichen an.

Irrtum 4: Wenn sich jemand wirklich das Leben nehmen will, lässt sich das nicht verhindern. Selbst schwer depressive Menschen schwanken zwischen dem Wunsch zu leben und zu sterben. Die meisten wollen nicht sterben, sie wollen, dass ihr Leiden aufhört. Der Impuls, allem ein Ende setzen zu wollen, geht vorbei. Die allermeisten Menschen, die einen Suizidversuch überleben, sind froh, dass sie weiterleben können.

Irrtum 5: Wer einmal einen Suizidversuch macht, wird es immer wieder versuchen. Viele suizidale Menschen haben nur

Menschen darüberschauen, schränkt ihr Denken und Handeln ein. Sie können nicht mehr nach verschiedenen Wegen aus der Krise suchen. Darum denken sie in der akuten Krise, Suizid sei die einzige Lösung für ihre Probleme. Oft fehlt ihnen auch die Kraft, von sich aus mit Menschen in Kontakt zu treten, die sie unterstützen könnten. Das bedeutet aber nicht, dass sie keine Hilfe annehmen wollen. Die Angst, ihr Gegenüber zu überfordern oder die Scham über die eigenen Gedanken sind weitere Gründe dafür, warum jemand von sich aus keine Hilfe anfordert. Den ersten Schritt zu tun und jemanden auf Suizidgedanken anzusprechen, kann Leben retten.

Irrtum 8: Wer sich töten will, muss verrückt sein. Suizidgedanken sind eine menschliche Reaktion auf grosse oder lang andauernde seelische Schmerzen und hohen Leidensdruck.

Quelle: Suizidprävention Kanton Zürich, suizidpraevention-zh.ch

REKLAME

Sind Sie und Ihre Familie bei einem Unfall, Todesfall oder bei einer Invalidität genügend abgesichert?

Den passenden Versicherungs- und Vorsorge-schutz einzurichten, ist für selbständigerwerbende Bauernfamilien gar nicht so einfach. Pflege- und Heilungskosten bei der Krankenkasse müssen obligatorisch abgeschlossen werden. Eine Taggeldversicherung für kurzfristige Ausfälle, eine zusätzliche Risikoversicherung für Invalidität oder Todesfall sowie die Altersvorsorge sind für Selbständigerwerbende freiwillig. Doch das heisst nicht, dass sie unnötig sind, im Gegenteil.

Die Grunddeckung über die staatlichen Sozialwerke AHV/IV deckt zwar die Risiken Tod und Invalidität sowie die Altersvorsorge ab. Die Höhe der versicherten Leistungen variiert aber, je nachdem auf welchem Einkommen man ab Alter 20 bis zum Rentenfall (Invalidität, Todesfall, Alter) Beiträge einbezahlt hat. Die AHV-Rente allein reicht kaum für die Weiterführung des gewohnten Lebensstandards nach der Pensionierung.

Als Ergänzung zur Altersvorsorge bei der AHV gilt grundsätzlich jede Vermögensvermehrung, die während des Erwerbslebens erzielt wird. Wer über ein eigenes AHV-Einkommen verfügt, kann zusätzlich Beiträge in die steuerbegünstigte berufliche Vorsorge (Säule 2b) einzahlen. Das gilt auch für Bäuerinnen mit eigenem AHV-Ein-

kommen. Der Sparbeitrag kann selbst festgelegt werden. Wenn entsprechende Geldmittel vorhanden sind, kann die Altersvorsorge auch durch einen Sparvertrag mit individuell festsetzbaren Einzahlungen (Säule 3b) verbessert werden. Diese Versicherungslösung steht auch Personen ohne AHV-Einkommen offen.

Um im Todes- oder Invaliditätsfall genügend abgesichert zu sein, braucht es in den allermeisten Fällen eine Zusatzversicherung. Das ist besonders wichtig, wenn eine Familie und ein Betrieb

vorhanden sind. Dieser Schutz sollte über eine Risikoversicherung erfolgen, die sowohl bei Unfall als auch bei Krankheit Leistungen erbringt. Die Höhe des Schutzes sollte so gewählt werden, dass im Falle von Invalidität oder Todesfall die Familie in den gewohnten Verhältnissen weiterleben kann. Deshalb muss die Höhe in jedem Einzelfall individuell berechnet werden.

Art und Höhe der Vorsorgedeckung werden idealerweise bei einer Beratung festgelegt. Denn verschiedene Konstellationen wie der Zivilstand,

entlohnte oder nicht entlohnte Arbeit im Betrieb sowie keine, teilweise oder volle Erwerbstätigkeit ausserhalb des Betriebs, wirken sich auf die Sozialversicherungen aus. Entscheidend ist die finanzielle Lage des Betriebs und die Flexibilität der vorgesehenen Lösung.

Die landwirtschaftlichen Versicherungsberatungsstellen, die den kantonalen Bauernverbänden angegliedert sind, stehen bei Fragen zu einer zweckmässigen Vorsorge oder für eine Beratung gerne zur Verfügung.



agrisano

Für die Landwirtschaft!
Alle Versicherungen aus einer Hand.

ZUKUNFTSORIENTIERT

Unsere individuellen Vorsorgelösungen.

Wir beraten Sie kompetent!

Informationen zum Produkt:



Familie Tschannen | Mervelier

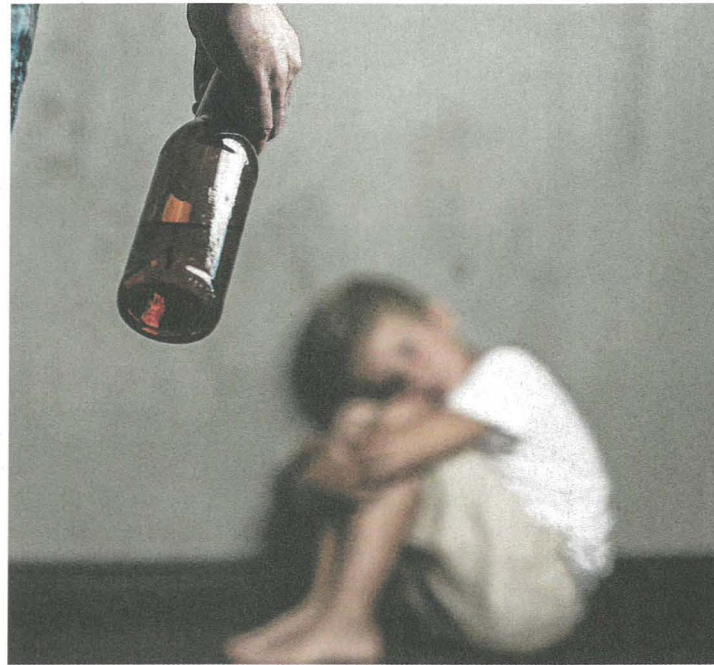
Von der zerstörerischen Kraft des Alkohols und was man gegen sie tun kann

Alkoholabhängigkeit verursacht viel Leid. Bei den Betroffenen selbst und bei ihren Angehörigen, aber auch für die Gesellschaft bleibt sie nicht folgenlos. Hilfsangebote gibt es viele – es lohnt sich, sie zu nutzen.

Legt man es darauf an, gibt es immer einen Grund, Alkohol zu trinken. «Man gönnt sich ein Glas, weil es einem schlecht geht, weil es einem besonders gut geht, weil die Sonne scheint oder weil es regnet», sagt Mike Sigrist, stellvertretender Geschäftsführer vom Blauen Kreuz Bern, Solothurn, Freiburg. Alkohol ist überall erhältlich und in allen erdenklichen Situationen anzutreffen. Gesellschaftlich ist es vollkommen akzeptiert, wenn nicht sogar erwünscht, zu unterschiedlichen Anlässen zu trinken. Einige Menschen kommen damit klar und haben ihren Konsum unter Kontrolle. Andere nicht. «Warum das so ist, lässt sich nicht eindeutig feststellen und hängt von verschiedenen Faktoren rund um die Biografie und die Persönlichkeit, die Verfügbarkeit des Suchtmittels und das Umfeld ab», erklärt Sigrist und erläutert die einzelnen Punkte. «Kinder suchtkranker Eltern haben statistisch gesehen ein höheres Risiko, selbst zu erkranken. Persönlichkeitsmerkmale wie besondere Neugier, die Tendenz zur Problemvermeidung oder traumatische Erlebnisse wie Missbrauch sind ebenfalls Faktoren, die eine Erkrankung begünstigen können», sagt er. Im Fall von Alkohol ist das Suchtmittel gut zugänglich. Ein Faktor ist zudem, ob das Umfeld das Trinken begrüsst oder ablehnt. Bewegt sich ein Jugendlicher etwa unter Gleichaltrigen, die sich für Sport interessieren und deshalb auf Alkohol verzichten, verringert sich sein Risiko, abhängig zu werden. «Ein komplexes Zusammenspiel all dieser Punkte entscheidet darüber, ob jemand in eine Abhängigkeit gerät oder nicht», sagt Sigrist.

«Zusammenreissen» nützt nichts

Entscheidender als die Frage nach dem Warum sei das Wissen darüber, dass Sucht eine Krankheit sei, so Sigrist. Seit Ende der 1960er-Jahre ist Alkoholabhängigkeit offiziell als solche anerkannt. Trotzdem hält sich die Vorstellung hartnäckig, dass übermässiges Trinken von Charakterschwäche zeuge und dass sich die betroffene Person doch einfach zusammenreissen sollte. Diese Haltung haben viele Menschen auch gegenüber sich selbst. Deshalb wollen sie lange nicht glauben, dass sie ein problematisches Trinkverhalten haben. «Tatsächlich ist einer der schwersten Schritte, sich einzugestehen, dass man ein Problem mit Alkohol hat», sagt Sigrist. Es wird dadurch verschärft, dass man es in vielen Fällen nicht selbst lösen kann, sondern Hilfe braucht. «Gerade in der Landwirtschaft tätige Menschen haben in der Regel sehr viele verschiedene Fähigkeiten und müssen sich in diversen Bereichen bewähren. Sind sie sich nicht selbst überlassen, können



Alkoholabhängigkeit führt zu sehr viel Leid. Nicht nur bei den Betroffenen selbst. (Bild: stock.adobe)

zung zu bitten, ist für sie besonders schwer», sagt Sigrist. Das ist aber wichtig. Alkohol kann unglaubliches Elend und Zerstörung anrichten. Einerseits an den Abhängigen selbst, aber auch an Angehörigen. Und auch die Gesellschaft ist betroffen.

2,8 Milliarden Franken

Das zeigt sich allein schon an den Zahlen des Bundesamts für Gesundheit (BAG). Laut dessen Schätzungen sind in der Schweiz 250 000 bis 300 000 Personen alkoholabhängig. Etwa jede dritte Person hat mindestens eine Person mit Alkoholproblemen in ihrem Umfeld. 2017 verursachte Alkohol in der Schweiz laut dem BAG 1553 Todesfälle bei Personen zwischen 15 und 74 Jahren, wobei der Anteil der alkoholbedingten Todesfälle an allen Todesfällen bei den Männern über alle Messjahre stabil geblieben sei und bei rund 10 Prozent liege. Bei den Frauen habe er von 6 auf 5 Prozent leicht abgenommen. Krebserkrankungen, die auf Alkohol zurückzuführen seien, trugen zu 36 Prozent und Erkrankungen des Verdauungssystems zu 21 Prozent zu diesen Todesfällen bei. Weiter heisst es beim BAG, dass Unfälle und Verletzungen ebenfalls für 21 Prozent der Todesfälle verantwortlich waren. «Bei jedem achten tödlich oder mit Schwerverletzten ausgehenden Verkehrsunfall in der Schweiz ist Alkohol im Spiel. In den Nächten des Wochenendes ist es sogar jeder zweite Unfall», schreibt das BAG. Das alles und weitere Folgen des Alkoholmissbrauchs verursachen hohe Kosten. 2,8 Milliarden Franken schätzt das BAG. Der grösste Teil gehe zulasten der Wirtschaft in Form von Produktivitätsverlusten: Wegen vorzeitigen Todesfällen, Krankheit oder frühzeitigen Pensionierungen fallen geschätzte 2,1 Mrd. Franken Kosten an, schreibt das Bundesamt. «Die direkten Kosten im Gesundheitswesen belaufen sich auf 477 Millionen Franken. Sie fallen bei der Behandlung von alkoholbedingten Krankheiten, Unfällen und Suchtbehandlungen an. Weitere 215 Mio. Franken sind Kosten in der Strafverfolgung», schreibt das BAG.

Angehörige leiden stark
Stellt man sich vor, welche Tragödien sich hinter diesen Zahlen verbergen, kommt man zum Schluss, dass es sich lohnt, den eigenen Alkoholkonsum zu hinterfragen und bei anderen genau hinzuschauen. «Ein erstes Anzeichen, das auf eine Abhängigkeit hindeutet, ist wenn man den Konsum nicht mehr unter Kontrolle hat. Wenn sich der Vorsatz, nichts mehr oder nicht mehr so viel zu trinken, nicht umsetzen lässt und die Mengen immer grösser werden. Wenn also ein Glas Wein zum Znacht nicht mehr reicht, sondern jedes Mal die ganze Flasche leer getrunken wird», erklärt Sigrist. Zudem werde es problematisch, wenn der Alkohol nicht mehr dem Genuss diene, sondern eine Funktion habe. Wenn er wegen seiner beruhigenden oder zu Leichtigkeit verhelfenden Wirkung getrunken werde, wenn man immer grössere Mengen brauche, um einen solchen Effekt zu erzielen, und wenn man schon morgens ein Getränk nötig habe, um überhaupt leistungsfähig zu werden. «Wer solche Verhaltensweisen bei sich beobachtet, tut gut daran, Hilfe zu holen», sagt Sigrist. Es sei auch nicht sinnvoll, dabei einen absoluten Tiefpunkt abzuwarten, je früher man Hilfe hole, desto einfacher sei der Weg aus der Abhängigkeit. In der Schweiz gebe es unzählige Angebote, die es einfach zu nutzen gelte (siehe Seite 6).

Das rät er auch Angehörigen. Sie leiden teilweise stark unter der Sucht der Partnerin, des Vaters, der Schwester oder des Sohnes. «Der Umgang mit einer alkoholabhängigen Person ist nicht leicht. Einerseits will man den Menschen nicht in seiner Sucht unterstützen, ihn einfach vor die Türe setzen kann man je nach Situationen aber auch nicht, so Sigrist. Für einige Partner sei die Trennung vom Abhängigen das Richtige, für andere nicht. Sinnvoll sei auf jeden Fall Hilfe zu holen und sich auch als Angehörige nicht zu schämen, das nicht alleine zu schaffen.

Julia Spahr

HABE ICH EIN ALKOHOLPROBLEM?

Online gibt es von verschiedenen Organisationen Tests, über die sich herausfinden lässt, ob man einen gefährlichen Alkoholkonsum hat und ob man sich Hilfe holen sollte. Ein solcher Test findet sich beispielsweise auf der Internetseite von Sucht Schweiz unter: suchtschweiz.ch/rat-und-hilfe/selbsttests. jul

Abonnieren und profitieren!

Lesen Sie jetzt den «Schweizer Bauer» regelmässig. Aktuelle Marktpreise, unabhängige Berichterstattung, Vorteilsangebote für Abonnenten, grosser Kleininseratemarkt. Bei Neubestellung eines Jahres-Abos erhalten Sie als Geschenk 24 A-Post-Briefmarken. Weitere Infos unter: www.schweizerbauer.ch/abonnieren oder unter der kostenlosen Telefonnummer 0844 10 20 30.

- Jahres-Abo (Print inkl. E-Paper) für Fr. 246.–
 - Digitales Jahres-Abo (E-Paper) für Fr. 222.–
(Preise inkl. 2,5% MWST)
- Geschenk: 24 A-Post-Briefmarken



Geschenk 2022

24 Briefmarken
(2 Bögen mit je 12 A-Post-Briefmarken)

BESTELLTALON

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail: _____

Schneiden Sie den Bestelltalon aus und senden Sie ihn an «Schweizer Bauer», Abonentendienst, Dornackerstr. 7, 4600 Olten.

Schweizer Bauer

www.schweizerbauer.ch



Er stand am Abgrund und fand zurück ins Leben – aber nicht alleine

Der ehemalige Landwirt Walter L. ist trockener Alkoholiker. Er musste an seinen Tiefpunkt kommen, um mit dem Trinken aufhören zu können. Heute geht es ihm gut. Er studiert sogar manchmal die Weinkarte.

Er steht da. Den Kopf gesenkt. Über die Wangen rinnen Tränen. Seine Brust hebt und senkt sich heftig. Die linke Hand hängt schlaff an ihm runter. In der rechten hält er eine Flasche Wein. Er müsste nur seine Hand öffnen. Sie würde zu Boden fallen und zerschellen. Aber er kann nicht. Er muss sie austrinken. Er fühlt sich elend. Gleichzeitig ist ihm alles egal. Ob er lebt oder stirbt.

«Ich weiss noch auf den Meter genau, wo ich stand, als ich diese Gedanken hatte», sagt Walter L., mittlerweile ist er 74 Jahre alt, bei einer Begegnung mit dem «Schweizer Bauer» in Zürich. Es ist nicht sein richtiger Name. Er möchte nicht erkannt werden. Auch, weil er bei den Anonymen Alkoholikern (AA) ist und das zu deren Programm gehört. Aber dazu später mehr. Denn lange Zeit hatte Walter L. keinen Grund, sich mit der Organisation auseinanderzusetzen. Als Jugendlicher hat er kaum getrunken. Es hat ihn nicht interessiert. Später bestellte er hin und wieder ein Glas Wein. Es war nichts Besonderes, immer wieder eine Zeit lang gar nichts zu trinken. Er lebte zufrieden mit seinen Geschwistern auf einem kleinen Bauernhof am Zürichsee. Sein Vater betrieb Milchwirtschaft. Als einziger Sohn stieg Walter L. mit dem Vater in den Betrieb ein.

Er ging immer wieder in den Keller

Eines Tages kam er auf die Idee, im Keller etwas Schnaps trinken zu gehen. Dort standen einige Flaschen Obstbrände. Warum er damit anfing, kann er sich nicht erklären. Immer wieder stieg er aber hinunter und nahm ein paar Schlucke. Mit der Zeit ging er immer öfter, trank immer mehr. Seine Geschwister und sein Vater bemerkten die Veränderung. Sie waren aber überfordert. Genau wie er selbst. Er wusste, dass es nicht richtig und nicht gut war. Er wollte aufhören, konnte aber nicht. Immer wieder dachte er, dass er nichts mehr trinken würde, sobald die Flaschen leer sein würden. «Ich betete zu Gott, dass endlich alles weg sein sollte. Gleichzeitig war die Vorstellung davon, dass der Keller bald leergetrunken sein würde, meine grösste Angst.» Als es schliesslich so weit war und kein Schnaps mehr zu finden war, löste sich das Problem nicht. Er besorgte sich heimlich neuen Alkohol. Bier. Er dachte, dank des leichteren Alkoholgehalts würde er irgendwann aufhören können. Das funktionierte nicht. Wenn er eine Kiste holte, war sie oft am Abend bereits leer. Er arbeitete mit seinem Vater



Als Walter L. den Tiefpunkt erreicht hatte, fand er die Kraft, seine Sucht zu besiegen. (Symbolbild: Julia Spahr)

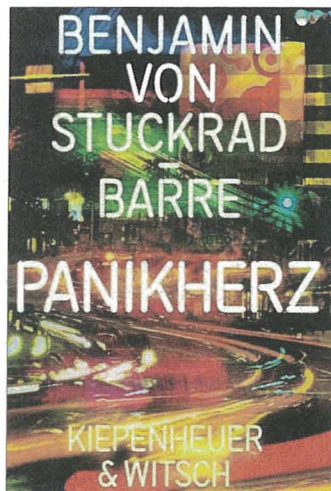
Bier getrunken hatte. Er schämte sich, begann zu lügen, hatte Schuldgefühle wegen der Lügen und wegen des heimlichen Trinkens. Irgendwann ging er zu einem Treffen der AA. Nicht, weil er aufhören wollte. Er erhoffte sich, dort einen normalen Umgang mit dem Trinken zu lernen. 1½ Jahre ging er immer wieder, sie sagten ihm, er solle einfach immer wieder kommen. Irgendwann würde er bereit sein, aufzuhören. Dort erfuhr er vom sogenannten Säufersinn. Und er hatte Angst, davon befallen zu sein. «Ich konnte keine Zeitung mehr lesen. Wenn ich zwei Zeilen gelesen habe, hatte ich den Anfang schon wieder vergessen.» Eines Tages wurde es seiner Freundin zu viel. Sie schickte ihn aus der Wohnung. Sein Vater, der immer zu ihm gehalten hatte, liess ihn zwar in der kleinen Wohnung auf dem Betrieb wohnen, zog sich aber ebenfalls zurück. «Und das war gut», sagt Walter L. heute. «Es ist das einzig Richtige, wenn man einem Alkoholiker nicht hilft. Denn dann kommt er an den Tiefpunkt.» Und den braucht es laut den Anonymen Alkoholikern, damit man die Kraft hat, aufzuhören.

nicht vorbei gehen wollten, dass er aber am Abend, als er ohne zu trinken ins Bett ging, «unglaublich stolz war». Das ist jetzt über 35 Jahre her. An diese ersten 24 Stunden reiht sich immer mehr. Walter L. hat seit da nie mehr Alkohol angerührt. Er geht regelmässig in die Treffen der AA und hat sehr viel gelernt. Zum Programm gehört etwa, dass man seine Situation akzeptiert und die Alkoholsucht als Krankheit ansieht. Die Gründe dafür suchen die AA nicht. Das würde nur dazu führen, dass sie die Verantwortung für ihr Trinken jemand anderem geben könnten. Aber genau darum geht es auch: die Verantwortung für sein eigenes Tun übernehmen, Fehler zugeben und Dinge wieder gutmachen. Ehrlichkeit ist ebenfalls ein Grundsatz der AA. Und Dankbarkeit. Dieser Punkt ist Walter L. besonders wichtig. «Wenn ich meiner Alkoholkrankheit etwas Gutes abgewinnen müsste, ist es, dass ich heute dankbar bin für das, was ich habe.»

Damit es ihm gut geht, muss er nüchtern bleiben

dachte, dank des leichteren Inhalts würde er irgendwann aufhören können. Das funktionierte nicht. Wenn er eine Kiste holte, war sie oft am Abend bereits leer. Er arbeitete mit seinem Vater weiter auf dem Betrieb. Die Arbeit litt. Tiere wurden krank, weil er sich nicht gut um sie kümmerte. Maschinen gingen kaputt, weil er in Bäume fuhr. «Wäre ich irgendwo angestellt gewesen, hätten sie mich entlassen. Mein Vater hielt aber zu mir und sagte nicht viel.» Obwohl er es nicht für möglich hielt, lernte Walter L. in dieser Zeit eine Frau kennen. Sie fand auch, dass er zu viel trank. Trotzdem zogen sie zusammen. Das machte seine Situation aber nicht besser. Die Versuche, mit dem Trinken aufzuhören, scheiterten. Wenn er es für ein paar Tage geschafft hatte, und dachte, er könne sich nun problemlos wieder ein Glas gönnen, brach das ganze Elend wieder über ihn ein. Am Morgen zitterten seine Hände so sehr, dass er als Erstes ein paar Bier runterstürzen musste. «Ohne zu trinken, konnte ich am Morgen meinen eigenen Namen nicht schreiben». Auch um einen einigermaßen anständigen Eindruck zu machen, brauchte er den Alkohol. Seine Freundin habe eines Morgens zu ihm gesagt: «Walter, du siehst so flott aus, wenn du ganz nüchtern bist. Hör doch auf trinken, du hast es nicht nötig.» Sie wusste nicht, dass er zu diesem Zeitpunkt bereits fünf grosse Flaschen

NÄCHTE OHNE ALKOHOL



«Ihr sagt «Prost!», ihr sagt «Cheers!», ich sage «Nein, danke!», heisst es im Buch «Nüchtern am Nichtrauchertag» von Benjamin von Stuckrad-Barre. Dann geht er folgenden Fragen nach: Wie sieht das Leben aus, wenn man nicht mehr trinken darf? Was erlebt man, wenn man zum Wasser greift, während die anderen sich auf ihre ganz individuellen Berausungspfade begeben? Was hat einem die Nacht dann noch zu bieten? Stuckrad-Barre erzählt davon, was bleibt, wenn man nicht mehr mitmachen kann. Und wie die anderen wirken, die weiter munter dabei sind. Verdichtet schreibt er in seinem Buch «Nüchtern am Weltnichtrauchertag» darüber, wie der Umgang mit der legalen Droge Alkohol die Menschen unterscheidet und das Leben prägt. Mindestens ebenso eindrücklich beschreibt der Autor in seiner Autobiografie «Panikherz» wie der Alkohol und illegale Drogen sein Leben geprägt und nahezu zerstört hätten. Wie er in letztem Moment gerettet wurde und wie er den Weg weg von den Substanzen gegangen ist. *mgt/jul*

zig richtige, wenn man einem Alkoholiker nicht hilft. Denn dann kommt er an den Tiefpunkt.» Und den braucht es laut den Anonymen Alkoholikern, damit man die Kraft hat, aufzuhören.

Am Tiefpunkt angekommen

Da stand er also und weinte. In der Hand die Flasche Wein. Er wollte sie fallen lassen, musste sie aber trinken. Er war verzweifelt und wusste nicht weiter. Er rief seine Bezugsperson bei den AA an, Bruno, seinen Sponsor, wie man es im AA-Jargon nennt. Dem sagte er, er können nicht mehr weitermachen. Er würde es nie schaffen, mit dem Trinken aufzuhören. Bruno antwortete ihm: «Probier es doch noch einmal. Ich habe es auch geschafft, warum solltest du es nicht schaffen?» Dieser Satz veränderte alles. Dieser Bruno, zu dem Walter L. so sehr aufschaute, stellte sich mit ihm auf eine Stufe. Erst dann, nach sieben Jahre praktischer Dauerbetrunkenheit, konnte er sich eingestehen, dass er Alkoholiker war und dass nur der absolute Verzicht zur Besserung führen konnte. «Versuch, die nächsten 24 Stunden nichts zu trinken», habe Bruno weiter zu ihm gesagt. Und das hat er gemacht. «Aus meinem schwächsten, meinem schlimmsten Moment habe ich die Kraft gefunden, es durchzuziehen», sagt Walter L. Er erzählt, wie die ersten Stunden

IST NÜCHTERN DAS NEUE VEGAN?



«Nüchtern und noch immer ein Rockstar», steht auf ihren Kaffeetassen, «schlau, sexy, nüchtern und wild», auf ihren T-Shirts. Sie stellen Bilder von Cappuccini mit Gebäck und von Waldwegen im Morgenlicht auf Social Media. Dazu schreiben sie, wie glücklich sie sind, dass sie nichts mehr trinken. Dass sie den Morgen nicht mehr verkatert im Bett verbringen müssen, sondern früh aufstehen können zum Kaffeetrinken oder Spazieren. Dass ihr Leben intensiver ist, sie bessere Beziehungen haben und näher zu sich selbst gekommen sind. Das Zelebrieren der Nüchternheit wird primär von jungen, attraktiven Menschen vorangetrieben, die sich stark mit diesem Lebensstil zu identifizieren scheinen und ihn als Trend erscheinen lassen. Mike Sigrist vom Blauen Kreuz Bern, Solothurn, Freiburg sagt, dass er diese Bewegung begrüsse. Sie trage dazu bei, dass es weniger selbstverständlich ist, an jedem Anlass Alkohol zu trinken und dass sich Menschen, die nichts trinken wollten – aus welchen Gründen auch immer – nicht mehr ständig rechtfertigen müssten. Allgemein sollte es aus seiner Sicht eher als Selbstverständlichkeit angesehen werden und nicht für Aufsehen sorgen, wenn jemand auf Alkohol verzichtet. *jul*

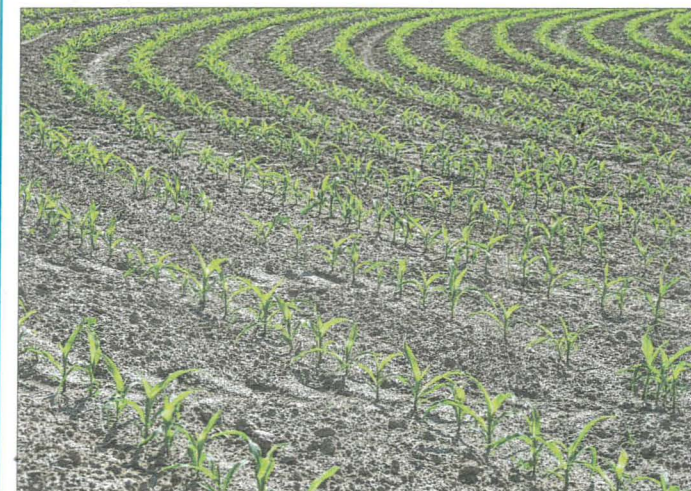
rür das, was ich habe.»

Damit es ihm gut geht, muss er nüchtern bleiben

Nachdem er mit dem Trinken aufgehört hatte, ging die Beziehung zu seiner Freundin in die Brüche. «Ich war nicht mehr derselbe Mann. Ich ordnete mich nicht mehr unter, weil ich mich nicht mehr ständig schuldig fühlte. Das veränderte die Beziehung, und wir trennten uns. Heute wohnt Walter L wieder auf dem Betrieb, auf dem er geboren ist. Es ist allerdings kein Bauernhof mehr. Walter L. ist pensioniert und hat mittlerweile wieder eine Freundin. Es ist zufrieden und führt ein gutes Leben, wie er sagt. «Damit das so bleibt, muss ich nüchtern bleiben», sagt er. Das fällt ihm nicht schwer. Der Alkohol führt ihn nicht mehr in Versuchung. Er halte sich an gewisse Regeln, gehe im Ausgang zum Beispiel heim, wenn er keine Lust mehr habe, und bleibe nicht den Freunden zuliebe noch etwas. Und er gehe nicht extra auf ein Weinschiff, «ein Vegetarier besucht ja auch keine Metzgereien», sagt er. Aber es sei kein ständiger Kampf. «Im Restaurant schaue ich sogar manchmal die Weinkarte an, um zu sehen, wie viel Geld ich spare», sagt er. Und lacht.

Julia Spahr

DAS NÄCHSTE SPECIAL



Schätze vom Acker

Der Ackerbau ist die Basis unserer Ernährung. Neben der wichtigsten Ackerkultur, dem Getreide, wächst auf unseren Schweizer Feldern eine Vielzahl von Kulturen. Deshalb widmen wir uns im nächsten Spezial dem Thema Ackerbau, mit Fokus auf eiweissreiche Pflanzen. Was sind die Grenzen, wo liegen die Produktionsschwierigkeiten, und welches Potenzial bieten Körnerleguminosen? Und wir vergleichen den Erlös verschiedener Eiweisskulturen. *suk*