

STRESS: Wenn er chronisch wird, gilt es zu reagieren

«Unbedingt Hilfe holen»

Timur Steffen ist Psychologe in Münsingen BE. Er sagt, warum Landwirte besonders unter Stress stehen, dass Frauen anders damit umgehen und dass man dringend Hilfe holen sollte, wenn einem alles zu viel wird.

JULIA SPAHR

«Schweizer Bauer»: Sie sind Psychologe und arbeiten in Münsingen BE und damit in einem ländlichen Umfeld. Wenden sich oft Bäuerinnen und Bauern, denen alles zu viel wird, an Sie?



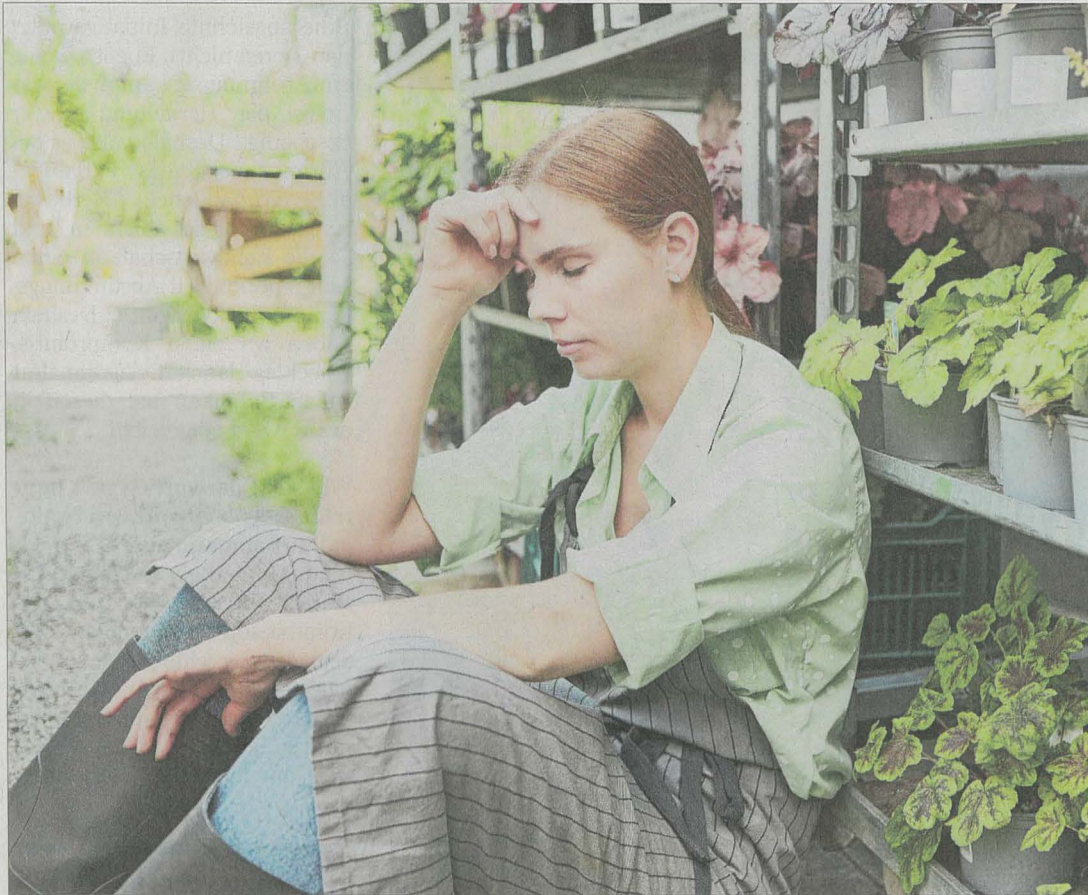
Timur Steffen: Ja, allein schon wegen unseres Standorts. Das Psychozentrum Münsingen ist hauptsächlich zuständig für die Regionen Emmental, Berner Oberland und Schwarzenburgerland. Unsere Patientinnen und Patienten sind also eher rural verankert. Ich habe tatsächlich immer wieder Bäuerinnen und Bauern zu Gesprächen oder in der Therapie.

Ist diese Berufsgruppe besonders viel Stress ausgesetzt?

Es ist schwierig, das so allgemein zu sagen. Jeder Mensch erlebt Stress anders. Was bei der klassischen bäuerlichen Familie aber sicher eine besondere Belastung bedeuten kann, ist, dass Arbeit und Privatleben nicht mehr trennbar sind. Als Einzelperson, als Paar oder Familie ist es schwierig, das eine vom andern zu trennen. Zudem sind eigene Wünsche schwieriger wahrzunehmen. Es ist ein Non-stop-Job, der ein ständiges Denken an die Arbeit und die allfälligen Sorgen mit sich bringt. Will man sich mit dem Partner oder der Partnerin darüber austauschen, kann das schwierig sein, weil er oder sie genau dem Gleichen ausgesetzt ist. Man kann also weder allein noch zu zweit so einfach abschalten. Zudem ist die Landwirtschaft ja immer grösserem Druck ausgesetzt. Zur hohen Arbeitsbelastung kommen deshalb oft existenzielle Fragen.

Alle haben hin und wieder einen stressigen Tag. Wann wird daraus ein Problem?

Wir unterscheiden zwischen chronischem und akutem Stress. Akuten Stress kennen wir alle. Der kann so weit führen, dass



Frauen auf dem Hof sind oft einer Mehrbelastung ausgesetzt. (Bild: Stock.adobe)

STRESS IN DER LANDWIRTSCHAFT: EIN KURS FÜR FRAUEN

Der Kurs des Inforamas richtet sich an interessierte Bäuerinnen, Landwirtinnen und Landfrauen. Sie können vor Ort oder online teilnehmen. Es geht dem Veranstalter darum, in einem gemütlichen Rahmen über das Thema Stress in der Landwirtschaft zu informieren

und den Austausch unter den Teilnehmerinnen zu fördern. Sie lernen vom Psychologen Timur Steffen theoretische Grundlagen sowie Tipps und Methoden, wie Stress erfolgreich bewältigt werden kann. Anhand von Praxisbeispielen und in Kleingruppen unterhal-

ten sie sich über eigene Erfahrungen und finden gemeinsam mögliche Lösungsansätze.

Die Anmeldung erfolgt bis 15. November 2021 beim Kurssekretariat Inforama Waldhof: 031 636 42 40, inforama.waldhof@be.ch oder unter www.inforama.ch/kurse.mgt

wir Magen- und Schlafprobleme bekommen, dass der Blutdruck steigt, wir angespannt sind und Rückenweh bekommen. Diese akuten Reaktionen können wir normalerweise aber wieder abbauen, wenn die Stresssituationen vorbei sind. Halten sie aber an, wird man dauererschöpft. Es kann zu Gedächtnisproblemen kommen, Hörstürze und Tinnitus sind verbreitete Anzeichen, Herzrhythmusstörungen können auftreten oder beim Mann Potenz- und bei der Frau Zyklusstörungen. Häufig treten diese Symptome nicht nur einzeln, sondern gleichzeitig auf.

Was passiert, wenn man diese körperlichen Signale ignoriert?

Wenn man immer weiter macht, können weitere Symptomen erfolgen. Zum Beispiel sozialer Rückzug, permanente Unlust oder das Gefühl, man sei nicht mehr sich selbst. Das können Anzeichen eines Burn-outs oder einer Depression sein.

Was sollte man dann tun?

Unbedingt Hilfe holen. Zum Beispiel beim Hausarzt, bei einer Anlaufstelle oder bei jemandem wie mir. Ich biete unverbindliche Erstgespräche an, die sich auch per Telefon, per Mail oder per Videochat führen lassen. Allgemein sollte man so früh wie möglich Hilfe holen. Wenn man merkt, dass etwas mit einem nicht stimmt. Falls man mit dem Gedanken spielt, sich etwas anzutun, sollte man direkt den Notfall 144 oder zum Beispiel die dargebotene Hand 143 kontaktieren.

Was kann man tun, damit es erst gar nicht so weit kommt?

Es ist wichtig, Zeit und Raum für sich und die Partnerschaft einzuplanen und den eigenen Bedürfnissen und Wünschen nachzukommen. Das ist nicht in jeder Phase möglich, aber es sollte immer mal wieder drinliegen, die Geschwindigkeit aus dem Alltag zu nehmen. Wichtig

ist auch, sich mit anderen auszutauschen. Man darf auch einmal sagen, dass es einem nicht gut geht. Es ist in unserem Alltag nicht unbedingt üblich, dass man solche Sorgen anspricht, aber es ist wichtig.

Sie führen am Inforama einen Kurs zum Thema Stress durch. Er richtet sich ausschliesslich an Frauen. Warum? Haben Frauen mehr Stress?

Ich mache grundsätzlich keinen Unterschied zwischen Frau und Mann, das Thema betrifft alle. Der Kurs richtet sich aber ausschliesslich an Frauen, weil in der Öffentlichkeit meist über die Bauern, also die Männer, gesprochen wird, wenn es darum geht, dass die psychische Belastung in der landwirtschaftlichen Bevölkerung gross sein kann. Der Mental Load, also die Belastung, die durch das Organisieren und Koordinieren von Alltagsaufgaben entsteht, scheint auf der Seite der Frau aber ausgeprägter zu

sein. Frauen neigen eher dazu, auf vielen Schauplätzen aktiv zu sein. Männer erheben den Anspruch, zum Hof zu schauen. Die Frauen leisten ihnen dabei aber nonstop Unterstützung, kümmern sich um die Kinder, die Buchhaltung, den Haushalt und gehen zum Teil noch extern arbeiten.

Gehen Frauen anders mit Stress um?

Es scheint tatsächlich geschlechterspezifische Unterschiede zu geben, die sich auf hormonelle Reaktionen zurückführen lassen. Bei Frauen scheint das typische Stresshormon Cortisol in spannungsreichen Situationen vergleichsweise stärker anzusteigen, was das Stresslevel erhöht. Männer reagieren auf Stress eher mit dem männlichen Hormon Testosteron. Gewisse Forschungen machen dieses Hormon für den Wunsch nach Handlung verantwortlich. Männer scheinen also direkter und mechanischer auf Stress zu reagieren, während sich Frauen nebst der eigentlichen Problemlösung auch darüber Gedanken machen, was der Stress auf ihrer zwischenmenschlichen Ebene bedeutet etc. Kurz gesagt, Männer wollen etwas machen, Frauen möchten es auch verstehen.

Was können Männer und Frauen zur Prävention und Bewältigung von Stresssituationen tun?

Das wichtigste und wirksamste Prinzip ist die Veränderung der Fokussierung auf Stress. Wenn man sich vom Stress überwältigt fühlt, kann man aufstehen, sich aufrichten und nicht sitzen bleiben. Man kann sich zum Beispiel auf Geräusche aus der Umwelt konzentrieren und diese mit der innerlichen Stimme benennen, oder auf etwas Schönes in der Aussenwelt achten. So kann man den Fokus umlenken, weg vom inneren, körperlichen Stresserleben. Dadurch kann man die Situation besser bewältigen.

Was können die Kursteilnehmerinnen erwarten?

Es wird keine Veranstaltung, an der man nur dasitzt und zuhört oder nur über das Thema spricht, obwohl wir auch dafür genügend Zeit haben werden. Ich werde mit den Teilnehmerinnen aber auch Rollenspiele zum Umgang mit Stress machen, etwa die obige Übung mit ihnen durchführen. Letztlich werden die Teilnehmerinnen selbst entscheiden, wo sie im Kurs den Fokus setzen werden.