

Neuer Kurzfilm warnt vor Burnout-Gefahr

Auch Bäuerinnen und Bauern kämpfen immer häufiger mit einer massiven Arbeitsüberlastung, kombiniert mit psychischen Problemen. Das Projekt „Lebensqualität Bauernhof“ (LQB) hat die Brisanz dieses Themas erkannt und warnt in einem neuen Kurzfilm vor der wachsenden Burnout-Gefahr.

„Das Thema „Burnout“ ist längst nicht mehr eines, das nur ein paar überdrehte Manager/innen betrifft. Gerade Landwirtinnen und Landwirte, die fast rund um die Uhr in Stall, Wald, Feld, Hofladen und in der Familie gebraucht werden, erkennen oft viel zu spät, dass sie massiv überlastet sind. Es gilt Gegenmaßnahmen einzuleiten, bevor ein 'Herzinfarkt der Seele' stattfindet“, betont die LQB-Projektleiterin Andrea Zetter.

Symptome erkennen, bäuerliches Sorgentelefon anrufen

Doch wie erkennt man erste Symptome? Wie kann ein Burnout verhindert werden? Und an wen kann man sich wenden, wenn man sich angesprochen fühlt? Diesen wichtigen Fragen widmet sich ein neuer Kurzfilm des Projekts „Lebensqualität Bauernhof“, das 2017 sein 10-Jahr-Jubiläum feiert und über ein breites Bildungs- und Beratungsangebot verfügt.

„Wir möchten alle Interessierten aufrufen, vier Minuten ihrer Zeit zu investieren und sich unter <http://lebensqualitaet-bauernhof.at/burnout/> unseren Kurzfilm anzuschauen. Wer sich davon angesprochen fühlt, hat etwa die Möglichkeit, im Anschluss das bäuerliche Sorgentelefon als erste Anlaufstelle für seine Probleme zu nützen. Dort steht unter der Woche psychologisch geschultes Fachpersonal mit bäuerlichem Hintergrund zum Ortstarif Rede und Antwort“, so Zetter.