Workshop zum Thema Arbeitsbelastung und Burnout in der Landwirtschaft

Rebecca Hirmer, Anika Bolten



(1) Check-in

Burnout hat in der modernen Landwirtschaft zunehmend an Bedeutung gewonnen, wird jedoch oft tabuisiert. Studien zeigen, dass etwa 27 % der Landwirt:innen in Deutschland und Österreich betroffen sind, was einen deutlich höheren Anteil als in der Allgemeinbevölkerung darstellt.[1] Diese psychischen Belastungen führen häufig dazu, dass Betroffene erst spät Hilfe suchen.[2] Um dem entgegenzuwirken, wurde ein speziell auf Auszubildende in der Landwirtschaft ausgerichteter Workshop konzipiert.

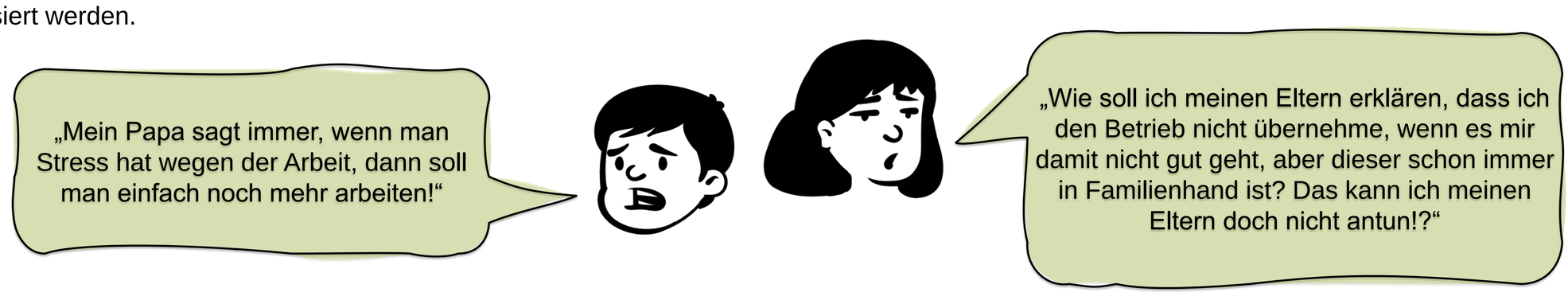
Zielsetzung des Workshops: Teilnehmende über Burnout in der Landwirtschaft aufklären, zur Selbstreflexion anregen und das Thema enttabuisieren.

(2) Workshopaufbau

Zeit	Aufgabe
ca. 30 min	**1. Einleitung**
	Check-in
	Erwartungshaltung
ca. 2 h	**2. Hauptteil**
	Was ist Burnout?
	„Streichholztest“ (mentimeter.com)
	Burnout in der Landwirtschaft
	Erfahrung aus der Landwirtschaft
	Gruppenarbeit: Fallbeispiele
	Stressoren
	Stressbewältigungsstrategien
	Wie gut sind deine Bedürfnisse erfüllt?
	Hilfsangebote
ca. 20 min	**3. Schluss**
	Feedback/Evaluation

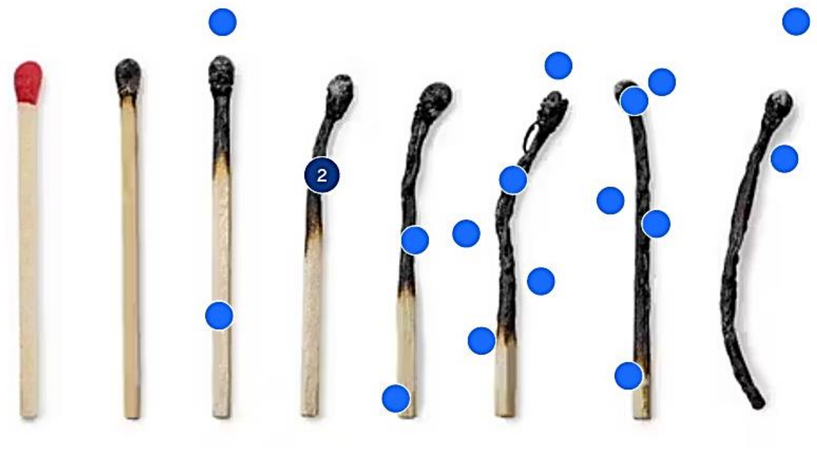
(3) Ergebnisse

Die Ergebnisse des Workshops zeigen, dass viele Teilnehmende bereits erste Anzeichen von Burnout oder Überforderung verspüren. Die Erfüllung persönlicher Bedürfnisse variiert stark, wobei besonders belastende Faktoren wie finanzieller Druck, fehlende Work-Life-Balance und familiäre Verpflichtungen thematisiert werden.

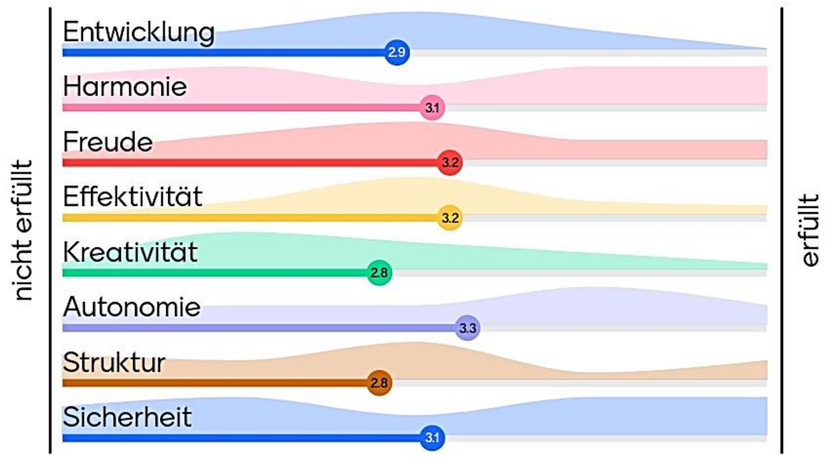


Markiere das Streichholz, das am besten passt:

Wie schlecht ging es dir schon mal?



Wie voll sind deine Bedürfnisse?



(4) Evaluation

Die Evaluation des Workshops ergibt, dass die Teilnehmenden das Thema als sehr relevant erachten und die interaktiven Methoden als hilfreich empfinden. Der Workshop erweist sich als effektives Instrument zur Sensibilisierung junger Landwirt:innen für Burnout und fördert einen offenen Austausch über Stressoren und mögliche Hilfsangebote. Es wird deutlich, dass ein großer Bedarf an Präventionsmaßnahmen für junge Menschen in der Landwirtschaft besteht. Vor allem wünschen sich die Schüler:innen mehr Hilfsangebote, die sie per Textnachricht erreichen können.

(5) Ausblick

Zukünftige Maßnahmen sollten darauf abzielen, niedrigschwellige Hilfsangebote und eine enttabuisierte Kommunikation über psychische Gesundheit in der landwirtschaftlichen Ausbildung zu etablieren.

>> Die Durchführung hat gezeigt, dass Workshops zur physischen Gesundheit an Schulen im Lehrplan integriert werden sollten – entscheidend ist, dass die notwendige Finanzierung gesichert wird.

Referenzen

[1] Roth, M. (2021). Prälalenz und Prädikatoren von Bournout, Depression und Angst bei Landwirten und Landwirtinnen in Deutschland und Österreich. Salzburg. https://eplus.uni-salzburg.at/obvusbhs/content/titleinfo/7328665

[2] Pfister-Siebert, M., Rickenbach & Brunner, J. (2018). Burnout in der Landwirtschaft – Beratungsdienste, Akteure der Früherkennung und Prävention. Agrarforschung Schweiz 9(7-8), 273–275

[3] © Irina Blok, www.instagram.com/p/CkPJqFHviDl/?igshid=MDJmNzVkMjY%3D&epik=dj0yJnU9T0g2elhwRUp0QzBkcHFla0hhS19MRXRFZTRSRWpmbTUmcD0wJm49QzVJUll0c0NVSnJTRXpLRmY3QzQ5ZyZ0PUFBQUFBR1lqLUhB



Kontakt:
Rebecca Hirmer
rebeccahirmer@web.de
Soziologie ländlicher Räume

UNIKASSEL VERSITÄT | ÖKOLOGISCHE AGRAR WISSENSCHAFTEN