

Gegen Burn-out auf dem Bauernhof

Überlastung Angespannte finanzielle Situation und wenig Freizeit; Landwirte sind Burn-out-gefährdet. Der Verband Thurgauer Landwirtschaft wirkt dem entgegen. Auch das Bäuerinnenforum nimmt sich des Themas an.

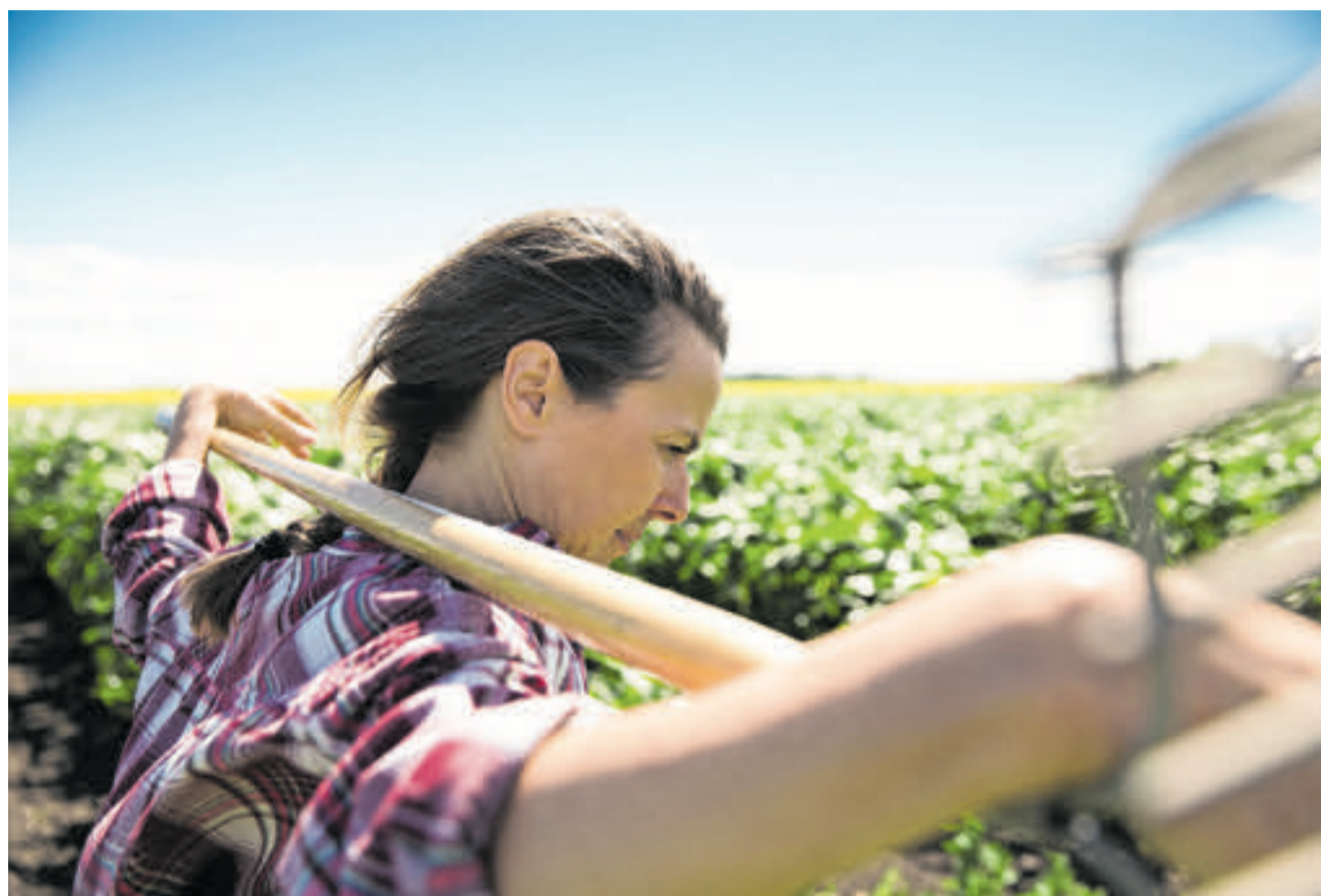
Larissa Flammer
larissa.flammer@thurgauerzeitung.ch

Überforderung und Überlastung sind Themen, die der Verband Thurgau Landwirtschaft (VTL) ernst nimmt. Eine aktuelle Studie von Agroscope und der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) zeigt, dass Landwirte tendenziell häufiger von Burn-out betroffen sind, als der Durchschnitt der übrigen Bevölkerung. Gemäss der Untersuchung sind unter anderem die finanzielle Situation, Freizeitmangel und Zeitdruck sowie die enge Verflechtung von Arbeit und Familie entscheidende Faktoren.

Der Verband Thurgauer Landwirtschaft hat mit dem «Wegweiser für Thurgauer Bauernfamilien» ein Netzwerk aufgebaut mit Leuten – Berufskollegen wie Fachpersonen –, die zuhören, verstehen, beraten und motivieren können. Ein Flyer listet alle Kontaktpersonen auf. Betroffene können sich eine Vertrauensperson aussuchen und vertraulich mit ihr sprechen. Eine der Kontaktpersonen ist Willi Reust, Landwirt aus Affeltrangen und Mitglied der VTL-Kommission «Soziales». Es gibt mehrere Berufskollegen, die sich jeweils bei ihm melden. «Wenn möglich gehe ich dann zu ihnen auf den Hof zu Besuch», sagt Reust. Die Probleme der Landwirte seien vielfältig. «Geduldiges Zuhören ist sehr wichtig und kann Situationen schnell entschärfen.»

Arzt und Bauernpfarrer bieten Hilfe

Dasselbe Thema greift auch das diesjährige Bäuerinnenforum auf. «Wenn alles zu viel wird», lautet der Titel. Referieren werden Beat Heuberger, Oberarzt



In der Landwirtschaft sind Arbeit und Familie eng verflochten; ein möglicher Faktor für eine Burn-out-Gefährdung.

Bild: Getty Images

des Externen Psychiatrischen Diensts Kreuzlingen und medizinischer Leiter des Care Teams Thurgau, sowie Pierre-André Schütz, Bauernpfarrer aus dem Kanton Waadt. Heuberger ist als Oberarzt sowie als Paar- und Familientherapeut mit den aktuellen Problemen von Familienbetrieben in der Landwirtschaft vertraut. Er thematisiert Anzeichen von Überforderung und erklärt, was Landwirte selber tun können. Schütz hat schon über

hundert Bauernfamilien in

schwierigen Lebensphasen begleitet. Er berichtet über sein seelsorgerisches Wirken, seine Erfahrungen und Erlebnisse.

Hagelschlag und Sturm waren zu viel

Von eigenen Erlebnissen mit dem Thema Überforderung weiss auch Andrea Heimberg Müller zu berichten. Sie sitzt in der VTL-Kommission «Frauen in der Landwirtschaft» und ist Mitinitiantin des Bäuerinnenforums. «Ja, auch mir wird manchmal al-

les zu viel», schreibt sie im «Thurgauer Bauer». Erst diesen Sommer sei sie «ziemlich auf dem Zahnfleisch dahergekommen», nachdem es mehrere Todesfälle in ihrem Umfeld gegeben hatte und sie innerhalb von drei Wochen 40 Projektarbeiten habe korrigieren müssen. «Der Hagelschlag und der tornadoartige Sturm vom 2. August brachten mich endgültig an meine Grenzen», schreibt sie. Aufräumarbeiten, Erwerbsausfall, Rückstand bei den Feldarbeiten. Nachdem

deshalb die geplanten Ferien abgesagt werden mussten, habe sie für sich die Notbremse gezogen. Heimberg Müller verreise für drei Tage alleine. Sie besuchte ihren Onkel, vier gute Freundinnen und erwieb Polo Hofer die letzte Ehre. «Die Zeit mit mir selber, der Austausch mit den mir lieben Menschen und das Schwelgen in Erinnerungen an meine Adoleszenz haben mir unendlich gut getan, mich entspannt und für die Herausforderungen des restlichen Sommers gestärkt.»

Auf das Thema gekommen sind die Mitglieder der Kommission «Frauen in der Landwirtschaft» durch einen Medienbericht mit der Schlagzeile «Immer mehr Bauern am Rande der Verzweiflung». Die Diskussion untereinander habe deutlich gemacht, dass dieses Thema am Bäuerinnenforum aufgegriffen werden sollte, sagt Heimberg Müller. Bis ein Bauer oder eine Bäuerin Hilfe in Anspruch nehme, stehe das Wasser oftmals bis zum Hals. «Schliesslich sind beide äusserst anpassungsfähig und hart im Nehmen», sagt die Mitinitiantin. Sie betont: «Verzell ist eine Aufforderung, die jeder von uns an einen Mitmenschen in dieser Situation richten kann.» Durch Rede, Hilfe und Beratung könne der Druck auf ein erträgliches Mass gesenkt werden.

Hinweis

Bäuerinnenforum 2017 «Wenn alles zu viel wird»: Donnerstag, 9. November, 20 Uhr, Gasthaus zum Trauben, Weinfelden

«Dann gehe ich wenn möglich zu Besuch auf den Hof.»

Willi Reust

Kontaktperson Thurgauer Netzwerk für Landwirte

Kirchen setzen auf Umweltmanagement

Zertifizierung In den letzten zwei Jahren haben vier Kirchgemeinden und die Katholische Landeskirche Thurgau ein Umweltmanagement aufgebaut. Am Sonntag sind sie mit dem Label «Grüner Güggel» ausgezeichnet worden.

Der Thurgau hat die Nase vorn. Vor zwei Jahren wurden die katholischen Kirchgemeinden Arbon, Ermatingen, Güttingen, Romanshorn und Sirnach als erste in der Schweiz zertifiziert. Sie haben sich etwa zum Ziel gesetzt, weniger Strom und Papier zu brauchen oder Lebensraum für Pflanzen und Tiere zu schaffen. Damit erfüllen sie die Kriterien der europäischen Umweltnormen Emas und ISO 14 001.

Kanton Thurgau in einer Vorreiterrolle

Seit letztem Sonntag können auch die katholische Kirchgemeinde Amriswil, die Evangelische Kirchgemeinde Arbon, die Katholische Kirchgemeinde Dussnang, der Pastoralraum FrauenfeldPlus sowie die Verwaltung der Katholischen Landeskir-

che des Kantons Thurgau das Label «Grüner Güggel» tragen. Es sind die Teilnehmer der zweiten Staffel eines von der Katholischen Landeskirche des Kantons Thurgau finanziell unterstützten Pilotprojektes, das die Kommission Kirche und Umwelt mit der Romanshorer Gemeindeleiterin Gaby Zimmermann an der Spitze angestossen hat. Ihrem riesigen Engagement allein sei es zu verdanken, dass die Kirchen im Thurgau eine Vorreiterrolle spielen würden, sagte Cyrill Bischof, der Präsident des Kirchenrates der katholischen Landeskirche, in einem von Pfarrer Josef Wiedemeier geleiteten Gottesdienst in der katholischen Kirche von Weinfelden.

Der Kirchenrat und die Synode würden weiter hinter diesem ökologischen Anliegen stehen.

«Und wir sind bereit, es weiter zu unterstützen», versicherte Bischof. «Ich möchte anderen Gemeinden Mut machen – nutzt die Gelegenheit.» Der «Grüne Güggel» leiste einen Beitrag zur Sensibilisierung der Bevölkerung in Umweltfragen, was immer noch nötig und auch im Sinne von Papst Franziskus sei. «Die Erde zu hüten ist unsere Aufgabe, nicht sie auszuplündern», sagte Cyrill Bischof weiter.

Dieser Meinung ist auch die Oeko Kirche und Umwelt – die Schweizer Zertifizierungsstelle für den «Grünen Güggel». Die Organisation unterstützt interessierte Kirchgemeinden auf ihrem Weg zum Umweltmanagement und bildet kirchliche Umweltberater aus. Vizepräsidentin Feyna Hartman war denn am Sonntag bei der Übergabe der Urkunden

und Plaketten an die Umweltbeauftragten voll des Lobes für den Thurgau, der vorwärts macht wie kein anderer Kanton in der Schweiz. Ebenfalls gross war die Freude bei Andreas Frei, der die zertifizierten Kirchgemeinden in den letzten zwei Jahren als Berater eng und umsichtig begleitet hatte.

«Wie viel Sparen beim Heizen verträgt es?»

Wilfried Bühler, der Präsident des Kirchenrates der Evangelischen Landeskirche des Kantons Thurgau, betrachtete in seiner Ansprache die Farben des Thurgauer Wappens. Wenn man das Weiss (Silber) und das Gelb (Gold) mit dem Himmel in Verbindung bringe, dann stehe das Grün wohl für die Erde. Dieser gelte es Sorge zu tragen, und er

beglückwünschte die Gemeinden, die in diesem Zusammenhang das Zertifikat «Grüner Güggel» bekommen hätten. Die Sache sei damit aber wohl nicht abgeschlossen. «Bei vielen Fragen stecke man in einem Dilemma.» Es gelte immer wieder abzuwägen, zum Beispiel beim Heizen. «Wie viel Sparen verträgt es, ohne dass der Kirchenraum fehlende Gastfreundschaft ausstrahlt?» Zu sprechen kam Bühler dann auch noch auf die rote Farbe im Thurgauer Wappen. Sie stehe für die Liebe. Es gelte, bei den vielen schwierigen Entscheidungen aus der Haltung der Liebe zu den Mitgeschöpfen, zu den Mitmenschen und zu Gott zu handeln.

Markus Schoch
markus.schoch@thurgauerzeitung.ch

Geschichten im Schloss

Märchenwelt Die Ohren sind gespitzt, die Augen leuchten, ein Zauber liegt in der Luft. Wenn auf Schloss Frauenfeld die Schlossgeschichtenschatulle geöffnet wird, tauchen junge Gäste in eine sagenhafte Märchenwelt ein. Am Samstag, 4. November, von 14 bis 15 Uhr kommen die kleinsten Museumsbesucher in diesen ganz besonderen Genuss: Das Historische Museum Thurgau lädt Kinder von drei bis fünf Jahren zur nächsten Ausgabe der beliebten Schlossgeschichtenschatulle mit Leseanimatorin Adriana Exer ein. Passend zur Jahreszeit erzählt Adriana Exer die witzig illustrierte Geschichte von Anton, der einen grossen Haufen Blätter zusammengewischt hat.

Die Platzzahl der Schlossgeschichtenschatulle ist beschränkt. Anmeldung unter www.museum-fuer-kinder.tg.ch oder Telefon 0583457380. Kosten: fünf Franken pro Kind. (red)