

ANALYSE



Cornelia von Däniken

## Psychische Störungen: Schwäche zeigen ist stark

Der hat einen Dachschaten. «Die ist plemplem.» «Der hat nicht alle Tassen im Schrank.» In der Umgangssprache haben wir für Menschen mit psychischen Problemen oder Krankheiten eine Vielzahl von abwertenden Bezeichnungen.

Das mag mit dazu beitragen, dass Erkrankungen der Psyche in der Gesellschaft noch immer tabuisiert werden, wenn auch nicht überall gleich ausgeprägt. In der Landwirtschaft scheint es oftmals je nach Betroffenheit unterschiedliche Einstellungen zu geben. Denn in der Schweiz gibt es rund 550 Höfe, die soziale Dienstleistungen anbieten (Green Care). Auf solchen Betrieben werden Menschen mit psychischen Themen mit viel Herzlichkeit und Offenheit aufgenommen und betreut.

Etwas anders sieht es aus, wenn Bäuerinnen und Bauern selbst von einer psychischen Störung betroffen sind. «In der Landwirtschaft kennt man kein Burnout», sagt etwa eine der drei Bäuerinnen, die in Videos auf der Website des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes von ihren psychischen Erkrankungen erzählen. «Für die ältere Generation war es nie genug»,

sagt eine andere Bäuerin in einem der Videos. Es galt nur «arbeiten, beten, schlafen».

In vielen Bauernfamilien ist es seit Generationen Usus, sich durchzubeissen, hart zu sich selbst zu sein, bis zum Umfallen. Das ist schwer abzuschütteln. Im Zentrum stehen der Betrieb und der Arbeitsaufwand, der dafür geleistet werden muss. Jede und jeder muss mitziehen und viel wegstecken, damit der Hof überlebt.

Streikt die Psyche, schämen sich die Betroffenen, sie haben Schuldgefühle, verstecken ihr Leid, fürchten sich vor den Urteilen aus dem Umfeld. «Es fehlt das Verständnis», weiss Sabine Iseli. Sie arbeitet als Oberpsychologin auf der Station Integrierte Depressionsbehandlung am Psychiatriezentrum Münsingen. «Doch für Betroffene und Angehörige ist es von grosser Bedeutung, über ihre Sorgen und Nöte im Zusammenhang mit der Erkrankung sprechen zu können.» Sie rät daher, solche Gespräche proaktiv anzugehen. Dabei geht es auch um die Vermeidung von Suiziden.

Gerade bei psychischen Störungen halten sich zudem Vorurteile hartnäckig, was ebenfalls zur Stigmatisierung beiträgt. Dies hängt auch mit

fehlendem Wissen zusammen, etwa beim Unterscheiden von Begriffen wie «Depression» und «Burnout». Wie eine Agroscope-Studie zeigte, betrifft Letzteres überdurchschnittlich viele Menschen in der Landwirtschaft.

Für Sabine Iseli ist es wichtig, die beiden Begriffe zu unterscheiden. «Burnout hängt meist eng zusammen mit einer Überlastung durch die Arbeitssituation», sagt sie. Doch klare Diagnose-Leitlinien gibt es nicht. Bei einer Depression handelt es sich um eine weitverbreitete psychiatrische Störung, die sich unter anderem durch anhaltende Traurigkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie emotionale, geistige und körperliche Erschöpfung zeigt. Sabine Iseli: «Depressive Störungen werden anhand von gängigen Leitlinien diagnostiziert und behandelt.»

Nur einen Grund für eine psychische Störung gibt es selten. Man geht heute davon aus, dass meist mehrere Faktoren einen Einfluss haben, gemäss dem bio-psycho-sozialen Erklärungsmodell, wie Sabine Iseli erklärt. Das heisst, Körper, Psyche und soziales Umfeld spielen eine Rolle, ob wir uns krank oder gesund fühlen.



Ob Burnout, Depression, Ängste, Schizophrenie, Borderline-Störung oder andere psychische Erkrankungen: Es ist für die Betroffenen wichtig, darüber reden zu können. (Symbolbild Adobe Stock)

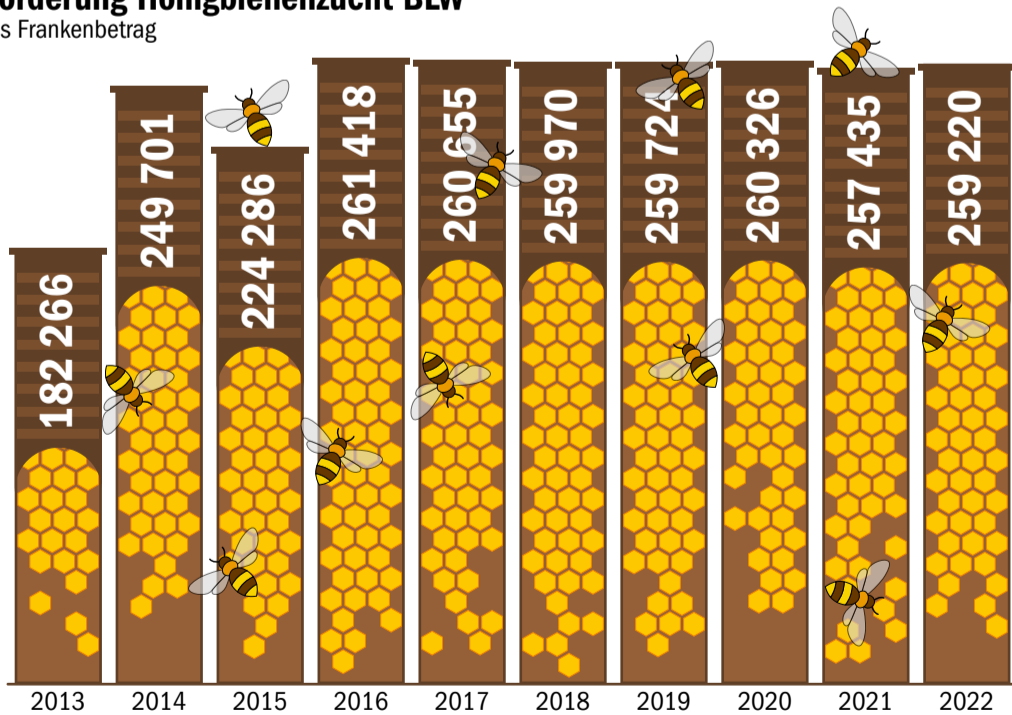
Bei der Behandlung setzt man meist auf eine Kombination von Therapie und zeitgemässen Antidepressiva. Im Zentrum steht dabei der Ansatz, dass die Patienten auch mit ihrer Krankheit ein möglichst erfülltes, selbstständiges Leben führen können. Da sehr viele Menschen von psychischen Leiden betroffen sind, werden zudem neue Ansätze geprüft. Dazu gehören der

Einsatz von bewusstseinsverändernden Substanzen wie LSD oder der Einfluss des Darms auf die Psyche.

In der Schweiz nehmen etwa 8 Millionen Menschen Medikamente gegen Depression, Angststörungen und andere psychische Erkrankungen. Eine von zwei Personen erlebt mindestens einmal im Leben eine psychische Beeinträchtigung, die Übergänge von «gesund» und «krank» sind fließend. Wichtig ist, sich möglichst früh Unterstützung zu holen. Es zeugt daher von Stärke, zu seinen Schwächen zu stehen und darüber zu reden, wie es einem wirklich geht. Dazu gehört, sich selbst und das Gegenüber zu wertschätzen, nicht nur als Arbeitskraft für den Betrieb, sondern auch als Mensch.

### LANDWIRTSCHAFT IN ZAHLEN

#### Förderung Honigbienenzucht BLW als Frankenbetrag



### Bescheidene Mittel für wichtiges Tier

Die Honigbiene gilt nach dem Rind und dem Schwein als das dritt wichtigste Nutztier. Kein Wunder also, dass das Bundesamt für Landwirtschaft (BLW) auch die Honigbienenzucht finanziell unterstützt. Für die gesamte Tierzucht hat der Bund im Jahr 2021 rund 32,24 Millionen Franken bezahlt. 23 anerkannte Zuchtorganisationen wurden für ihre züchterischen Massnahmen

unterstützt. Bei den Bienen haben 2022 die Rasenzuchtorganisationen SAR, mellifera.ch und SCIV davon profitiert. Sie sind Apisuisse, dem Dachverband der Imker(innen), angeschlossen. Vergangenes Jahr wurde die Schweizer Honigbienenzucht mit 259 220 Franken gefördert, wie die «Schweizerische Bienenzeitung» berichtet.

Daten BLW / Grafik mi / Text jgl

### DIE BAUERNZEITUNG FRAGT

## Was bringt Ihnen die Mitgliedschaft bei der Schweizer Bergheimat?



Florian Buchwalder, Liesberg BL



Simone Loretan, Ried-Mörel VS



Maurus Gerber, Scuol GR

#### Zinsloses Darlehen und gute Kontakte

Mir ist die Bergheimat von Untertoren-Kollegen empfohlen worden. Wir haben ein zinsloses Darlehen für die Finanzierung unserer Hofkäserei erhalten. Zudem konnten wir auch einen Teil unserer Hypothek umschulden. Was ich auch sehr toll finde, ist der Austausch mit Leuten mit den gleichen Sorgen in allen Landesteilen. Die Veranstaltungen finden immer auf Betrieben statt und man sieht spannende Projekte. Die Bergheimat bringt zudem wichtige politische Themen in die Diskussion. akr

#### Rückhalt, Power und Hilfe in der Not

Auf unserem 20-ha-Betrieb in der BZ III / IV setzen wir stark auf Selbstversorgung und Direktvermarktung. Die Bergheimat ist eine schöne Ansammlung von Idealisten, die sich für Vielfalt und kleine Betriebe einsetzen. Das gibt uns starken Rückhalt und Power. Die Darlehen waren nicht der Beitrittsgrund, aber wir durften jetzt schon zwei erhalten. Letztes Jahr hatten wir beide einen Unfall. Die Bergheimat vermittelte uns einen Betriebsleiter und übernahm einen Grossteil der Kosten. akr

#### Überlebenshilfe für die Berglandwirtschaft

Für mich ist es eine ideale Sache. Ich teile voll die Werte der Bergheimat. Sie steht ein für die Berglandwirtschaft und hilft mit, dass auch abgelegene Betriebe überleben können. Wichtig und hilfreich sind auch gegenseitige Kontakte sowie die Beiträge, die als Subventionen oder zinsfreie Darlehen gesprochen werden. Wir haben auf unserem Betrieb im Jura, den wir mittlerweile verkauft haben, dank Unterstützung der Organisation eine Photovoltaikanlage montieren können. akr