

Erste Hilfe für die Seele für Bäuerinnen und Bauern

Wie kleine Schritte große Wirkung haben: Hilfe annehmen und geben

Die Landwirtschaft ist eine erfüllende, aber auch anspruchsvolle Aufgabe – sie erfordert nicht nur körperlichen Einsatz und wirtschaftliches Geschick, sondern bringt oft auch soziale und psychische Herausforderungen mit sich. Der enge Austausch innerhalb der Familie und im Betrieb, gepaart mit unterschiedlichen Meinungen und äußerem Druck, kann belastend sein. Dies kann dazu führen, dass die seelische Gesundheit an ihre Grenzen stößt. Doch was kann man tun, wenn es einem selbst oder jemandem im Umfeld nicht gut geht?

In diesem Vortrag wollen wir gemeinsam hinschauen:

- ❖ Wie erkenne ich erste Anzeichen, wenn Belastungen zu viel werden?
- ❖ Wie entstehen Stress & seelische Probleme (dargestellt anhand von praktischen Beispiele aus der Landwirtschaft)
- ❖ Was kann ich tun, um mich im Alltag zu stärken?



Hilfe annehmen und geben will gelernt sein.

Wir sprechen über Wege, sich selbst zu stärken und wie man im Alltag gut für sich sorgen kann, um Herausforderungen besser zu meistern. Ein Schwerpunkt liegt darauf, wie wir Angehörige helfen können, wenn es jemandem in der Familie oder im Betrieb nicht gut geht. Es geht darum, schwierige Situationen zu erkennen, einfühlsam und sicher zu reagieren und zu wissen, wo man Unterstützung finden kann.

Veranstaltungstermine:

Interessierte haben die Wahl:
im persönlichen Austausch vor Ort oder in
geschützter Atmosphäre ganz anonym von zu Hause aus.

Präsenz:

Do, 30.10.2025
15:00 - 16:30 Uhr

Bildungshaus Krastowitz

Online:

Do, 13.11.2025
19:30 - 21:00 Uhr

Teilnahme anonym möglich



Teilnahmebeitrag:

€ 20,-/Person

Trainer*innen:

Diana S. Kolle
pro mente Kärnten GmbH

Anmeldung:

beim LFI Kärnten
unter 0463/5850-2500

Rückfragen:

Kathrin Steiner, BEd - LK Beratung
unter 0463/5850-3340



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Lebensqualität
Bauernhof