

ERFOLGSGESCHICHTEN

Selbsterkenntnis als Basis

Hier geht es um die Geschichte eines Landwirts, der mit seiner Familie auf das Land zieht, um seinen Traum zu verwirklichen. Die Anforderungen des Betriebs, die Arbeitsbelastung und eine schwere Krankheit seines Sohnes beeinträchtigen schließlich die Beziehung der beiden und führen zur Scheidung.

Mehr lesen ↓



Hier geht es um die Geschichte eines Landwirts, der mit seiner Familie auf das Land zieht, um seinen Traum zu verwirklichen. Die Anforderungen des Betriebs, die Arbeitsbelastung und eine schwere Krankheit seines Sohnes beeinträchtigen schließlich die Beziehung der beiden und führen zur Scheidung.

Sich um seinen kranken Sohn kümmern zu müssen, den verschuldeten Hof zu führen und in einer ländlichen Gegend zu leben, führte zu einer Situation, die den Landwirt blockierte und der er sich nicht gewachsen fühlte. Er begann auf Anraten seines Umfeldes eine Therapie, die seine negativen Gedanken anging und ihm half, ein Leben zu organisieren, auf das er sich nicht vorbereitet fühlte.

Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Olivenhain
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	<p>Thema: Angstzustände und Depressionen.</p> <p>Die wichtigsten Faktoren, die zu dieser Situation führten, sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unsicherheit, die mit der Arbeit verbunden ist. • Extreme Hingabe an die Tätigkeit. • Verschuldung. • Leben in ländlichen Gebieten. • Schlichtung in der Familie: Familienleben.

Was ist Ihre Geschichte?

Der junge Mann hatte die Möglichkeit, einen Bauernhof in der Sierra de Segura zu kaufen. Er beschloss, seinen Arbeitsplatz aufzugeben und mit seiner Familie von Jaén (Provinzhauptstadt) nach Segura (ländliches Gebiet) umzuziehen, wofür er einen Kredit aufnahm und sich bei einem Finanzunternehmen stark verschuldete. Für ihn war es die Erfüllung seines Traums, unabhängig zu sein und Unternehmer zu werden. Als er begann, seinen Hof zu übernehmen, bot sich ihm die Möglichkeit, als Angestellter auf einem anderen Hof als Vorarbeiter zu arbeiten. Diese Arbeit, die das Einkommen seiner Familie ergänzen würde, nahm er ebenfalls an.

Einige Jahre nach Beginn dieses Prozesses entwickelte sein Sohn eine Lebererkrankung, und nach vielen Arztbesuchen wurde festgestellt, dass eine Transplantation notwendig war. Der Landwirt musste sich fortan um seinen kranken Sohn kümmern und bekam Probleme in dem Unternehmen, in dem er arbeitete, sowie bei der Bewirtschaftung seines eigenen Hofes. Die Situation wurde so kompliziert, dass er seine Arbeit als Angestellter aufgeben musste, sich aber weiterhin um seinen Sohn kümmern und gleichzeitig seinen Betrieb weiterführen musste, für den er sich verschuldet hatte und die Landwirtschaft nicht aufgeben konnte.

Diese Situation beeinträchtigte die Beziehung des Paares. Seine Frau beklagte sich oft darüber, dass sie sich bei der Betreuung des Kindes und den Fahrten zum Arzt, die sie weit weg von ihrem Heimatort unternahm, allein fühlte. Er konnte sie nicht immer zu den Ärzten begleiten oder längere Zeit im Krankenhaus bleiben. Diese Situation verfestigte sich, bis seine Frau beschloss, sich zu trennen.

Nach der Trennung sah sich der Landwirt mit der Verantwortung für den Hof und seinen Sohn konfrontiert, was zu Angst- und Frustrationskrisen führte. Er fühlte sich an den Hof und die Gemeinde, in die er gezogen ist, gebunden, ohne Lösungen zu finden.

Er fühlte sich nutzlos, in einer blockierten Situation, ohne Lösungen oder Ressourcen, um die Situation zu bewältigen, mit klaren Anzeichen von Depression und Angst.

„Ich bin nicht in der Lage, mein tägliches Leben zu bewältigen“.

Die Möglichkeit, Hilfe zu erhalten und eine Therapie zu machen, ergab sich durch die Lehrerin, die feststellte, dass das Kind depressiv war. Nachdem sie mit dem Landwirt gesprochen und die Situation erkannt hatte, in der sich Vater und Sohn befanden, gab die Lehrerin ihnen die Möglichkeit, einen Psychologen aufzusuchen, mit dem die Schule normalerweise zusammenarbeitet, und zu versuchen, Hilfe zu suchen und eine Therapie zu machen.

Umgang mit der Situation

Zu Beginn der Arbeit wurden mehrere Anzeichen für ein psychisches Problem festgestellt. Sätze wie „Ich reagiere nicht mehr so wie früher“ waren häufig zu hören. Andere Anzeichen, die mit diesem Zustand in Verbindung gebracht werden, sind Verhaltensänderungen und emotionale Veränderungen:

Wenn Wut stärker vorhanden ist (sehr verbunden mit Angst), oder ich frustriert bin, reizbarer bin (ich werde oft wütend), Veränderungen im Schlaf oder Veränderungen beim Essen (ich esse mehr oder weniger). Dies sind alles Anzeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Frustration (ich kann nicht) oder negative Gefühle können ein Zeichen sein (ich kann nicht, ich bin müde, ich halte es nicht aus usw.). Ein weiteres Zeichen ist, dass man Dinge nicht mehr tut, z. B. nicht mehr ausgeht, sich nicht mehr mit Freunden trifft, keinen Lärm mehr erträgt, Anstrengungen vermeidet, sich freiwillig isoliert, usw. Diese Anzeichen können uns zu der Annahme verhelfen, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Wenn wir uns im Inneren des Problems befinden, ist es nicht leicht, diese Veränderungen zu erkennen, daher kann die soziale Unterstützung durch Familie oder Freunde helfen, diese Veränderungen zu erkennen. Unser Umfeld kann sie leichter wahrnehmen und uns alarmieren.

Symptome: Mangelnde Aufmerksamkeit, Ablenkungen. Ich bin NICHT fähig, ich kann nicht, ich bin frustriert, ich bin nicht mehr derselbe wie früher. Mit einschränkendem Denken, alles oder nichts, werde ich im Leben nie gut zurechtkommen.

Für diese Art von Angstdepressionen und speziell für diesen Fall wurden mehrere Unterstützungsinitiativen entwickelt, die versuchen, Lösungen für die Probleme zu finden, die sie verursachen:

- Sportliche Betätigung kann dazu beitragen, Neurotransmitter wie Endorphine und Dopamin freizusetzen, die Freude und Zufriedenheit erzeugen. Sport unterstützt diese Prozesse. Auch bei Depressionen ist er empfehlenswert, da Depressionen zu Apathie und Unlust führen, Sport nimmt diese Veranlagung weg. Mit Aktivität bringen wir Menschen in Bewegung und helfen ihnen, aus einer Phase der Trägheit und Passivität herauszukommen.
- Machen Sie angenehme Aktivitäten, reproduzieren Sie anregende Aktivitäten, von denen wir wissen, dass sie ihnen gefallen, oder ermutigen Sie sie, neue Dinge zu tun, die ihnen gefallen könnten.
- Es ist wichtig, auf die Ernährung zu achten, bei Angstzuständen sollten psychoaktive Substanzen wie Zucker, Koffein, Schokolade usw. weggelassen werden.
- Es ist sehr wichtig, die Gedanken zu kontrollieren und zu steuern, irrationale Gedanken zu kontrollieren (alles oder nichts, alles geht schief usw.), mentale Filter und emotionale Argumentation zu verwenden. Es ist notwendig, daran zu arbeiten, um depressive Symptome zu vermeiden.
- Muskelentspannung und Atmung bei Angstzuständen, eine Möglichkeit, den Organismus zu deaktivieren.
- Routinen entwickeln und Lösungen für Probleme finden.
- Psychotherapie.
- Psychopharmakologie.

In diesem Fall begannen wir damit, eine Liste seiner Bedürfnisse zu erstellen, versuchten, die Sozialarbeit um Hilfe zu bitten, suchten nach außerschulischen Aktivitäten für das Kind und stellten eine Betreuungsperson ein, die ihm morgens hilft, mit dem Kind zur Schule zu gehen und zu essen. Ihm beizubringen, sich an eine neue Situation mit den Schwierigkeiten in einer ländlichen Gegend anzupassen.

Wir mussten die negativen Gedanken nach der Trennung überwinden, sie musste durch ihre Trauerphase über den Verlust ihres Partners gehen und ihm helfen, die Krankheit seines Sohnes zu akzeptieren, indem wir eine Therapie für die Behandlung des Kindes entwickelten.

Fazit und Tipps

In diesem Fall hat sich die Einstellung „Ich kann nicht“ in die Erkenntnis „Ich bin fähig, und ich kann das“ verwandelt, und es wurden Werkzeuge entwickelt, die ihm das Gefühl geben, jede Situation meistern zu können. Er hat nicht nur die Situation gemeistert, sondern auch ein soziales Netz neuer Freunde aufgebaut. Er sieht sich selbst als fähig, das zu tun, was er sich vorgenommen hat. Er hat die Fähigkeiten und muss nur seine Energie in seine Ziele stecken.

Tipps für andere Landwirte

„Landwirte sind Menschen“.

„Selbsteinschätzung ist grundlegend“.

„Nur wenn wir uns fragen: Wie fühle ich mich? werden wir wissen, ob es uns gut geht oder nicht“.

Landwirte neigen dazu, keine Schwäche zu zeigen, sie glauben, dass sie keine Verletzlichkeit zeigen sollten. Wie jeder andere haben sie Unsicherheiten, Frustrationen und Ängste. Sie müssen sich selbst bewerten und ihre Einstellung zu ihrer Arbeitssituation analysieren. Sie müssen aus der Rolle des harten Landwirts herauskommen, sie müssen die Selbstanalyse und den Einfluss von Veränderungen auf ihr Verhalten und ihre Gefühle normalisieren.

Dieser Fall steht in engem Zusammenhang mit einigen der Faktoren, die im Zusammenfassenden Bericht als Faktoren identifiziert wurden, die die psychische Gesundheit der Landwirte beeinträchtigen können:

- Die Unwägbarkeiten einer Tätigkeit, die manchmal zu einer Verschuldung führen, die die Tätigkeit bindet.
- Das extreme Engagement, das die Tätigkeit erfordert, macht es oft schwierig, Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren.
- Zugehörigkeit zu einer ländlichen Gemeinde, in der es manchmal nicht einfach ist, psychologische Unterstützung oder Dienstleistungen zu finden.

Hinzu kommt ein schwerwiegender Vorfall, der sich auf die Gesundheit ihres Sohnes auswirkt und zu einer Situation führt, die schwer zu bewältigen ist und auf die man nicht immer vorbereitet ist. Diese Situation stellte die Beziehung zu seinem Partner auf die Probe und endete in einer Scheidung, die den Landwirt in eine Situation der Trauer, Schuld, Frustration, Verleugnung und Blockade stürzte.

Wie unser Projektträger sagt, können das Erkennen der Anzeichen, die Selbsteinschätzung und das Bewusstsein, dass sich etwas im Verhalten oder in den Gefühlen verändert hat, uns darauf aufmerksam machen, dass wir uns im Anfangsstadium eines psychischen Problems befinden.

Diese Selbsteinschätzung ist das beste Instrument zur Vorbeugung. Wenn wir dazu noch unsere Gedanken kontrollieren können und bereit sind zu erkennen, ob wir Hilfe brauchen oder nicht, werden wir in der Lage sein, viele der Situationen zu meistern, die sich uns als Landwirten bieten. Aber es ist auch wichtig, ein soziales Umfeld zu haben, das uns hilft, eine signifikante Veränderung in unserem Verhalten oder unseren Gefühlen zu erkennen.

Wir haben gesehen, wie Sport, angenehme Aktivitäten, eine ausgewogene Ernährung, die Schaffung von Routinen und Planung uns in stressigen und ängstlichen Situationen helfen können. Die Identifizierung unserer Bedürfnisse und die Festlegung eines Weges zu deren Befriedigung kann eine Lösung sein, wie in diesem Fall. Dabei können wir immer auf die Hilfe von Fachleuten zählen, wenn wir uns dazu nicht in der Lage fühlen und wenn wir uns blockiert fühlen.

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN >>
Familie als Herausforderung