

## Hilfe bei finanziellem Stress

Die finanzielle Belastung der Landwirte ist oft ein umfassendes komplexes Problem, das viele Bereiche betrifft. Finanzieller Stress wirkt sich auch auf das persönliche Leben des landwirtschaftlichen Unternehmers, auf die persönliche oder/und familiäre Existenzgrundlage aus. Wirtschaftliche Herausforderungen führen zu Überlegungen, die auch mit der Kontinuität des landwirtschaftlichen Betriebes und generationsübergreifenden Werten verbunden sind. Finanziellen Stress gibt es in landwirtschaftlichen Betrieben schon seit langem. Das Leben in ständiger Ungewissheit und die Tatsache, dass die Betriebe gleichzeitig irgendwie vorausplanen müssen.

Mehr lesen ↓



Die finanzielle Belastung der Landwirte ist oft ein umfassendes komplexes Problem, das viele Bereiche betrifft. Finanzieller Stress wirkt sich auch auf das persönliche Leben des landwirtschaftlichen Unternehmers, auf die persönliche oder/und familiäre Existenzgrundlage aus. Wirtschaftliche Herausforderungen führen zu Überlegungen, die auch mit der Kontinuität des landwirtschaftlichen Betriebes und generationsübergreifenden Werten verbunden sind. Finanziellen Stress gibt es in landwirtschaftlichen Betrieben schon seit langem. Das Leben in ständiger Ungewissheit und die Tatsache, dass die Betriebe gleichzeitig irgendwie vorausplanen müssen. Die Investitionen sind groß und werden mit Blick auf die Zukunft getätigt, aber es ist im Moment nicht möglich, die Wirtschaft weiter als höchstens ein paar Jahre zu planen. Finanzieller Stress ist derzeit ein großer Belastungsfaktor für landwirtschaftliche Unternehmer.

Name des Befragten	Maija Pispa
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Work Ability Coordinator, Projektmitarbeiter, Support the Farmer-Projekt
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Finanzieller Stress

### Was ist Ihre Geschichte?

Bei finanziellem Stress ist eine bestimmte Art von Vermeidungsverhalten typisch. Das Verhalten wird kurzatmig und gestresst, Schlafschwierigkeiten und andere Symptome setzen ein. Beim Vermeidungsverhalten werden zum Beispiel keine Rechnungen mehr geöffnet, weil man das Gefühl hat, dass man die Rechnungen nicht bezahlen kann, wenn kein Geld auf dem Konto ist. Es wird versucht, das Thema zu ignorieren und aus dem Kopf zu verdrängen. Auch das Verschwinden von Proportionen ist ganz typisch. Der Gedanke, dass es egal ist, auch wenn es einen kleinen Geldbetrag kostet, wenn auf dem Konto ständig 50.000 fehlen.

Kurzfristige Reparaturversuche sind ebenfalls recht häufig. Die Veränderungen können groß sein, z. B. ändern die Landwirte die Richtung der Produktion und hoffen, dass sich die Situation verbessert, ohne sich Gedanken über die Wirtschaft zu machen: welche Maßnahmen sollten ergriffen werden, um die finanzielle Situation zu korrigieren. Typisch sind auch die Angst vor dem Verlust von Hof und Haus, der Verlust des Familienerbes und Schamgefühle. Das Schamgefühl ist einer der wichtigsten Faktoren, die verhindern, dass man sich den finanziellen Schwierigkeiten stellt und die notwendigen Maßnahmen ergreift.

### Umgang mit der Situation

Hilfe ist verfügbar. Es gibt Beratungsorganisationen, die verschiedene Berechnungen für die Wirtschaft zur Verfügung stellen, um die Situation zu lösen. Die Entscheidungen, die getroffen werden müssen, um die Wirtschaft in Ordnung zu bringen, sind oft ziemlich groß und es ist schwierig, sie ohne Unterstützung allein zu treffen. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass ein Landwirt allein unter finanziellem Stress zu vernünftigen Lösungen kommt. Stress führt dazu, dass sich die Gedanken der Landwirte verengen und es schwierig ist, verschiedene Optionen zu sehen. Alleine werden die Landwirte wahrscheinlich gar nicht alle Möglichkeiten wahrnehmen, die es gibt. Im Rahmen des Projekts „Support the Farmer“ zum Beispiel können sie zu Beginn helfen, indem sie das Ganze aufschlüsseln und alle Dinge betrachten, die die Wirtschaft beeinflussen. Oft geht es dabei um mehr als nur um wirtschaftliche Aspekte. Sie stellen fest, ob es im Hintergrund Probleme mit der Gesundheit oder der landwirtschaftlichen Produktion gibt, ob Ausbildung, Gesundheitsfürsorge oder was sonst benötigt wird. Manchmal können finanzielle Schwierigkeiten auch durch ein Übermaß an Arbeit verursacht werden, so dass die Produktion nicht voll ausgeschöpft werden kann. Die Dinge werden von Fall zu Fall betrachtet, es gibt viele Möglichkeiten für verschiedene Situationen. Wenn der Landwirt müde ist, ist das Projekt „Support the Farmer“ ein wichtiger Faktor, um das Nötige in die Wege zu leiten. Schulungen werden von verschiedenen Organisationen organisiert, es gibt viele Berater, Buchhaltungsfirmen und Buchhalter können behilflich sein. Es ist wichtig, herauszufinden, was die wirtschaftlichen Probleme verursacht. Danach beginnt die Situation sich zu verbessern. Es gibt eine Vielzahl von Hilfsangeboten.

### Fazit und Tipps

Das Wichtigste, um voranzukommen, ist der Mut, sich der wirtschaftlichen Situation zu stellen. Bei finanziellem Stress verlagert man sich leicht nach außen, denn die Wirtschaft ist etwas, das einfach passiert. Es ist wichtig, dass man ermutigt wird, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Scham beinhaltet oft den Gedanken an die eigene Minderwertigkeit und das eigene Versagen. Anstatt zu denken, dass ich erfolglos bin, sollten Landwirte die Sache lieber als Sache sehen. Die Landwirte sollten denken, dass sie bei dieser Sache versagen, aber ich bin trotzdem gut. Nachdem man die Scham losgeworden ist, ist alles einfacher. Wenn Landwirte die Scham loslassen, erkennen sie, dass finanzielle Probleme oder die Tatsache, dass sie z. B. ihren Familienbetrieb verkaufen müssen, durch die Begleitumstände verursacht werden, durch den Zustand, in dem sich der Betrieb befand, als er auf sie übertragen wurde, durch eine Investition zur falschen Zeit, durch etwas, das völlig in ihrem eigenen Einflussbereich liegt. Wenn der Landwirt diese Gründe unterscheiden und die Scham beiseite schieben kann, wird er oft aktiver, z. B. indem er Entscheidungen trifft, um die Wirtschaft in Ordnung zu bringen.

### Tipps für andere Landwirte

„Lassen Sie die Scham und die Vorstellung, dass Sie etwas tun müssen, los. Diese Gedanken hindern daran, andere Möglichkeiten zu sehen. Stellen Sie sich Ihrer finanziellen Situation. Erstellen Sie ein Budget und planen Sie. Die Tatsache, dass Sie wissen, wie es um Ihre finanzielle Situation bestellt ist, mindert den finanziellen Stress!“

„Die Handlungsfähigkeit ist schon sehr viel besser, wenn man sich von der Vorstellung löst, dass man muss. Die Dinge laufen besser, wenn man sich daran erinnert, dass es Alternativen gibt!“

Manchmal kann die Situation zum Beispiel durch eine Änderung der Produktionsmethoden korrigiert werden. Wenn die Situation den Verkauf des Betriebs erfordert, gibt es mehrere Möglichkeiten und Dinge, die Sie noch tun können. Bitten Sie einen Außenstehenden, die finanzielle Situation gemeinsam mit Ihnen zu betrachten. Es ist leichter, Entscheidungen zu treffen, wenn die Angelegenheit besprochen wurde und die Auswirkungen der Entscheidung abgeschätzt wurden. Auch nach großen Veränderungen werden Sie feststellen, dass dies auch ein Weg nach vorne war.

Es ist wichtig, finanziellen Stress zu erkennen. Es mag einfacher sein, wegen Schlafproblemen einen Arzt aufzusuchen, als sich mit den Ursachen zu befassen. Natürlich ist es wichtig, die Schlaflosigkeit zu behandeln, aber gleichzeitig sollte auch den Ursachen Aufmerksamkeit geschenkt werden. Wenn das aufgetretene Symptom auf finanziellen Stress zurückzuführen ist, wird die Tatsache, dass wir nur auf das Symptom achten, die Situation auf lange Sicht nicht erleichtern.

Maija bringt Vermeidungsverhalten hervor. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es keine Möglichkeiten gibt, die finanzielle Situation zu beeinflussen, ist es möglich, dass Sie gar nicht erst versuchen, sie zu verbessern. Diese Art des Denkens ist ein Zeichen dafür, dass Ihr Denken begonnen hat, sich zu verengen. Denken Sie daran, dass es immer Möglichkeiten gibt. Selbst wenn Sie aufgrund der finanziellen Situation schwierige Entscheidungen treffen müssen, ist es typisch, dass Sie sich nach schwierigen Entscheidungen am Ende erleichtert fühlen und neue Hoffnung und neue Träume im Leben finden. Im Falle von finanziellem Stress kommt die beste Hilfe aus der Zusammenarbeit. Finanz- und Produktionsberatung, Unterstützung bei der Suche nach den Ursachen und verschiedene Behandlungen zur Linderung der Symptome, zum Beispiel Psychotherapie.

Lassen Sie die Scham los. Bitten Sie so früh wie möglich um Hilfe und denken Sie daran, dass es nie zu spät ist.

◀ VORHERIGE GESCHICHTE LESEN  
Lerne, auf dich selbst zu hören

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN ▶▶  
Generationen und Partner: wie es gehen kann