

## Resilienz und Selbstbewusstsein

Diana ist eine junge Landwirtin aus der Toskana, die seit 2008 den Weinbaubetrieb ihrer Familie führt. Seit sie den Betrieb übernommen hat, leidet sie unter Angstzuständen aufgrund der hohen Verantwortung, die sie trägt, und unter Einsamkeit auf dem Land. Nachdem sie diese Gefühle mehrere Jahre lang erlebt hatte, schlug das Ganze 2018 in eine Depression um, als ihre Kinder (Zwillinge) in ihr Leben traten und mit ihnen noch mehr Druck und Ängste. An diesem Punkt beschloss sie, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, und heute ist sie in der Lage, diese Probleme rationaler zu bewältigen.



Mehr lesen ↓

Diana ist eine junge Landwirtin aus der Toskana, die seit 2008 den Weinbaubetrieb ihrer Familie führt. Seit sie den Betrieb übernommen hat, leidet sie unter Angstzuständen aufgrund der hohen Verantwortung, die sie trägt, und unter Einsamkeit auf dem Land. Nachdem sie diese Gefühle mehrere Jahre lang erlebt hatte, schlug das Ganze 2018 in eine Depression um, als ihre Kinder (Zwillinge) in ihr Leben traten und mit ihnen noch mehr Druck und Ängste. An diesem Punkt beschloss sie, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, und heute ist sie in der Lage, diese Probleme rationaler zu bewältigen.

Name des Befragten	Diana Lenzi
Art der landwirtschaftlichen Tätigkeit	Familienweingut in der Toskana (Italien), auf dem traditioneller Rotwein, bekannt als Chianti Classico, sowie andere Kulturen wie Oliven für Olivenöl und alte Getreidesorten für Mehl und Nudeln angebaut werden.
Psychische Gesundheit und beeinflussende Faktoren	Ängste und Depressionen, verursacht durch starkes Verantwortungsbewusstsein und Einsamkeit.

### Was ist Ihre Geschichte?

Diana kämpfte in vielen Phasen mit Angstzuständen und psychischen Problemen. Ihre Geschichte beginnt, als sie 2008 den Hof übernahm. Damals hatte sie nicht das Gefühl, dass sie über die nötigen Kenntnisse und Fähigkeiten verfügte, um einen Bauernhof zu führen. Aber da es sich um einen Familienbetrieb handelte, in den ihre Eltern so viele Jahre lang viel Arbeit investiert hatten, war es für sie wichtig, ihn zu übernehmen und ihnen zu helfen, und so spürte sie diesen Druck. Gleichzeitig führten ihre Eltern den Hof auf eine Art und Weise, die nicht geschäftsorientiert war; es war hauptsächlich ein Familienbesitz, den sie nicht zum Überleben brauchten (ihre Eltern hatten ihre eigenen Berufe).

Sie fühlte sich also zunächst einmal doppelt belastet: einerseits durch die Tatsache, dass sie sich um den Hof kümmern musste und eine große Verantwortung gegenüber ihren Eltern empfand; andererseits durch den Druck, den Hof finanziell zu stabilisieren, da sie ihren Arbeitsplatz aufgeben musste, um sich um den Hof zu kümmern und so ihren Lebensunterhalt zu bestreiten.

Zweitens war ein weiteres großes Problem, das sie in jenen Jahren durchmachte, dass sie im Alter von 23 Jahren in Rom lebte, ebenso wie alle ihre Freunde und ihr gesamtes soziales Leben. Dann zog sie aufs Land, wo sie sich allein und isoliert wiederfand. Und während sie das alles durchmachte, hatte Diana das Gefühl, dass ihre Freunde in der Hauptstadt nicht verstehen konnten, was sie durchmachte, sie fühlte sich unverstanden, sie lebte in einer völlig anderen Situation als ihre Freunde in der Stadt. In dieser Einsamkeit kam die bäuerliche Gemeinschaft zu ihrer „Rettung“, mit einer großen Gemeinschaft von Menschen in ihrer Gegend und in ganz Italien, wo andere junge Menschen die gleichen Situationen wie sie durchmachten, wodurch ein Gefühl der Begleitung entstand.

In dieser Zeit fühlte Diana sich wie in einem Glas, in das jemand Wasser schüttete, immer mehr und mehr und mehr, bis sie nicht mehr atmen konnte, ein Gefühl der Verlorenheit und der Unmöglichkeit, eine Lösung für all das zu finden, dass sie sich nur noch schneller bewegen und nach der Oberfläche suchen konnte, ein Gefühl der Bedrückung und Einsamkeit.

### Umgang mit der Situation

Viele Jahre lang erkannte sie nicht, dass sie Hilfe von außen brauchte, sie machte einfach weiter und trieb sich selbst an, obwohl sie ihr ganzes Leben lang von vielen Menschen umgeben war, die viel über psychische Gesundheit wussten: ihr Vater war Psychiater, ihre Schwester Psychoanalytikerin und ihre andere Schwester Familientherapeutin. Als sie jedoch wirklich verstand, dass sie professionelle Hilfe brauchte (für sie diejenige, die einem wirklich hilft, diese Probleme zu überwinden), war die Geburt ihrer Zwillinge, denn damit kam eine ganze Liste von Ängsten, Druck, Einsamkeit, Unwissenheit, wie man den Hof führt und gleichzeitig Mutter ist, ... hinzu. Und das alles endete in einer sehr schweren Depression.

Sie weinte nicht mehr nur alle paar Monate, sondern jeden Tag, sie merkte, dass etwas schief lief, und sie verstand, dass sie Hilfe brauchte. Von da an brauchte sie drei Jahre, um sich zu erholen, denn wenn man erst einmal mit dieser Hilfe anfängt, relativiert sich alles: der ganze Druck, die ganze Angst, die sie in den letzten zehn Jahren empfunden hat. Aber wenn sie in diesen drei Jahren jemanden hatte, der ihr half, ihren Lebensstil zu verstehen und den Druck und die Verantwortung, die sie fühlte, zu verstehen, dann fiel sie nicht mehr hin und verstand, dass man, um etwas gut zu machen, auch gut sein muss.

### Fazit und Tipps

Heute fühlt sie sich rationaler, sie erlaubt sich, traurig oder ängstlich zu sein, und gleichzeitig versteht sie, dass das Traurig sein oder die Angst nur ein Teil davon ist, und sie sucht nach dem Teil von ihr, der glücklich und hoffnungsvoll ist. Außerdem versucht sie, besser zu verstehen, was sie traurig oder ängstlich macht (ob es mit den Finanzen, einem Mitarbeiter, der Natur usw. zu tun hat), und zu sehen, was sie tun kann, um das Problem zu lösen.

Erinnern Sie sich zum Beispiel an einen Sommer, in dem es nie geregnet hat und Sie deshalb keine Trauben hatten, was zu finanziellen Einbußen für das ganze Jahr führen würde. All dies erzeugt natürlich Ängste, die sie zu Recht empfindet, aber es sind Ängste, die durch ein Problem entstehen, das sie nicht kontrollieren kann, also sollten diese Ängste Sie nicht kontrollieren.

### Tipps für andere Landwirte

Suchen Sie zunächst Hilfe bei Menschen, die Ihre Arbeit teilen, so wie ihre Freunde in Rom nie ganz verstehen würden, was sie durchmacht, aber ihre Freunde vor Ort schon. Sprechen Sie mit Menschen, die in demselben Bereich arbeiten, denn sie haben wahrscheinlich dieselben Probleme, und stützen Sie sich auf sie, um eine erste Ebene der Unterstützung zu schaffen.

Zweitens ist es keine Schande, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Diese Fachleute sind ausgebildete und studierte Menschen, die ihr Leben der Hilfe für Menschen in Schwierigkeiten widmen, und sie sind für uns da, aber wir müssen ihnen auch erlauben, uns zu helfen. Ihre Hilfe in Anspruch zu nehmen bedeutet nicht, dass Sie Ihr ganzes Leben lang krank sein werden, es bedeutet nicht einmal, dass Sie krank sind, es bedeutet, dass Sie eine schwierige Phase durchlaufen, die manchmal kürzer und manchmal länger ist, aber es wird entscheidend sein, eine Person zu suchen, die Ihnen in diesen Momenten hilft.

Wie in Dianas Geschichte zu lesen ist, decken sich die von ihr genannten Hauptfaktoren, die sich auf ihre psychische Gesundheit auswirken, mit den im zusammenfassenden Bericht von FARMRes festgestellten Faktoren: finanzielle Unsicherheiten und Einsamkeit, später aber auch andere wie familiäre Verpflichtungen, Klimawandel oder gesellschaftlicher Druck.

Darüber hinaus wird in vielen EU-Ländern eine Zunahme von psychischen Symptomen, wie sie Diana in den letzten Jahren erlebt hat, wie Angstzustände oder Depressionen, beobachtet.

Aus unserem zusammenfassenden Bericht geht hervor, dass eine umfassende Betriebsführung ein wichtiger Faktor zur Vermeidung finanzieller Unsicherheiten ist, die zu Situationen führen können, die die psychische Gesundheit der Landwirte beeinträchtigen. Auch in Bezug auf diesen Bericht sehen wir, dass Diana zu den am meisten gefährdeten Gruppen gehört, wenn sie anfängt, diese psychischen Probleme zu erleben: jung, weiblich, unerfahren, ...

◀ VORHERIGE GESCHICHTE LESEN  
Ausbildung und Weiterbildung ist zentral

NÄCHSTE GESCHICHTE LESEN ▶▶  
Das Schweigen brechen: Agrisentinel-Netzwerk