

Herausforderung oder Überforderung?

Ursachen und Bewältigung von Stress in bäuerlichen Familien

von Andreas Strempl

Viele Bauern und Bäuerinnen fühlen sich gestresst. Schuld daran sind nicht nur die gesellschaftlich-politischen Rahmenbedingungen, vorneweg die unsichere Marktsituation, sondern auch persönliche wie innerbetrieblich-familiäre Spannungen. Dies zeigt beispielhaft eine Befragung österreichischer Bäuerinnen und Bauern in der Steiermark. An oberster Stelle der Stressfaktoren stehen für die meisten die hohe betriebliche Verantwortung sowie Zeitnot und Termindruck. Der Belastungsfaktor „körperliche Anstrengung“ hat hingegen dank der fortschreitenden Technisierung der Betriebe an Bedeutung verloren. Ob Konflikte und Probleme jedoch als „bedrohlich“ oder lediglich als „herausfordernd“ erlebt werden, ist individuell sehr unterschiedlich. Neben sorgfältigen Betriebsentscheidungen müssen die Menschen in der Landwirtschaft sich persönlich darum kümmern, einen Ausgleich für Körper und Seele zu schaffen, um mit den vielfältigen Belastungen umgehen zu können und dabei gesund zu bleiben. Dabei sollten sie jedoch gesellschaftliche Unterstützung erhalten seitens der Sozialversicherungsträger, Krankenkassen, Kirchen und Beratungsorganisationen.

Landwirtschaftliche Betriebe befinden sich in mehreren Spannungsfeldern. Der von außen den Betrieben auferlegte ökonomische Zwang zum Wachsen und zu immer weitergehenden Effizienzsteigerungen ist nur eines der vielen Spannungsfelder, in denen sich heute landwirtschaftliche Betriebe bewegen müssen. Hinzu kommen oftmals familiäre, persönliche Spannungen sowie Konflikte mit dem nicht-bäuerlichen Umfeld.

Strukturwandel stresst

Die Familienbetriebe im Bundesland Steiermark sind – auch aufgrund ihrer hügeligen bis alpinen Lage – meist kleinstrukturiert. Zur Einkommenssicherung haben die steirischen Bäuerinnen und Bauern viele innovative Ideen entwickelt; in jüngster Vergangenheit sind oftmals Produktionszweige entstanden, die sich mit „Urlaub am Bauernhof“ oder Direktvermarktung hochwertiger Produkte beschäftigen.

Doch auch diese Betriebe können sich nur durch effektiveres Wirtschaften und daraus folgendem Betriebswachstum ihren Fortbestand sichern. Hinzu kommt, dass sowohl aus rechtlichen Gründen (z. B. Tierschutzgesetz) als auch aus betriebswirtschaftlichen Gründen

technische Neuerungen eingeführt und finanziert werden müssen. Betriebliches Wachstum und neue Technologien haben aber auch ihre Schattenseiten und zahlreiche, in sogenannten „Speckgürteln“ (Gebieten um Ballungszentren mit guten Arbeitsmöglichkeiten) angesiedelte Betriebe haben zudem Probleme, einen Betriebsnachfolger zu finden. So wollen viele junge Menschen nicht mehr gleichzeitig einen Betrieb führen und zusätzlich einer unselbständigen Erwerbstätigkeit nachgehen. Betriebe geben auf, andere wachsen in der Fläche, und so schrumpfte die Anzahl der Betriebe in der Steiermark von 42.628 im Jahr 1995 auf 29.207 Betriebe im Jahr 2009 (1).

Persönlicher und familiärer Stress können viele Ursachen haben. Ein Grund ist leider immer noch, dass viele Bäuerinnen und Bauern ihren Beruf nicht frei wählen konnten, sondern aufgrund der Erbfolge oder durch Einheirat zu dem werden mussten, was sie heute sind. Zur Minderheit in den Dörfern geworden, bleiben für viele Betriebe Schwierigkeiten mit den Nachbarn als Folge der Betriebsvergrößerungen und der damit verbundenen steigenden Lärm- und Geruchsbelästigungen nicht aus. Solche Konflikte wirken in die Familien hinein. Eine weitere große Belastung für die Familien können finanzielle Probleme sein.

Stress – „Würze des Lebens“?

„Stress ist die Würze des Lebens“, behauptete einst Hans Selye, einer der ersten Stressforscher (2). Anforderungen fordern uns heraus; zum Problem werden sie erst dann, wenn sie uns dauerhaft *überfordern*. Dies verursacht das, was wir als „Stress“ bezeichnen.

Belastungsfaktoren sind aber individuell und viele davon – wie z. B. Lärm oder eine falsche Ernährung – wirken unbewusst. Unbewusst bewertet jeder die persönlichen Belastungen und hat sich dazu je eigene Bewertungsregeln angeeignet. Diese wiederum sind geprägt durch frühere Erfahrungen. Wenn es einmal gelungen ist, mit einer Belastung leicht fertig zu werden, so wird dies auch in Zukunft der Fall sein. Daher kann es durchaus sein, dass dieselbe Situation (z. B. ein Nachbarschaftskonflikt) von einer Person als „lebensbedrohend“ und für eine andere Person als „herausfordernd“ empfunden wird. Entscheidend für unser Wohlbefinden ist, wie sich die Summe der bewerteten Belastungen auf unseren Körper auswirkt. Aber es gibt auch sogenannte „Stressdämpfer“, die auch als „Ressourcen“ bezeichnet werden. Dazu zählen unter anderem gute Freunde, Gespräche, Bewegung, Ernährung oder Entspannungsübungen. Belastungen, die auf unseren Körper wirken, kann man sehen wie einen Rucksack, den man am Körper trägt. Wenn wir zu viel Gewicht (Belastungen) mittragen wollen und dabei untrainiert sind (wenige Ressourcen nutzen), wird der Körper zwangsläufig ermüden.

Im Rahmen eines Projektes (3) bin ich der Frage nachgegangen, ob und wie sich diese Entwicklungen auf die Bauern bzw. Bäuerinnen auswirken. Dazu habe ich nicht nur fast 800 Bauern und Bäuerinnen nach ihren Hauptbelastungsfaktoren befragt, sondern auch bei einigen der Befragten physiologische Stressreaktionen gemessen. Dabei ergaben sich deutliche Unterschiede, deren Ursachen ich dann im Folgenden nachgegangen bin.

Stress lässt sich messen, denn Stress verändert die Blutzusammensetzung, etwa die Kalzium- und Magnesiumgehalte im Blut (4). Im Rahmen des Projektes wurden die stressrelevanten Kennzahlen zahlreicher Bauern und Bäuerinnen aus zwei verschiedenen Regionen verglichen. Alle hatten als wichtigen Zuerwerb Urlaubsgäste am Hof. Da dieser Betriebszweig professionell geführt wird, ist er für viele Betriebe in den beiden untersuchten Regionen ein wichtiger Einkommensfaktor, neben dem Weinbau in der einen bzw. der Rinderhaltung in der anderen Region. Die stressrelevanten Kennzahlen wurden zweimal gemessen, einmal *vor* der angebotenen Urlaubssaison und einmal *nach* der angebotenen Urlaubssaison.

In den Ergebnissen zeigte sich, dass die eine Gruppe erholt und die andere belastet in eine solche „Vermietersaison“ gegangen ist. Nach der Saison waren beide

Gruppen sehr belastet, wobei jene, die bereits „angeschlagen“ in die Saison starteten, Messwerte aufwiesen, die mit Burn out-Kandidaten vergleichbar sind. Die Gründe für diese Unterschiede sind vielschichtig. So gaben die Bauern und Bäuerinnen der „Weinbaubetriebe“ an, dass ihnen Ruhezeiten komplett abhandengekommen seien. Die Gäste würden die von den Betriebsführern servierten Verköstigungen (Jause, Wein, Säfte) genießen, ihnen selbst bliebe nur der Stress. Auch seien die Ruhezeiten (Schlafenszeiten) und die eigene, selbstbestimmte Zeit für die Betriebsführer sehr kurz. Zusätzlich belastend wirken sich hohe Investitionskosten und Erfolgsdruck aus (es darf nur ein guter, selbstproduzierter Wein auf den Tisch kommen). „Rinderhaltende“ Betriebsleiter, die zweite der untersuchten Gruppen, führen alle einen Bergbauernbetrieb und müssen noch

Beispiel I: Stressdämpfer einbauen

Die Familie Hannes und Sabine Grabner (www.hofer-peter.at) bewirtschaften in der malerischen Oststeiermark einen „Urlaub am Bauernhof“-Betrieb. Sie haben sich vor einigen Jahren entschlossen, die Sparte Urlaub am Bauernhof intensiv und professionell zu betreiben. Der Bauer Hannes Grabner hätte aufgrund seiner Ausbildung (Universitätsabschluss) gute Möglichkeiten am Arbeitsmarkt, jedoch entschied er sich, den elterlichen Betrieb zu übernehmen.

„Für mich bedeutet ein bäuerlicher Familienbetrieb Selbständigkeit, Eigenverantwortung. Ich kann meine Zeit frei einteilen und meine Kreativität nutzen und habe ausreichend Gestaltungsmöglichkeiten. Natürlich gibt es auch belastende Situationen, wenn man sich für diese Betriebsform entscheidet. Leute, die auf einem Bauernhof Urlaub machen, suchen den persönlichen Kontakt. In dieser Zeit bin ich Gastgeber, und die Arbeitszeiten sind intensiv und lange. In der Hochsaison gibt es für unsere Familie wenig Privates.“

Ehefrau Sabine übte in früheren Jahren einen sehr lukrativen medizinischen Beruf aus. Mittlerweile ist sie am Hof vollbeschäftigt.

„Am Anfang war die Entscheidung nicht leicht, meinen Job aufzugeben, da ich mir eigentlich nie vorgestellt habe Bäuerin zu werden. Mittlerweile schätze ich die schönen Seiten der Arbeit. Zusätzlich kann ich viel Zeit mit unseren Kindern verbringen. Mir ist aber auch wichtig, dass wir einen Ausgleich zur anstrengenden Arbeit finden. Hannes ist Mitglied des örtlichen Musikvereins, ich entspanne mich bei Nordic Walking. Zusätzlich versuchen wir mindestens zweimal im Jahr bewusst für längere Zeit auszuspannen. Wir nutzen diese Tage für uns als Familie, für die Partnerschaft und zur Erholung.“

viele Handarbeiten durchführen. Vermutlich haben sich stressrelevante Stoffe durch diese körperlichen Anstrengungen schneller abbauen lassen.

Was am meisten stresst

Was stresst steirische Bauern und Bäuerinnen? Mithilfe zahlreicher Bauern, Bäuerinnen und bereits in der Literatur beschriebenen Faktoren konnte eine 70 Belastungsfaktoren umfassende Liste erstellt werden. Fast 800 Bäuerinnen und Bauern bewerteten die Belastungsfaktoren nach persönlicher Wertigkeit (von 1 bis 4). Für jeden Begriff wurde ein Mittelwert errechnet. Dieser Mittelwert bildete die Grundlage für ein Ranking.

Die Top 10 der land- und forstwirtschaftlichen Belastungsfaktoren (alle Sparten) in der Steiermark sind:

- 1) hohe Verantwortung
- 2) Zeitnot
- 3) Termindruck
- 4) viele Arbeitsspitzen
- 4) Wetterabhängigkeit der Produktion
- 6) lange Arbeitszeiten
- 7) hohe Auflagen
- 8) wenig Freizeit
- 9) Routinetätigkeiten (z. B. Stallarbeiten, Kochen, Wäsche waschen)
- 10) körperliche Anstrengung

Die Auswertung zeigt, dass psychische Belastungsfaktoren (in der Wertung 1 bis 9) einen höheren Stellenwert einnehmen als körperliche Belastungsfaktoren (Rang 10). Dass die körperlichen Anstrengungen als weniger belastend empfunden werden, lässt sich mit der fortschreitenden Technisierung erklären.

In einem dritten Annäherungsschritt habe ich mithilfe eines Fragebogens (5) etwa 1.000 steirische Bäuerinnen und Bauern zu betrieblichen und persönlichen Stressfaktoren befragt.

Mehr als 90 Prozent der steirischen Bäuerinnen und Bauern gaben an, mehr oder weniger gestresst zu sein. Besonders gestresst fühlten sich Bauern, die in den letzten zehn Jahren vor der Befragung eine Betriebsveränderung (größer oder kleiner) durchgeführt hatten. Überraschend war, dass Bauern sich auch dann gestresst fühlten, wenn sie ihren Betrieb verkleinert hatten. Dieser Stress war vermutlich Faktoren geschuldet wie fehlende Betriebsnachfolger, niedrige Arbeitszufriedenheit, höheres Alter usw. Nachgewiesen werden konnte ein deutlicher Zusammenhang von Arbeitszufriedenheit und der persönlichen Erholungs-Belastungs-Bilanz. Je höher die Summe der Belastungen und je geringer die Erholung, desto größer wird das Risiko, einen land- bzw. forstwirtschaftlichen Arbeitsunfall zu erleiden.

Ein wichtiger Messindikator für die Studie war die erhobene Anzahl der Urlaubstage pro Jahr. Je mehr Urlaubstage die Bauern pro Jahr verbringen, desto höher wird laut Ergebnissen der Studie die Gesamterholung

Beispiel II: Zuviel Verantwortung

Wie sehr belastend die Verantwortung auf einem bäuerlichen Betrieb sein kann, sei am Beispiel des Betriebes von Johannes und Regina Leitner dargestellt: Die Familie Leitner bewirtschaftet einen Obst- und Weinbaubetrieb in der Oststeiermark. Johannes Leitner erklärt in seinen Ausführungen, dass es in den letzten zehn Jahren enorme Veränderungen gegeben habe. So wie sein Betrieb haben sich auch die meisten anderen Obstbaubetriebe in den letzten zehn bis 15 Jahre in der Betriebsgröße verzehnfacht. Um wirklich als Familie vom Apfelanbau leben zu können, muss dieser Betrieb gegenwärtig auf mindestens 15 Hektar Apfelanlagen betreiben. Die Bewirtschaftung (vor allem Schnitt und Ernte) erfolgt händisch und stellt somit einen sehr großen Arbeitszeitbedarf dar.

„Als Obst- und Weinbauer habe ich hohe Verantwortung gegenüber dem Konsumenten. Es bedarf vieler Arbeitsschritte, bis ein schöner Apfel zum Verkauf bereitsteht. Zusätzlich habe ich aber auch eine hohe Verantwortung gegenüber der Umwelt. Wir haben uns als Apfelbauern verpflichtet, Insekten als „Nützlinge“ einzusetzen. Derartige Maßnahmen bedürfen genauer Beobachtungen des Bestandes. Ich habe aber als

Betriebsführer auch hohe Verantwortung gegenüber zahlreichen Erntehelfern aus dem In- und Ausland. Es ist nicht immer leicht, die richtigen Personen zu finden. Wir achten sehr darauf, dass in der stressigen Erntezeit Unfallgefahren so weit wie möglich ausgeschaltet werden. Hohe Verantwortung verspüre ich aber auch gegenüber meiner Familie. Wir sind in den letzten Jahren betrieblich sehr stark gewachsen. Wir bewirtschaften circa 30 Hektar Apfelanlagen und betreiben zusätzlich Weinbau. Die persönlichen und familiären Kapazitäten sind begrenzt. Es ist unbedingt notwendig, dass wir als Familie gemeinsame Ziele formulieren. Unnötige Streitereien wirken sich negativ auf den Betriebserfolg aus.“

Belastend für die Betriebsführer sind neben der zunehmenden Bürokratie (Anmelden der Erntehelfer, Mehrfachanträge usw.) die aufwendigen, aber notwendig gewordenen Kontrollen. Als Ausgleich versucht die Familie, ab und an Freunde einzuladen. Betriebsführer Johannes findet zudem seinen Ausgleich bei der Jagd und bei einem halbstündigen Mittagsschläfen, Betriebsführerin Regina entspannt sich beim Nordic Walking und bei Treffen in örtlichen Frauenrunden.

ausfallen. Körperliche Beschwerden und die Gesamtbeanspruchung sinken mit steigender Anzahl an Urlaubstagen pro Jahr. Außerdem schlafen Bäuerinnen und Bauern mit vielen Urlaubstagen besser, sind leistungsfähiger und sind öfter guter Dinge (6). Gezeigt hat sich auch, dass Bauern, die bei Vereinen aktiv mitarbeiten, sich leistungsfähiger fühlen und eine niedrigere Gesamtbeanspruchung aufweisen (7).

Was tun? Maßnahmen gegen Stress

Bauern und Bäuerinnen fühlen sich belastet und gestresst. Obwohl die Ursachen vielfach in den gesellschaftlich-politischen Rahmenbedingungen zu finden sind, wird Stress dennoch individuell erlebt und die zu treffenden Maßnahmen müssen entsprechend individuell umgesetzt werden. Dazu gilt es genau hinzuschauen. Oftmals bedeuten Aussagen wie „Ich fühle mich gestresst – ich habe zu viel Stress, um dieses oder jenes zu tun“ eben auch: „Ich will nicht“. Medizin und Psychologie sind hier aufgefordert stärker zusammenzuarbeiten.

Aus der Studie lassen sich, neben den bekannten individuellen Maßnahmen, aber auch durchaus eine Reihe von gesellschaftspolitischen Denkanstößen ableiten.

So zeigten die Ergebnisse, dass Sport sich sehr gut auf die „allgemeine Erholung“ auswirkt. Bäuerinnen und Bauern, die Entspannungsübungen praktizieren, sind weniger ermüdet und erholen sich besser. Landwirte mit vielen Hobbys sind laut Ergebnissen der Studie ebenfalls erholt. Auch eine aktive Religionsausübung führte zu niedrigerer emotionaler und sozialer Belastung, ebenso wie die Fähigkeit, über Probleme reden zu können.

Viele positiv wirkende Maßnahmen (z. B. Zeit für sich selbst zu haben) und jene, die hier erwähnt wurden, verlieren in unserer gewöhnlichen Arbeitsumgebung schnell an Bedeutung. Daher gilt es, diese positiv wirkenden Ressourcen in Seminaren zu trainieren. Meine Erfahrungen als Seminartrainer zeigen, dass selbst Kommunikation in der Familie trainiert werden muss. So gibt es gerade zwischen weichenden Erben, aber auch zwischen Jung und Alt sehr oft „Unausgesprochenes“. Dies führt zu unnötigen Spannungen und somit zu unklaren Betriebs- und Familienzielen. In solchen Fällen nichts zu unternehmen bedeutet sehr oft ein „Anheizen“ der Konfliktspirale und somit eine Verschärfung der Situation, die bis zur empfundenen Ausweglosigkeit führen kann. In schwerwiegenden Fällen ist der Einsatz eines Mediators (Vermittlers) zu empfehlen. Der *Einsatz von Mediatoren* (idealerweise mit Branchenkenntnissen) empfiehlt sich auch bei Anrainerproblemen (z. B. Geruchsproblemen, Stallneubauten).

Folgerungen & Forderungen

- Die große Mehrheit der (steirischen) Bauern und Bäuerinnen fühlt sich gestresst. Stress rührt aus dem Druck zu Betriebswachstum und Effizienzsteigerung, kann aber auch aus persönlichen, familiären oder nachbarschaftlichen Spannungen herrühren. Stressfaktor Nummer 1 ist die hohe betriebliche und private Verantwortung.
- Belastungen werden individuell unterschiedlich erlebt; ihnen kann vorrangig nur individuell durch Entlastung/ Erholung entgegengewirkt werden.
- Die mit der Landwirtschaft verbundenen Institutionen und Organisationen sind zudem aufgefordert, zum Abbau und zur Minderung dieses Stresses beizutragen. Dazu gehören die Professionalisierung einer landwirtschaftlichen Urlaubsvertretung sowie die Förderung von persönlichen Coaches, Bewegungsprogrammen und Seminarangeboten zu Fragen moderner Lebensformen, insbesondere im Bereich der Landwirtschaft.

Aus dem innerlichen Gleichgewicht geratene Personen merken in ihrer persönlichen „Stressspirale“ nicht mehr, was mit ihnen vorgeht. Daher wären für überbelastete Bäuerinnen und Bauern sogenannte „*Personal Coaches*“ gut. Dabei handelt es sich um Personen, welche die Branche Landwirtschaft gut kennen und Lösungsansätze mit den Betroffenen entwickeln. Auch hier gilt: gemeinsame Analyse mit einem „außenstehenden“ Experten; danach wird ein individueller Maßnahmenplan erarbeitet. Um eine erfolgreiche Umsetzung zu garantieren, sollten die Maßnahmen überprüft werden. In schwerwiegenden Fällen ist eine psychotherapeutische Begleitung zu empfehlen. Nachdem negativer Stress durchaus als Krankheit gesehen werden kann, sind solche Berater bei den jeweiligen Krankenversicherungsträgern bzw. Interessenvertretungen anzusiedeln.

Ein Ergebnis der Studie war zudem, dass Ruhephasen – wie Tage des Urlaubs – Stress gut abbauen können. Ich halte es daher für notwendig, dass *landwirtschaftliche Urlaubsvertretungen professionalisiert*, das heißt gut ausgebildet und angemessen bezahlt werden. Auch für tierhaltende Bäuerinnen und Bauern muss ein jährlicher Urlaubsanspruch von mindestens zwei Wochen möglich sein. In Österreich sind wir von dieser Forderung noch weit entfernt. Bestens ausgebildete Urlaubsvertretungen gibt es beispielsweise in den Niederlanden.

Bewegung ist, wie bereits erwähnt, eine gute Möglichkeit Stress abzubauen. Durch die Modernisierung in der modernen Land- und Forstwirtschaft bewegen sich Bauer und Bäuerin immer weniger. Krankenversicherungsträger sind deshalb gefordert, *Bewegungsprogram-*

me und Erholungs- und Bewegungswochen (dafür weniger Kuraufenthalte) für aktive Landwirte zu forcieren. Zusätzlich sollten Nordic Walking- und Laufftreffs für Bäuerinnen und Bauern in den verschiedenen Ortschaften organisiert werden.

Spirituelle, religiöse Fragen haben in der modernen Gesellschaft immer noch einen sehr geringen Stellenwert. Hier gilt es einen Gegentrend zu stimulieren. Bei *Facharbeitskreisen* könnten durchaus persönliche Themen wie persönliches, familiäres Glück, persönliche, familiäre Ziele, Methoden der Entspannung usw. auf der Tagesordnung stehen. Zusätzlich sind soziale und religiöse Einrichtungen gefordert, Antworten auf die Anforderungen moderner Lebensformen zu bieten (8).

Stress erzeugt aber auch das landwirtschaftliche Umfeld. Aufgefordert sind daher die mit den landwirtschaftlichen Betrieben verbundenen Institutionen und Organisationen, Stressfaktoren zu vermeiden oder zu mindern. So gilt es in der Ausbildung der Kontrollorgane vermehrt auf zwischenmenschliche Kommunikation Wert zu legen, da die bürokratischen Betriebskontrollen als sehr belastend wahrgenommen werden.

Ein weiterer großer Belastungsfaktor für die Bäuerinnen und Bauern stellt die momentane Marktsituation dar. Viele wissen nicht, wie es in den nächsten Jahren weitergeht und ob das wirtschaftliche Überleben gesichert ist. Es sollte jedoch für jeden klar sein, dass letztlich *jeder* Bauer und *jede* Bäuerin dieser Situation ausgeliefert ist. Sorgfältige Betriebsentscheidungen (Eigenkapitalquoten beachten!) sind deshalb von immer größerer Bedeutung. Lange Stressphasen, die z. B. durch finanzielle Probleme hervorgerufen sind, treiben die Burn-out-Spirale enorm an.

Anmerkungen

- (1) Die steirische Landwirtschaft in Zahlen, 2009. Hrsg. von der Landwirtschaftskammer Steiermark. Graz.
- (2) H. Selye (1981): Geschichte und Grundzüge des Stresskonzepts. In: J. R. Nitsch (Hrsg.): Stress – Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen. Bern, S. 163–187.
- (3) Die Studie entstand im Rahmen meiner Dissertation „Beanspruchung, Belastung und Stress bei steirischen Bäuerinnen und Bauern“. Universität für Bodenkultur, Wien (noch nicht veröffentlicht).
- (4) Messung erfolgte nach der CSA-Methode (Critical Stress Assessment) nach Prof. Sepp Porta (Universität Graz). Bei diesem Verfahren wird versucht, das menschliche Blut zu analysieren und die Ergebnisse mit Normwerten zu vergleichen. Statistisch aufschlussreich sind Messungen von Personengruppen.
- (5) Für die psychologische Bewertung von Belastungen wurde der Erholungs-Belastungs-Fragebogen (EBF) nach Kallus herangezogen.
- (6) Die Erholungs-Belastungs-Bilanz ist ein Kennwert aus dem psychologischen Test nach Kallus (EBF-Test). Dieser Kennwert wurde mit der Anzahl der Urlaubstage pro Jahr verglichen.
- (7) Es wurde verglichen: Anzahl der aktiven Vereinsmitgliedschaften mit Erholungs-Belastungs-Bilanz nach Kallus (siehe Anm. Nr. 5). Leistungsfähigkeit und Gesamtbeanspruchung sind Items aus diesem Testverfahren.
- (8) Die Steirische Sozialversicherung versucht im Rahmen von Gesundheitstagen, Bauern und Bäuerinnen in Form von Impulsvorträgen und Workshops entsprechend zu informieren und Entspannung erleben zu lassen.

Autor

Andreas Strempl
Mitarbeiter der Sozialversicherungsanstalt der Bauern (Abteilung Sicherheit und Gesundheit), Mediator und Nebenerwerbslandwirt.

Prebendsdorfberg 7
A-8211 Großpesendorf
E-Mail: andreas.strempl@svb.at

