

## LQB - Seminar: Erste Hilfe für die Seele für Bäuerinnen und Bauern

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 Generationenkonflikte 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 geht es darum, was psychische Gesundheit bedeutet und wie man erste Anzeichen von krank machenden Belastungen erkennen kann. Anhand praktischer Beispiele aus der Landwirtschaft wird gezeigt, wie Stress und seelische Probleme entstehen und welche Möglichkeiten es gibt, damit umzugehen.

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, wofür Unterstützung finden kann.

---

## Information

<b>Kursdauer:</b>	8,5 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	45,00 € Teilnahmebeitrag gefördert 120,00 € Teilnahmebeitrag ungefordert Bildungsförderung LE 23-27
<b>Fachbereich:</b>	Persönlichkeit & Kreativität, Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	Bäuerinnen und Bauern mit Interesse am Thema "Hilfe annehmen und geben"

## Verfügbare Termine

### 17.10.2025 09:00, Amstetten

Ort	Amstetten
Beginn	17.10.2025 09:00
Ende	17.10.2025 17:00
Örtlichkeit	BBK Amstetten, Kaspar-Brunner-Straße 18, 3300 Amstetten
Information	Anna Steininger, Tel 0043 259 26115, anna.steinger@lk-noe.at
Kursnummer	3-0090790
Trainer:in	Josef Demitsch
Veranstalter	LFI Niederösterreich