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

Die Landwirtschaft erfordert nicht nur körperlichen Einsatz und wirtschaftliches Geschick, sondern bringt oft soziale und psychische Herausforderungen mit sich. Ob als Landwirt:in oder in der Rolle als Funktionär:in, wir treffen immer wieder auf Menschen, die psychisch belastet sind.

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 Präsenzseminar geht es darum, was psychische Gesundheit bedeutet und wie man erste Anzeichen von krank machenden Belastungen erkennen kann. Es wird gezeigt, wie Stress und seelische Probleme entstehen und welche Möglichkeiten es gibt, damit umzugehen.

Hilfe annehmen und geben will gelernt sein

Erfahrene Seminarleiter 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

Verfügbare Termine

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