

## Selbsteinschätzung zu meiner persönlichen Situation im landwirtschaftlichen Bereich

Diese Selbsteinschätzung soll dir helfen, ein besseres Verständnis für deine eigene Situation zu entwickeln und gegebenenfalls passende Unterstützungsangebote zu finden. Beantworte jede der folgenden Fragen mit "Ja" oder "Nein".

1. Ich fühle mich am Morgen häufig erschöpft, sowohl körperlich als auch emotional.
2. Ich habe oft Schwierigkeiten beim Schlafen.
3. Meine Gedanken kreisen oft um dieselben Themen.
4. Ich habe das Gefühl, dass ich alles selbst machen muss.
5. Ich habe die Freude an der Arbeit verloren.
6. Ich gerate öfter in Konflikte (Partnerschaft, Generationen, ...).
7. Ich fühle mich immer wieder machtlos, etwas zu verändern.
8. Ich bekomme keine oder nur wenig Wertschätzung für meine Arbeit.
9. Ich bin häufig nervös, ängstlich, reizbar oder ruhelos.
10. Ich habe finanzielle Sorgen.
11. Das Thema Hofübergabe/Hofübernahme belastet mich.
12. Ich habe kürzlich eine Scheidung oder einen anderen Schicksalsschlag erlebt.
13. Ich mache mir Sorgen über die Zukunft meines Betriebes und/oder der Landwirtschaft in meiner Umgebung.
14. Ich habe keine Zeit für Urlaub oder Erholung.
15. Ich mache mir häufig Sorgen um andere Personen in meinem Umfeld.

Beachte: Nicht nur die Anzahl der mit "Ja" beantworteten Fragen ist von Bedeutung, sondern auch die Schwere der Belastung, die mit jeder Antwort verbunden ist. Es geht also nicht nur darum, wie viele Belastungen vorhanden sind, sondern auch darum, wie intensiv diese empfunden werden und welchen Einfluss sie auf dein tägliches Leben und deine Arbeit haben.

### Unterstützung

Wenn du mehrere Fragen mit "Ja" beantwortet hast oder dich durch bestimmte Themen stark belastet fühlst, wende dich an das Bäuerliche Sorgentelefon oder die Beratungsstelle „Lebensqualität Bauernhof“ in deinem Bundesland. Diese bieten Beratung und Unterstützung und haben für dich passende Kontaktadressen. Kein Problem ist zu klein, um sich Hilfe zu holen.

### Haftungsausschluss

Diese Selbsteinschätzung dient nur der eigenen Orientierung und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Problemen wende dich bitte an eine Ärztin/einen Arzt oder eine Psychotherapeut:in. Der Anbieter übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit der Informationen und die daraus resultierenden Entscheidungen.

**Quelle: Lebensqualität Bauernhof**

#### Kontakt:

Bäuerliches Sorgentelefon: 0810/676 810  
Anonym und vertraulich  
zum Ortstarif

#### Beratungsstellen in den Bundesländern:

lebensqualitaet-bauernhof.at

