

Psychische Belastung und Burnout in der Schweizer Landwirtschaft: Risikofaktoren und Prävention

Stefan Paulus

OST – Ostschweizer Fachhochschule, 9000 St. Gallen, Schweiz

Auskünfte: Stefan Paulus, E-Mail: stefan.paulus@ost.ch

<https://doi.org/10.34776/afs17-182> Publikationsdatum: 2. Juli 2026



Vertraute Bezugspersonen wie Betriebsberaterinnen und -berater können bei der Früherkennung von Burnout eine wichtige Rolle spielen. Foto: Gabriela Brändle, Agroscope

Zusammenfassung

Die psychische Gesundheit von Landwirtinnen und Landwirten ist trotz alarmierender Befundlage wenig erforscht. Das durch das Bundesamt für Landwirtschaft finanzierte Forschungsprojekt «Burnout-Prävention in der Landwirtschaft» untersuchte zwischen 2021 und 2023 mittels Onlinebefragung mit 367 Personen sowie 20 qualitativer Interviews Belastungsstrukturen, Bewältigungsmuster und Hilfebarrieren in Ostschweizer Landwirtschaftsbetrieben. Die stärksten Belastungen liegen in Arbeitsüberlastung, Bürokratisierung und Anerkennungsverlust. Obwohl fast zwei Drittel der Befragten angaben, bereits an persönliche Grenzen gestossen zu sein, werden psychosoziale Hilfsangebote trotz weitgehender Bekanntheit kaum genutzt. Betriebsnahe Fachpersonen und Hofbesuchende wie Betriebsberaterinnen

und -berater sowie Treuhänderinnen und Treuhänder geniessen hingegen hohes Vertrauen und werden bei Belastungen kontaktiert. Auf dieser empirischen Grundlage wird ein Drei-Ebenen-Früherkennungsmodell entwickelt, das Hofbesuchende als Brückenpersonen, erfahrungsbasierte Peer-Beratung und professionelle Versorgung verzahnt. Das Modell bildet die Grundlage für das Folgeprojekt «Burnout-Prävention in der Landwirtschaft 2.0» (2025–2028), welches ein schweizweites Früherkennungs- und Präventionssystem entwickelt, das die strukturelle Lücke zwischen hoher Belastung und fehlender Inanspruchnahme zu schliessen versucht.

Key words: burnout, agriculture, early detection, peer support, help-seeking.

Einleitung

Die psychische Gesundheit von Landwirtinnen und Landwirten ist mit konsistent alarmierenden Befunden in den vergangenen Jahren zunehmend in den Fokus internationaler Forschung gerückt. Wirtschaftliche Unsicherheit, technologischer Wandel und gesellschaftliche Anerkennungsverluste erzeugen eine spezifische Belastungsstruktur, die sich qualitativ von anderen Berufsfeldern unterscheidet (Díaz Llobet *et al.*, 2024). Für die Schweiz ermittelte die Agroscope-Studie (2017) eine Burnout-Gefährdungsrate von 11,6 %. Fast doppelt so hoch wie die rund 6 % in der Vergleichsbevölkerung (Reissig *et al.* 2019). Unter finnischen Milchbäuerinnen und -bauern berichteten rund 42 % leichte und etwa 9 % schwere Burnout-Symptome (Kallioniemi *et al.* 2016). Unter kanadischen Landwirten erfüllen 57 % die Kriterien für Angststörungen, 34 % für Depression (Jones-Bitton *et al.* 2020); 12 % für manifesten Burnout und weitere 44 % waren in burnoutnahen Übergangsprofilen (Jones-Bitton *et al.* 2019).

Früherkennung als Forschungslücke

Trotz dieser Befundlage bleibt die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Früherkennung von Burnout in der Landwirtschaft auffällig unterentwickelt (Jones-Bitton *et al.*, 2019, 2020). Diese Lücke spiegelt grundlegende Herausforderungen der Burnout-Diagnostik wider, die im landwirtschaftlichen Kontext besonders scharf hervortreten. Burnout entwickelt sich nicht schlagartig, sondern als schleichende, sich selbst verstärkende Dynamik über Monate und Jahre (Paulus, 2023). Standardisierte Messinstrumente wie das Maslach Burnout Inventory oder das Hamburger Burnout-Inventar erfassen landwirtschaftsspezifische Stressoren nicht; berufsfeldbezogene Normwerte fehlen vollständig. Warum Früherkennung von Burnout schwierig ist, liegt auch in der ungeklärten systematischen Beschreibung des Phänomens selbst. Burnout ist zwar als arbeitsbezogene Stresserkrankung klassifiziert, aber gleichzeitig werden in der Fachliteratur etwa 130 verschiedene Symptome beschrieben (Burisch, 2014): Schlafstörungen, Grübeln, Tinnitus, Rückenschmerzen bis hin zu Libidoverlust und Infektanfälligkeit. Die WHO definiert drei Kernmerkmale: Gefühle von Erschöpfung oder Energielosigkeit, zunehmende mentale Distanzierung von der Arbeit sowie verminderte berufliche Leistungsfähigkeit. Eine systematisch unterschätzte Dimension der Früherkennungsproblematik liegt auch auf der Seite der Betroffenen selbst: Landwirtinnen und Landwirte erkennen eigene Belastungssignale häufig nicht als solche, weil körper-

liche Erschöpfung, lange Arbeitszeiten und permanente Verfügbarkeit zum selbstverständlichen Berufsbild gehören. Was in anderen Berufsfeldern als Warnsignal gilt, ist im bäuerlichen Alltag Normalzustand und wird entsprechend nicht als abweichend, sondern als berufsimmanent wahrgenommen (Paulus & Lorez-Meuli, 2021). Dieser Mechanismus ist nicht auf individuelle Fehleinschätzung zurückzuführen, sondern auf ein kulturelles Deutungsmuster, das Arbeit und Identität untrennbar verknüpft. Die Folge: Burnout-Prozesse bleiben lange unsichtbar, nicht nur weil Betroffene sie verbergen, sondern weil sie sie schlicht nicht als Problem kategorisieren. Früherkennung muss deshalb diese Dimension adressieren und kann sich nicht allein auf Screening-Instrumente stützen.

Forschungsstand und Angebotslücke

Auffällig ist das Missverhältnis zwischen Befundlage und Forschungsaktivität: Während der Schweizer Agrarsektor agrarpolitisch, betriebswirtschaftlich und umweltwissenschaftlich intensiv beforscht wird, bleibt die psychische Gesundheit in der Landwirtschaft ein randständiges Thema. Wissenschaftlich validierte Früherkennungsinstrumente und Präventionsmodelle existieren kaum. Dabei fehlt es nicht an Angeboten: Sorgentelefone und psychosoziale Fachstellen existieren, werden aber kaum genutzt (Paulus *et al.*, 2021).

Fragestellungen

Daraus ergeben sich drei Fragen, die in diesem Artikel behandelt werden: Wie ist die Belastungsstruktur Schweizer Landwirtschaftsbetriebe beschaffen? Welche Bewältigungsmuster und Hilfebarrieren sind charakteristisch? Und welches Früherkennungsmodell lässt sich auf dieser Grundlage empirisch begründen? Die Forschungsprojekte «Burnout-Prävention in der Landwirtschaft» (Teil I: 2021–2023 und Teil II: 2025–2028), finanziert durch das Bundesamt für Landwirtschaft (BLW), untersuchen diese Fragen. Im vorliegenden Beitrag werden die Befunde sowie das darauf aufbauende Früherkennungsmodell vorgestellt.

Material und Methode

Studiendesign

Das Forschungsprojekt «Burnout-Prävention in der Landwirtschaft» (2021–2023) folgte einem sequenziellen Mixed-Methods-Design (Creswell & Plano Clark, 2018): Qualitative Befunde aus einer ersten Erhebungsphase wurden in einer zweiten Phase durch eine quantitative Onlinebefragung vertieft und systematisiert.

Qualitative Erhebung

In der qualitativen Phase wurden 20 leitfadengestützte Interviews mit Bäuerinnen und Bauern, Angehörigen sowie agrarnahen Fachpersonen in den Kantonen Appenzell Ausserrhoden, St. Gallen, Thurgau und Graubünden durchgeführt. Die Auswertung erfolgte mittels thematischer Analyse (Braun & Clarke, 2006). Erhoben wurden berufsspezifische Stressoren sowie Hürden bei der Inanspruchnahme von Hilfsangeboten. Qualitative Befunde werden im vorliegenden Beitrag ausschliesslich zur Illustration und Kontextualisierung eingesetzt; die ausführliche qualitative Analyse findet sich in Paulus *et al.* (2021).

Quantitative Erhebung

Im Zentrum des vorliegenden Beitrags steht die Onlinebefragung mit 367 Teilnehmenden (Tab. 1). Der Fragebogen erfasste spezifische Belastungsfaktoren auf einer fünfstufigen Skala, Bewältigungsstrategien, Angebotskenntnis und bisherige Inanspruchnahme. Die Rekrutierung erfolgte über Bauernverbände der Ostschweiz. Die Auswertung erfolgte deskriptiv-statistisch.

Stichprobe

Tabelle 1 | Stichprobenbeschreibung (n=367) Fehlende Werte ergeben Gesamtsummen unter 100%.

Merkmal	Ausprägung	Anzahl	%
Geschlecht	Männlich	204	55,6
	Weiblich	157	42,8
	Divers/k.A.	6	1,6
Altersgruppe	25–34 Jahre	57	15,5
	35–44 Jahre	82	22,3
	45–54 Jahre	143	39,0
	55–64 Jahre	63	17,2
	Übrige	22	6,0
Betriebsform	Haupterwerb	75	20,4
	Gemischt	210	57,2
	Nebenerwerb	63	17,2
Betriebsgrösse	<10 ha	19	5,2
	10–20 ha	103	28,1
	20–30 ha	109	29,7
	30–50 ha	95	25,9
	>50 ha	30	8,2
Nebenerwerb	Kein Nebenerwerb	166	45,2
	<25 %	81	22,1
	25–50 %	63	17,2
	>50 %	45	12,3
Berggebiet	Ja	80	21,8
	Nein	242	65,9

Resultate

Allgemeine Belastungssituation

Fast zwei Drittel der Befragten (64,9 %, n=238) gaben an, in der Vergangenheit aufgrund einer schwierigen Situation an ihre persönlichen Grenzen gestossen zu

sein. Lediglich 10,9 % (n=40) verneinten dies; die verbleibenden Befragten machten keine Angabe. Dieser Befund ist in seiner Deutlichkeit bemerkenswert: Das Ausmass subjektiv erlebter Grenzsituationen liegt damit weit über dem, was in anderen Berufsgruppen vergleichbarer Erhebungen berichtet wird.

Belastungsstruktur

Tabelle 2 zeigt die 18 erfassten Belastungsbereiche, bewertet auf einer fünfstufigen Skala (1=«gar nicht belastend» bis 5=«sehr stark belastend»), gegliedert in drei Cluster.

Das erste Cluster wird von arbeits- und regulierungsbezogenen Faktoren dominiert, die allesamt Mittelwerte über 3,0 erreichen. Das zweite Cluster umfasst betriebs- und familienbezogene Faktoren im mittleren Belastungsbereich; Finanzielle Belastung und Generationenkonflikt sind dabei als typische Kippunkt-Auslöser identifiziert worden – Faktoren, die sich im zeitlichen Verlauf verstärken, bis ein Kippunkt in der psychischen Verfassung erreicht wird (Paulus *et al.*, 2021). Das dritte Cluster umfasst Randbelastungen, die für betroffene Betriebe relevant sein können, viele Betriebe aber gar nicht betreffen.

Lebenslage und betriebliche Risikoprofile

Die Belastungsstruktur variiert in Abhängigkeit demografischer und betrieblicher Merkmale. Besonders auffällig ist der Befund zum Nebenerwerb: 54,8 % der Befragten gaben an, einen Nebenerwerb zu haben, davon 12,3 % im Umfang von mehr als 50 %. Nebenerwerb erscheint betriebswirtschaftlich als Strategie zur Schuldentilgung oder zur Einkommenssicherung, hat aber wiederum systematisch eine Minimierung der Erholungszeiten zur Folge und erhöht die Gesamtarbeitsbelastung. In der qualitativen Studie wurde dies als eine zentrale Burnout-Kaskade beschrieben: Investitionen (insbesondere in Automatisierungstechnologien wie Melkroboter) führen zu Verschuldung, die Verschuldung erzwingt Nebenerwerb, der Nebenerwerb eliminiert Regenerationsphasen und erzeugt eine Dauerbeanspruchung, die über Monate und Jahre akkumuliert (Paulus *et al.*, 2021). Dieser Kreislauf ist für mittlere Betriebe (10–30 ha) besonders ausgeprägt: Diese Grössenklasse (in der Stichprobe mit 57,8 % stark vertreten) ist zu klein für eine vollständige Automatisierung, aber zu gross für eine reine Subsistenzwirtschaft.

Umgang mit Belastungen

Tabelle 3 zeigt die Häufigkeit der erfassten Bewältigungsstrategien. Informelle, beziehungsorientierte Strategie-

gien dominieren deutlich. Am unteren Ende fallen zwei dysfunktionale Muster auf: Rückzug und «In Arbeit stürzen», welche langfristig die Belastungsdynamik verstärken. Der Substanzmittelgebrauch ist als Mindestschätzung zu verstehen, da er in Selbstangaben systematisch unterschätzt wird.

Angebotskenntnis und Inanspruchnahme

Tabelle 4 zeigt, dass technisch-betriebswirtschaftliche Angebote deutlich häufiger bekannt sind und genutzt werden als psychosoziale. Bei psychosozialen Angeboten besteht eine ausgeprägte Diskrepanz zwischen Bekanntheit und tatsächlicher Nutzung.

Bevorzugte Hilfskanäle

Tabelle 5 zeigt die bevorzugten Hilfskanäle. Das aufsuchende Format als Beratung direkt auf dem Betrieb wird am häufigsten bevorzugt. Dass 10,4 % keinen Hilfskanal als geeignet empfinden, verweist auf eine Gruppe, die strukturell schwer erreichbar ist.

Präferenzen für Angebotseigenschaften

Tabelle 6 zeigt, was Betroffene von einem Hilfsangebot erwarten. Die Rangfolge ist strukturell bedeutsam: Vertrauen, geteilte Lebenswelt und Kontinuität der Begleitung rangieren weit vor klinischer Fachkompetenz.

Tabelle 2 | Belastungsstruktur (n=367, Skala 1-5) Sortierung nach Mittelwert absteigend.

Cluster	Belastungsbereich	MW
Regulierung und Anerkennung	Arbeitsüberlastung	3,43
	Rechtliche Vorschriften	3,43
	Gesellschaftlicher Anerkennungsverlust	3,31
	Lange Arbeitszeiten	3,16
	Administrative Aufgaben	3,13
	Politische Abstimmungen	3,09
	Kontrollbesuche	3,05
Betrieb und Familie	Einschränkung der Freizeit	2,98
	Finanzielle Belastung	2,87
	Tierkrankheiten	2,45
	Partnerschaft	2,41
	Generationenkonflikt	2,32
	Familie	2,30
Randbelastungen	Umgebung/Wetter	2,11
	Funktionsfähigkeit Maschinen	2,09
	Wolfsthematik	2,05
	Hofübergabe	1,99
	Lärm	1,61

Tabelle 3 | Bewältigungsstrategien bei Belastung (n=367, Mehrfachnennungen möglich) Anmerkung: Dichotome Erhebung (ja/nein), Mehrfachnennungen möglich. Sortierung nach Häufigkeit absteigend.

Bewältigungsstrategie	%
Gespräch mit Partnerin/Partner	70,0
Gespräch mit Familie	50,7
Gespräch mit Kolleginnen/Kollegen	49,0
Natur/Spazieren	48,2
Rückzug	30,2
In Arbeit stürzen	28,3
Vereine/soziale Aktivitäten	24,8
Tiere	24,3
Sport	20,4
Diverses	11,4
Substanzmittelgebrauch (Alkohol, Medikamente)	8,2
Betriebsberatung	4,6

Tabelle 4 | Angebotskenntnis und Inanspruchnahme (n=367) Anmerkung: Dichotome Erhebung (ja/nein). Inanspruchnahme bezieht sich auf bisherige Nutzung.







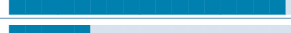



Angebot	Bekannt	%	Genutzt	%
Betriebsberatung		64,3		45,5
Treuhänderinnen und Treuhänderinnen		49,6		38,4
Maschinenring		39,8		10,9
Sorgentelefon		55,9		5,4
Offene Tür (Kanton St. Gallen)		15,3		1,6

Tabelle 5 | Bevorzugte Hilfskanäle (n=367, Mehrfachnennungen möglich)






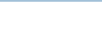







Hilfskanal	%
Beratungsgespräch direkt auf dem Betrieb	 55,6
Telefonische Beratungsstelle	 43,6
Arztbesuch	 23,4
WhatsApp-Beratung	 9,3
Webforum/Online	 6,8
Kein Hilfskanal	 10,4

Tabelle 6 | Präferenzen für Angebotseigenschaften (n=367, Mehrfachnennungen möglich)

Eigenschaft	%
Vertrauen	 83,7
Landwirtschaftlicher Bezug der Beratungsperson	 63,5
Zuverlässige Unterstützung	 54,0
Lebenserfahrung der Beratungsperson	 47,7
Anonymität	 41,1
Gute Erreichbarkeit	 30,8
Formale psychosoziale Ausbildung	 16,3

Diskussion und Schlussfolgerungen

Paradox hoher Belastung und geringer Inanspruchnahme

Die Gesamtbefunde beschreiben ein Paradox: Die Belastung ist hoch – fast zwei Drittel der Befragten haben eigenen Angaben zufolge bereits persönliche Grenzen erreicht –, und dennoch werden spezialisierte Unterstützungsangebote kaum genutzt. Dysfunktionale Bewältigungsmuster wie Rückzug und «In Arbeit stürzen» sind paradoxe Strategien, die kurzfristig Entlastung simulieren, langfristig aber die Belastungsdynamik verstärken (Paulus, 2023). Substanzmittelgebrauch als Bewältigungsstrategie tritt typischerweise dann auf, wenn andere Strategien erschöpft sind – ein Indiz dafür, dass ein Teil der Stichprobe bereits weit fortgeschrittene Belastungsverläufe aufweist. Früherkennung muss diese kognitive Dimension adressieren.

Kulturelle Unvereinbarkeit

Hinzu kommt eine kulturelle Dimension: Professionelle Hilfsangebote operieren mit Kategorien – Diagnose, Burnout, Therapie, psychosoziale Beratung – die im bäuerlichen Bedeutungsrahmen als fremd, bedrohlich oder identitätsinkompatibel gelten (Paulus *et al.* 2021). Wer sich als Bäuerin oder Bauer versteht, wer Schwieriges erträgt, erlebt das Aufsuchen psychosozialer Hilfe als Widerspruch zur eigenen Berufsidentität.

Vertrauen vor Fachkompetenz

Fast alle der Befragten nennen Vertrauen als wichtigste Eigenschaft eines Hilfsangebots – vor Anonymität, Erreichbarkeit und formaler psychosozialer Ausbildung, die an letzter Stelle rangiert. Landwirtschaftlicher Bezug und Lebenserfahrung der Beratungsperson werden weit höher gewichtet als klinische Qualifikation. Dieser Befund deckt sich mit internationaler Literatur, die zeigt,

dass Landwirtinnen und Landwirte informellen, berufsnahen Vertrauenspersonen gegenüber formellen Fachpersonen ausgeprägt den Vorzug geben (King *et al.*, 2023; Judd *et al.* 2006). Ein Früherkennungsmodell, das primär auf klinisch ausgebildete Fachpersonen setzt, verfehlt strukturell die Zielgruppe. Zudem verweist der Befund zur zuverlässigen Unterstützung darauf, dass Kontinuität der Begleitung – nicht nur einmaliger Kontakt – als zentrale Angebotseigenschaft wahrgenommen wird.

«Geh-hin-Logik» versus «Kommt-auf-den-Hof-Logik»

Die empirischen Befunde machen eine strukturelle Asymmetrie sichtbar, die sich als Kernbefund dieser Studie bezeichnen lässt: Was genutzt wird, folgt einer Kommt-auf-den-Hof-Logik – Betriebsberaterinnen und -berater sowie Treuhänderinnen und Treuhänder kommen auf den Hof, ihr Erscheinen ist Normalität des Betriebsalltags und erzeugt keine Stigmatisierung. Gleichzeitig sind sie weder ausgebildet noch beauftragt, Burnout-Prozesse zu erkennen oder anzusprechen. Was nicht genutzt wird, folgt einer Geh-hin-Logik: Psychosoziale Versorgung setzt voraus, dass Betroffene selbst aktiv werden, anrufen, einen Termin vereinbaren. Diese Logik setzt genau die Handlungsfähigkeit voraus, die im Burnout-Verlauf schrittweise verloren geht (Paulus, 2023). Das Bäuerliche Sorgentelefon, das ebenfalls von Kolleginnen und Kollegen aus der Landwirtschaft betrieben wird, etwa ist mehr als der Hälfte der Befragten bekannt – und wird aber nur von 5,4 % genutzt. Darin liegt zugleich eine der zentralen Chancen der Burnout-Prävention: Die Personen mit dem höchsten Vertrauen und der grössten Betriebsnähe – Hofbesuchende – sind auf diese Aufgabe bislang nicht vorbereitet, während die Angebote, die fachlich vorbereitet sind, die Betroffenen nur zum Teil annehmen. Werden Hofbesuchende befähigt, Belastungssignale wahrzunehmen, behutsam anzusprechen und auf Hilfsangebote zu verweisen, kann eine Brückenstruktur und Hilfskette entstehen: vom vertrauten kollegialen Gespräch auf dem Hof hin zur vertrauensvollen professionellen Versorgung.

Das Drei-Ebenen-Modell

Auf dieser empirischen Grundlage lässt sich ein Früherkennungsmodell entwickeln, das drei parallele Zugangswege verzahnt.

Ebene 1: Hofbesuchende als Brückenpersonen. Tierärztinnen und Tierärzte, Besamungstechniker, Betriebsberatende, Treuhänderinnen und Treuhänder besuchen Betriebe im Rahmen ihrer regulären Funktion. Sie ha-

ben einen zeitlichen Vergleichshorizont, geniessen Vertrauen und sind strukturell am besten positioniert, Veränderungen wahrzunehmen – nachlassende Ordnung auf dem Hof, verschlechterte Tierpflege, das Ausbleiben auf sozialen Anlässen. Standardisierte Messinstrumente sind für diese Rolle weder angemessen noch notwendig. Wirksamer sind einfache Fragen, die sich in ein normales Gespräch einbetten: «Wie geht's dir?» oder «Kannst du in der Freizeit noch abschalten?», oder «Geht das Grübeln nicht weg?». Viele Hofbesuchende zögern, solche Fragen zu stellen, aus Sorge, die Beziehung zu beschädigen. Die Suizidpräventionsforschung zeigt konsistent das Gegenteil: Das Ansprechen von psychischer Not führt in der grossen Mehrheit der Fälle nicht zu Eskalation, sondern zu Entlastung (King *et al.*, 2023; Purc-Stephenson *et al.*, 2023). Ihre Funktion ist die einer Brücke – wahrnehmen, behutsam ansprechen, weiterverweisen. Wie eine Betriebsberaterin es in einem Interview formulierte: «Ich habe einen [Coach vom LBZ] an der Hand – soll er mal kommen?» (Interview 7, 2022). Diese Idee bezieht sich auf das Sentinelle Konzept des Kanton Waadt, welches 2015 entwickelt wurde. «Sentinelles» (französisch für «Wachposten») lernen, Warnzeichen früh zu erkennen, das Gespräch zu suchen und eine Brücke zu den vorhandenen Hilfsangeboten zu schlagen.

Ebene 2: Peer-Beratung. 63,5 % der Befragten bevorzugen Beratungspersonen mit landwirtschaftlichem Hintergrund, 54,0 % legen Wert auf zuverlässige, kontinuierliche Unterstützung. Peers – Bäuerinnen und Bauern, die selbst eine Krisensituation durchlebt haben, oder Kolleginnen und Kollegen mit hoher sozialer Glaubwürdigkeit – erfüllen genau diese Kriterien. Peers bieten keine Diagnose, keine Therapie, sondern hören zu. Sie kennen den Rhythmus des bäuerlichen Alltags aus eigener Erfahrung. Genau deshalb können sie dort unterstützen, wo professionelle Angebote an strukturelle Grenzen stossen. Sie ermöglichen Begegnungen auf Augenhöhe, eine Normalisierung («Das war bei mir auch so», Du bist nicht verrückt, du bist überlastet»), und überbrücken die oft wochenlange Wartezeit zwischen Erstkontakt und professioneller Behandlung – eine hochriskante Phase, in der Betroffene ohne Begleitung häufig Verschlechterungen erfahren (Woolford *et al.*, 2022).

Ebene 3: Professionelle Versorgung. Die bestehende professionelle Infrastruktur – Bäuerliches Sorgentelefon, Coaches, Mediatorinnen und Mediatoren, medizinische und psychiatrische Fachpersonen – bildet das Auffangnetz. Ihre Funktion im Modell ist Triage und klinische Behandlung. Der Zugang zu dieser Ebene wird durch

Hofbesuchende erleichtert: Benennung von Angeboten oder durch Peers vorbereitet: Begleitung zum Hausarzt, Unterstützung bei Terminvereinbarung, Orientierung im Versorgungssystem.

Institutionelle Verankerung

Die Wirksamkeit des Modells hängt wesentlich von institutioneller Verankerung ab. Einzelne motivierte Brückenpersonen und punktuelle Peer-Begegnungen genügen nicht – sie brauchen eine Struktur. Das Folgeprojekt «Burnout-Prävention in der Landwirtschaft 2.0» (2025–2028), getragen vom Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband sowie unterstützt vom Schweizer Bauernverband, kantonalen Bauernverbänden, Maschinenring, AGRIDEA, Bäuerlichen Sorgentelefon, Hofkonflikt u.v.m., setzt genau hier an, um das Drei-Ebenen-Modell schweizweit zu skalieren (<https://www.landfrauen.ch/ueberlastung-und-burnout-praevention/burnout-praevention-in-der-landwirtschaft-2-0/>).

Dank

Die Forschungsprojekte «Burnout-Prävention in der Landwirtschaft» (Teil I: 2021–2023 und Teil II: 2025–2028) wurden durch das Bundesamt für Landwirtschaft (BLW) finanziert. Auch den beteiligten Bäuerinnen und Bauern, Netzwerkorganisationen sowie den agrarnahen Fachpersonen sei für ihre Mitarbeit herzlich gedankt.

Literatur

- Agroscope. (2017). *Burnout: Landwirtinnen und Landwirte sind häufiger betroffen* [Medienmitteilung, 10.10.2017]. <https://www.admin.ch/de/nsb?id=68356>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Burisch, M. (2014). *Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung* (5. Aufl.). Springer.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). Sage.
- Judd, F., Jackson, H., Komiti, A., Murray, G., Fraser, C., Grieve, A., & Gomez, R. (2006). Help-seeking by rural residents for mental health problems: The importance of agrarian values. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(9), 769–776. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01882.x>
- Díaz Llobet, M., Plana-Farran, M., Riethmuller, M. L., Rodríguez Lizano, V., Solé Cases, S., & Teixidó, M. (2024). Mapping the research into mental health in the farming environment: A bibliometric review from Scopus and WoS databases. *Agriculture*, 14(1), 88. <https://doi.org/10.3390/agriculture14010088>
- Jones-Bitton, A., Best, C., MacTavish, J., Fleming, S., & Hoy, S. (2020). Stress, anxiety, depression, and resilience in Canadian farmers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(2), 229–236. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01738-2>
- Jones-Bitton, A., Hagen, B., Fleming, S. J., & Hoy, S. (2019). Farmer burnout in Canada. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 5074. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245074>
- Kallioniemi, M. K., Simola, A., Kaseva, J., & Kymäläinen, H.-R. (2016). Stress and burnout among Finnish dairy farmers. *Journal of Agromedicine*, 21(3), 259–268. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2016.1178611>

Empfehlungen für Praxis und Agrarpolitik

Drei Empfehlungen lassen sich aus den Befunden ableiten. Erstens sollten Hofbesuchende – Tierärztinnen und Tierärzte, Besamungstechniker, Betriebsberatende, Treuhänderinnen und Treuhänder – in kultursensiblen Gesprächsstrategien und Verweiskompetenz qualifiziert werden. Diese Qualifizierung erfordert keine neuen Strukturen, sondern verändert lediglich die Nutzung bestehender Kontakte. Zweitens sollte ein überkantonales Peer-Netzwerk aufgebaut werden, das in der Lücke zwischen erstem Belastungszeichen und akzeptierter professioneller Versorgung ansetzt. Die Trägerorganisationen des Folgeprojekts bieten hierfür eine tragfähige institutionelle Grundlage. Drittens lässt sich die dominierende Belastungskonstellation aus Arbeitsüberlastung, Bürokratisierung und Anerkennungsverlust nicht allein auf Betriebsebene adressieren: Eine nachhaltige Prävention braucht auch agrarpolitische Rahmenbedingungen, die strukturelle Überlastungen reduzieren. ■

Verwendung von KI-Tools

Für die sprachliche Überarbeitung und formale Strukturierung dieses Manuskripts wurde Claude (Anthropic, Claude Sonnet 4.6, 2026) eingesetzt. Alle inhaltlichen Aussagen, empirischen Daten und Schlussfolgerungen basieren ausschliesslich auf den Forschungsergebnissen des Autors.

- King, E., Lamont, K., Wendelboe-Nelson, C., Williams, C., Stark, C., van Woerden, H. C., & Maxwell, M. (2023). Engaging the agricultural community in the development of mental health interventions: A qualitative research study. *BMC Psychiatry*, 23, 399. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04806-9>
- Paulus, S. (2023). Erschöpfungsdepressionen: Zur zeitlich-dynamischen Erfassung von Krankheitsverläufen. *Psychotherapie-Wissenschaft*, 13(2), 39–45. <https://doi.org/10.30820/1664-9583-2023-2-39>
- Paulus, S., & Lorez-Meuli, M. (2021). Ausgebrannt: Burnout-Prävention in der Landwirtschaft. *UFA-Revue*, 11/2021, 52–55.
- Paulus, S., Pohl, A., Christ, O., Lorez-Meuli, M., & Ravagli, M. (2021). Burnout-Prävention in der Landwirtschaft: Aktuelle Arbeitsbeanspruchungen und Verbesserungswünsche bei Präventionsangeboten. *Betriebliche Prävention*, 11/2021, 454–461.
- Purc-Stephenson, R. J., Jones, S. K., & Reimer, R. (2023). Understanding the factors contributing to farmer suicide: A meta-synthesis of qualitative research. *Rural and Remote Health*, 23(3), 8189. <https://doi.org/10.22605/RRH8189>
- Reissig, L., Cramer, A., & von Wyl, A. (2019). Prevalence and predictors of burnout in Swiss farmers: Burnout in the context of interrelation of work and household. *Mental Health and Prevention*, 14, 200157. <https://doi.org/10.1016/j.mph.2019.200157>
- Woolford, D. D., Smout, M. F., Turnbull, D., & Gunn, K. M. (2022). Male farmers' perspectives on psychological wellbeing self-management strategies that work for them and how barriers to seeking professional mental health assistance could be overcome. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12247. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912247>