

## Was Sie als Angehörige oder Freunde tun können

Wenn Sie das Gefühl haben, die Betroffene/der Betroffene hat Vertrauen zu Ihnen, sprechen Sie die Person ruhig an.

- Das Zuhören und die schwierige Situation mitauszuhalten, ist das Beste, was Sie den Betroffenen anbieten können.
- Stellen Sie Fragen und beschreiben Sie dann, was Sie beobachten in Form einer **Ich-Botschaft**, z.B.: „Ich habe den Eindruck, dir geht es nicht gut. Kann ich etwas für dich tun?“
- Bringen Sie Respekt, Verständnis und Wärme für den Menschen in der Krise auf. Hören Sie zu, ohne zu werten und vermitteln Sie eventuell Hilfestellung.
- Oft ist eine praktische Unterstützung das Hilfreichste.
- Unterstützen Sie auch eine kurze Auszeit für die Betroffene/den Betroffenen. Bewegung oder eine andere Umgebung bringen Ablenkung und ermöglichen einen neuen Blick auf die Situation.
- Suizidabsichten sind immer ernst zu nehmen. Bagatelisieren Sie das Problem nicht. Verständigen Sie die Rettung, wenn es Suizidandrohungen gibt.
- Seien Sie achtsam mit sich selbst – scheuen Sie sich nicht, selbst Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Quellen: [www.kriseninterventionszentrum.at](http://www.kriseninterventionszentrum.at);  
Messer, Barbara (2012): Das schaffst du schon,  
ein Ermutigungsbuch für Menschen in Lebenskrisen, GABAL

## Lebensqualität Bauernhof in Ihrem Bundesland Wir sind für Sie da!

### Lebensqualität Bauernhof Burgenland

Tel. 02682/702-403  
friederike.schmitt@lk-bgld.at

### Lebensqualität Bauernhof Kärnten

Tel. 0463/58 50-1391  
lebenswirtschaft@lk-kaernten.at

### Lebensqualität Bauernhof Niederösterreich

Tel. 05 02 59-25800  
monika.linder@lk-noe.at

### Lebensqualität Bauernhof Oberösterreich

Tel. 05 06 902-1246  
abt-erdv@lk-ooe.at

### Lebensqualität Bauernhof Salzburg

Tel. 06412/42 77-591  
lebensqualitaet@lk-salzburg.at

### Lebensqualität Bauernhof Steiermark

Tel. 0316/80 50-1429  
ee@lk-stmk.at

### Impressum

Medieninhaber, Herausgeber:  
Lebensqualität Bauernhof Österreich  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Angelika Wagner, Barbara Kathrein  
Grafik: Heide Messner-Mitic, LK Tirol  
Illustrationen: Daniel Wagner  
Druck: MDH-Media GmbH, 1220 Wien  
Dezember 2017

### Lebensqualität Bauernhof Tirol

Tel. 05 92 92-1180  
angelika.wagner@lk-tirol.at

### Lebensqualität Bauernhof Vorarlberg

Tel. 05574/400-100  
evy.halder@lk-vbg.at

### Lebensqualität Bauernhof Wien

Tel. 01/587 95 28-39  
verena.scheiblauer@lk-wien.at

### Lebensqualität Bauernhof Österreich

Tel. 01/534 41-8764  
a.zetter@lk-oe.at

Telefonseelsorge  
142 • rund um die Uhr

Bäuerliches Sorgentelefon  
Tel. 0810/676 810

österreichweit • anonym • vertraulich  
Montag bis Freitag 8.30 bis 12:30 Uhr  
Telefonische Hilfe zum Ortstarif

[www.lebensqualitaet-bauernhof.at](http://www.lebensqualitaet-bauernhof.at)



## Überdenken

Sie haben diese Broschüre geöffnet, weil sie vielleicht gerade selbst bedrohliche Momente, Zukunftsängste, Verzagtheit und Hilflosigkeit bei sich oder bei anderen erleben.

Diese Broschüre bietet Unterstützung im Umgang mit Krisen und soll Mut machen, die Lebensspur wiederzufinden. Sie können sich orientieren und mehr Klarheit für diese herausfordernde Situation erlangen. Vielen geht es ähnlich. Es gibt keinen Grund, sich zu schämen oder zu verstecken.

### Was ist eine Krise?

Von einer Krise spricht man, wenn Lebenssituationen oder Ereignisse meist plötzlich eintreten und vorerst unüberwindbar erscheinen. Nicht ernst genommene Krisen bergen die Gefahr der Selbstschädigung und Bedrohung persönlicher, familiärer und betrieblicher Strukturen.

### Woran erkenne ich eine Krise?

Es fühlt sich an, als ob es einem den Boden unter den Füßen wegzieht. Negative seelische und körperliche Symptome machen sich bemerkbar.

### Krise als Chance

Eine Krise erlaubt, dem eigenen Leben eine erforderliche Wendung zu geben und bewirkt damit eine persönliche Weiterentwicklung und neue Lebensqualität.

Es braucht Ihre bewusste Entscheidung zu handeln, dass aus einer Krise eine Chance wird.

### Lebensqualität Bauernhof begleitet Sie dabei.

Meine Frau ist **SCHWER KRANK ...**

Alles ist gut gegangen, ich habe den Betrieb vergrößert, mein Sohn will übernehmen, ich weiß nicht, warum ich jetzt auf einmal nicht mehr kann. Wird er es überhaupt schaffen bei den Preisen, ich kann ihm auch nicht mehr helfen. **ES HAT ALLES KEINEN SINN MEHR ...**

Mein Sohn hatte einen **UNFALL** unter Alkoholeinfluss ...

Wir haben uns für einen Stallneubau entschieden, sind mitten im Bau ... Und jetzt stellt mein Mann alles in Frage, hat **EXISTENZÄNGSTE, WILL ALLES AUFGEBEN,** kann nicht mehr arbeiten ...

Wir sind voll fit, im besten Alter, **ICH WILL ÜBERGEBEN, ABER** welche Berechtigung habe ich dann noch?

Ich bin seit fünf Jahren am Hof, alle mischen sich in die Kindererziehung ein und **ICH HABE NICHTS ZU SAGEN ...**

Schon das zweite Jahr Frostschäden, keine Einkünfte mehr, aber die gleiche Arbeit, ich kann nicht mehr schlafen – **WIE SOLL DAS WEITERGEHEN?**

Ich arbeite nur noch – wollte ich das wirklich? **AM LIEBSTEN WÜRD E ICH ALLES HINSCHMEISSEN ...**

Meine Eltern sagen mir ständig, was ich wie machen soll, ich bin schon fünf Jahre Bauer – **ICH HALTE DAS NICHT MEHR AUS ...**

Ich halte das nicht mehr aus!

Wir **STREITEN** nur noch ...

Ich soll den Hof übernehmen – **SO WILL ICH ES ABER NICHT ...**

# Krisenverlauf

## Wie kann sich eine Krise zeigen?

Die Symptome sind beispielhaft und können sich bei Menschen unterschiedlich zeigen:

### Körperliche Beschwerden

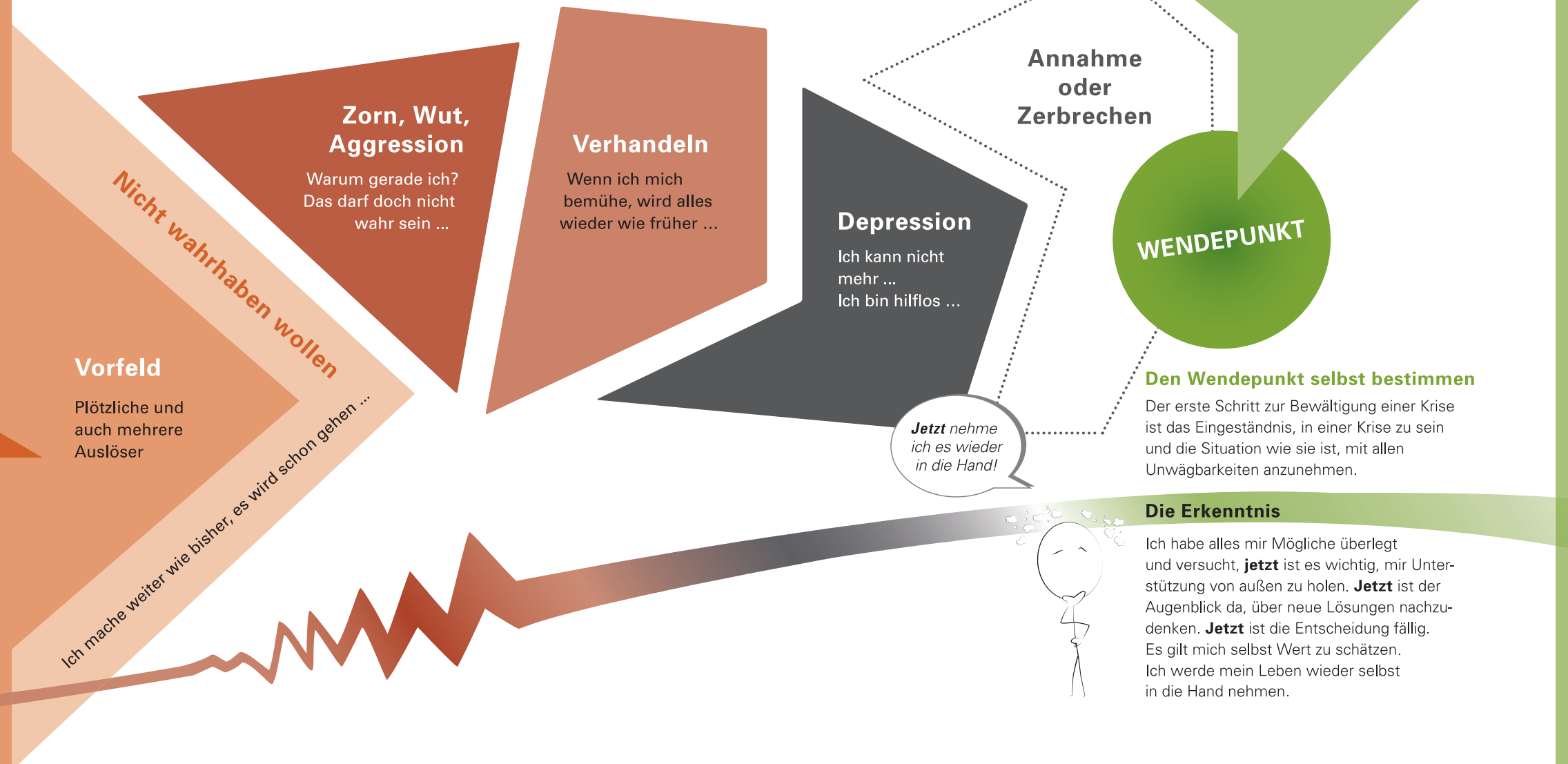
z.B.: Schlaflosigkeit, Unkonzentriertheit, veränderter Appetit, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Schweißausbrüche, Müdigkeit, Erschöpfung

### Seelische Beschwerden

z.B.: Gedanken kreisen, Unruhe, Angstzustände, Lähmung, Traurigkeit, Wut, Scham, Hilfslosigkeit

### Veränderung im Umgang mit anderen

z.B.: Rückzug, Zunahme von Konflikten mit anderen, Angst vor dem Alleinsein



### Vorfeld

Plötzliche und auch mehrere Auslöser

*Nicht wahrhaben wollen*

*Ich mache weiter wie bisher, es wird schon gehen ...*

### Zorn, Wut, Aggression

Warum gerade ich? Das darf doch nicht wahr sein ...

### Verhandeln

Wenn ich mich bemühe, wird alles wieder wie früher ...

### Depression

Ich kann nicht mehr ... Ich bin hilflos ...

*Jetzt nehme ich es wieder in die Hand!*



### Annahme oder Zerbrecen

## WENDEPUNKT

*Sich aus der Krise entwickeln*

### Den Wendepunkt selbst bestimmen

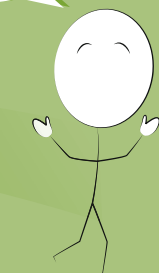
Der erste Schritt zur Bewältigung einer Krise ist das Eingeständnis, in einer Krise zu sein und die Situation wie sie ist, mit allen Unwägbarkeiten anzunehmen.

### Die Erkenntnis

Ich habe alles mir Mögliche überlegt und versucht, **jetzt** ist es wichtig, mir Unterstützung von außen zu holen. **Jetzt** ist der Augenblick da, über neue Lösungen nachzudenken. **Jetzt** ist die Entscheidung fällig. Es gilt mich selbst Wert zu schätzen. Ich werde mein Leben wieder selbst in die Hand nehmen.

## Das Leben nach der Krise – neue Stabilität

*Ich gehe meine ersten Schritte!*



## Was Sie zum Beispiel tun können

Die gute Nachricht ist: Wenn Sie erkannt haben, dass Sie in einer Krise sind (Wendepunkt), dann können Sie erste Schritte setzen.

- 🌿 **Wahrnehmen**, wo man steht: Die Krise ist da und das zuzulassen ist die Entscheidung für einen Weg aus der Lähmung.
- 🌿 Begeben Sie sich in ein **Umfeld**, das Ihnen gut tut und achten Sie auf Ihre körperliche und seelische **Gesundheit**.
- 🌿 **Suchen Sie sich eine Vertrauensperson**. Indem Sie Ihre Gedanken und Gefühle ausdrücken, ermöglichen Sie sich eine Entlastung.
- 🌿 Nehmen Sie eine Umarmung an und lassen Sie Ihren **Gefühlen freien Lauf**.
- 🌿 **Lenken** Sie anschließend **regelmäßig Ihre Aufmerksamkeit auf Dinge, die Sie positiv beeinflussen**.
- 🌿 Vertrauen Sie darauf, dass Sie dazu in der Lage sind, die **Krise zu überwinden** und nehmen Sie bei Bedarf **professionelle Hilfe** in Anspruch.
- 🌿 Überlegen Sie neue **Strategien**, schmieden Sie Pläne, reden darüber und verwirklichen Sie sie – Schritt für Schritt.
- 🌿 Konzentrieren Sie sich auf die kleinen Erfolge und schöpfen Sie daraus.
- 🌿 Lassen Sie sich von Rückschlägen nicht entmutigen. Jeder Mensch hat sein eigenes Tempo, Krisen zu bewältigen.