Erste Hilfe für die Seele für Bäuerinnen und Bauern

Wie kleine Schritte große Wirkung haben: Hilfe annehmen und geben

Die Anforderungen in der Landwirtschaft sind hoch – körperlich, wirtschaftlich und emotional. Wenn Stress, familiäre Belastungen oder psychische Erschöpfung überhandnehmen, ist es wichtig zu wissen, wie man frühzeitig gegensteuern kann.

In dieser Veranstaltung geht es darum, Warnsignale zu erkennen, sich selbst zu stärken, aber auch wie wir helfen können, wenn es Angehörigen in der Familie oder im Betrieb nicht gut geht. Anhand praktischer Beispiele aus dem bäuerlichen Alltag erfahren die Teilnehmenden, wie man mit seelischen Belastungen besser umgehen kann und wo es Hilfe gibt.

In diesem Vortrag wollen wir gemeinsam hinschauen:

- Wie erkenne ich erste Anzeichen, wenn Belastungen zu viel werden?
- Wie entstehen Stress & seelische Probleme?
- (dargestellt anhand von praktischen Beispielen aus der Landwirtschaft)
- Was kann ich tun, um mich im Alltag zu stärken?

Veranstaltungstermine:

Interessierte haben die Wahl:

im persönlichen Austausch vor Ort oder in geschützter Atmosphäre ganz anonym von zu Hause aus.

Präsenz: Do, 30.10.2025, 15:00-16:30 Uhr, Bildungshaus Krastowitz

Online: Do, 13.11.2025, 19:30-21:00 Uhr, Teilnahme anonym möglich

Eckdaten:

Teilnahmebeitrag: € 20,-/Person

Trainer*innen: Diana S. Kolle, pro mente Kärnten GmbH

Rückfragen: Kathrin Steiner, BEd – LK Beratung unter 0463/5850-3340

Teilnahmegebühren: € 20,- Teilnehmerbeitrag gefördert für Landwirt:innen, € 60,- Teilnehmerbeitrag ungefordert

Anmeldung:

beim LFI Kärnten unter 0463/5850-2500

oder direkt online über folgenden Link:

- Präsenz: [Erste Hilfe für die Seele für Bäuerinnen und Bauern](#)
- Online: [Erste Hilfe für die Seele für Bäuerinnen und Bauern](#)