Der Seele Erste Hilfe leisten

Psychische Gesundheit ist ein zentrales Thema – auch in der Landwirtschaft. In diesem Vortrag erläutern wir, was seelische Gesundheit bedeutet und wie man erste Warnsignale belastender Situationen erkennt. Anhand praxisnaher Beispiele aus dem landwirtschaftlichen Alltag zeigen wir auf, wie Stress und psychische Belastungen entstehen und welche Strategien helfen, damit umzugehen.

Die Arbeit in der Landwirtschaft ist sinnstiftend, zugleich aber auch herausfordernd. Sie erfordert nicht nur körperlichen Einsatz und wirtschaftliches Denken, sondern bringt häufig auch soziale Spannungen und psychische Belastungen mit sich. Enge familiäre Strukturen, die Zusammenarbeit zwischen Generationen und zunehmender äußerer Druck können die seelische Gesundheit stark beanspruchen.

Doch was tun, wenn es einem selbst oder jemandem im nahen Umfeld nicht gut geht?Im Vortrag sprechen wir darüber, wie man sich selbst stärken und im Alltag gut für sich sorgen kann, um Krisen besser zu bewältigen. Ein besonderer Fokus liegt darauf, wie wir Angehörige unterstützen können, wenn jemand im Familien- oder Arbeitsumfeld unter psychischem Druck steht.

Als Ergänzung zu diesem Seminar wird folgende LK-Beratung empfohlen: Lebensqualität Bauernhof.

Ein Onlineseminar ist ein Seminar, das über das Internet abgehalten wird und an dem Sie live von zu Hause aus teilnehmen können. Sie können die Präsentationen verfolgen und Fragen stellen. Als Teilnehmer:in sind Sie mit Ihrem Namen sichtbar und können bei Bedarf Ihr Mikrofon und Video einschalten.

Beachten Sie die technischen Hinweise.

Bei Live-Onlineveranstaltungen wird eine Teilnahmebestätigung ausschließlich für eine einzelne Person pro genutztem Endgerät ausgestellt.

Änderungen vorbehalten.

© 2026 - lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut

Oberösterreich

Information

Kursdauer:	1,5 Einheiten
Kursbeitrag:	25,00 €
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern, Funktionärinnen und Funktionäre
Mitzubringen:	Benötigt: Computer/Laptop/Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera; stabiles Internet.

Verfügbare Termine

09.12.2026 19:30, online

Ort	online
Beginn	09.12.2026 19:30
Ende	09.12.2026 21:00
Örtlichkeit	Online-Seminarraum, online
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	0723/3
Trainer:in	Maria Mühlböck
Termin 1	09.12.2026, 19:30 - 21:00 Uhr