

BÄUERIN, 34 JAHRE:

Liebe Frau Trampitsch! Ich habe vor zehn Jahren auf einen Hof eingeheiratet, auf dem die Arbeit einen großen Stellenwert hat. Immer habe ich mich gefügt und angepasst, habe versucht, es allen recht zu machen. Unsere drei Kinder sind zwischen drei und acht Jahre, zwei gehen in die Schule. Jeden Tag schaue ich, dass ich alles unter einen Hut bringe. Kinder versorgen, Haushalt und die Arbeit im Stall und um den Hof. Die Kleinste geht ab Herbst in den Kindergarten. Jetzt stehen

die Ferien vor der Tür. Einen Urlaub können wir uns nicht leisten. Mein Wunsch wäre aber, dass wir wenigstens mit den Kindern ab und zu einen Badetag oder einen Ausflug machen. Ich glaube, das muss doch möglich sein, denn wir arbeiten ja auch fleißig. Mein Mann möchte das auch, aber ob das den Schwiegereltern gefällt? Wenn ich nur daran denke, was wir uns dann wieder anhören können: "Was sagen denn da die Nachbarn", "bei uns hat es auch keine Freizeit gegeben" und so weiter … Können Sie mir bitte einen Rat geben?



Ich kann sehr gut nachvollziehen, dass Sie mit den Kindern
und Ihrem Mann auch Freizeit
verbringen möchten. Das ist
sogar wichtig und gut so, denn:
Viel Arbeit braucht unbedingt
einen Ausgleich, um für die tägliche Verantwortung bei Kräften zu bleiben und auch, dass
man die Freude daran nicht
verliert. Sie sollten sich nicht
vom Zuspruch der Schwiegereltern abhängig machen, Sie
könnten aber versuchen, Ihre
Schwiegereltern für ihre Ein-



lebens fragen-bauernhof @lk-salzburg.at

stellung zu verstehen. Möglicherweise haben diese in ihrer aktiven Bewirtschaftungszeit der Arbeit immer den höchsten Stellenwert gegeben und die menschlichen Bedürfnisse stets untergeordnet. Der Betrieb war sozusagen immer die Nummer eins. Mit dieser Sichtweise ist es verständlich, dass die Eltern Ihre Wertehaltung nicht teilen können. Das hat wenig damit zu tun, dass sie Ihnen nicht einen Badetag gönnen würden. Wichtig ist, dass Sie und Ihr Mann sich einig sind. Vielleicht machen die Eltern ja die Erfahrung, dass die Führung des Betriebes trotz Freizeitgestaltung positiv gelingen kann. Ich wünsche Ihnen schöne Sommertage mit Ihrer Familie!

Schreiben Sie uns: Lebensqualität Bauernhof, Kennwort "Lebensfragen"

Ing.-Ludwig-Pech-Straße 14 5600 St. Johann Tel. 0664/4105065 E-Mail: lebensfragen-bauernhof@ lk-salzburg.at

Diese Form der Beratung ersetzt in keinster Weise ein persönliches Gespräch mit der Beraterin. Wir bitten um Verständnis, dass Erika Trampitsch nicht alle Briefe persönlich beantworten kann.

Pausen sind richtig und wichtig

rbeitspausen (längere und kürzere) helfen uns besser mit dem Arbeitsdruck umzugehen. Kurze Zeiten zum Verschnaufen sollten fix in den täglichen Arbeitsablauf eingebaut werden. Jedoch sind es die längeren Arbeitspausen (Tagesausflug, Kurztrip, Urlaub, Kur), welche wirklich Entlastung und Entspannung bringen. Denn die eigentliche Erholung beginnt erst bei einem Kontrast-

erlebnis zum Alltag. Dabei gibt es unterschiedliche Phasen: Zuerst ist man unruhig und unzufrieden, schließlich muss man sich erst in der neuen Umgebung und mit der neuen Situation zurechtfinden. Oft kehren die Gedanken immer wieder zur Arbeit zurück, "hoffentlich ist zuhause alles in Ordnung". Dann macht sich Müdigkeit breit und erst danach beginnt der eigentliche Erholungsprozess. Die Schlaf-

qualität steigt, der Blutdruck sinkt und der Stresspegel normalisiert sich. Auch wenn man als Bäuerin und Bauer nicht für drei Monate den Betrieb zusperren kann, gibt es mittlerweile gute Angebote und Möglichkeiten, wie man sich auch auf einem landwirtschaftlichen Betrieb eine Auszeit organisieren kann.

ELISABETH NEUREITER www.lebensqualitaetbauernhof.at

GENIESSEN LERNEN

Urlaub daheim

Warum nicht auch einmal einfach eine Woche Urlaub zuhause machen? Wirklich nur die tägliche, unaufschiebbare Stallarbeit erledigen und die "freie" Zeit für Tagesausflüge nutzen (Tipp: Die "Salzburg Card" kaufen und gratis viele Sehenswürdigkeiten, Attraktionen und Freizeitanlagen besuchen). Damit sich "alle" Familienmitglieder erholen können: Im Urlaub Finger weg von der Hausarbeit, auswärts essen gehen und genießen!