

Endbericht zur Verbreitung der Projekterfahrungen und Ergebnisse

Der Endbericht ist als kurzes zusammenfassendes Projektprodukt für den Transfer der Lernerfahrungen zu sehen. Er dient dem FGÖ einerseits zur abschließenden Bewertung des Projekts. Vor allem aber richtet sich der Bericht **an Umsetzer/innen zukünftiger Projekte** und dient dazu, Projekterfahrungen und bewährte Aktivitäten und Methoden weiter zu verbreiten. Da in Fehlern zumeist das höchste Lernpotenzial steckt, ist es wichtig auch Dinge zu beschreiben, die sich nicht bewährt haben und Änderungen zwischen ursprünglichen Plänen und der realen Umsetzung nachvollziehbar zu machen.

Der Endbericht ist – nach Freigabe durch Fördernehmer/in und FGÖ - zur Veröffentlichung bestimmt und kann über die Website des FGÖ von allen interessierten Personen abgerufen werden.

Projektnummer	2436
Projekttitel	Sicher und Gesund am Bauernhof
Projektträger/in	Landesverband Urlaub am Bauernhof Steiermark
Projektlaufzeit, Projektdauer in Monaten	1.1.2014 - 31.1.2016
Schwerpunktzielgruppe/n	Bäuerinnen und Bauern der Region Liezen und Leibnitz
Erreichte Zielgruppengröße	13 Betriebe mit 49 TeilnehmerInnen (Hofgespräche + Quick wins) + 12 TeilnehmerInnen von anderen Betrieben (nur Quick wins)
Zentrale Kooperationspartner/innen	Sozialversicherung der Bauern
Autoren/Autorinnen	Kathrin Hofer (FH JOANNEUM, Evaluation) Barbara Hauer (Sozialversicherung der Bauern) Barbara Jenetten (Projektleitung)
Emailadresse/n Ansprechpartner/innen	coaching@barbarajenetten.at; barbara.hauer@svb.at
Weblink/Homepage	
Datum	21.03.2016

1. Kurzzusammenfassung

Stellen Sie Ihr Projekt im Umfang von maximal 2.200 Zeichen (inkl. Leerzeichen), gegliedert in zwei Abschnitte, dar:

- Projektbeschreibung (Projektbegründung, Zielsetzung, Setting/s und Zielgruppe/n, Geplante Aktivitäten und Methoden, Laufzeit, Zentrale Kooperationspartner/innen)
- Ergebnisse, Lernerfahrungen und Empfehlungen

Projektbeschreibung

2012 hat DI Dr. Andreas Streppl von der Sozialversicherung der Bauern in der Steiermark im Rahmen seiner Dissertation "Ursachen und Bewältigung von Stress in steirischen bäuerlichen Familien" eine Stressuntersuchung an etwa 1000 Bäuerinnen und Bauern durchgeführt. Die Ergebnisse zeigten eine hohe Stressbelastung der TeilnehmerInnen, aber auch gesundheitsförderliche Faktoren. So war die Gesamtbelastung deutlich niedriger, wenn zumindest eine positive Ressource wie z.B. Sport oder gezielte Entspannung genutzt wurde.

Eine Gruppe von Urlaub am Bauernhof AnbieterInnen wurde genauer untersucht und hier waren zum Teil nach der Saison, zum Teil aber auch schon vor der Saison enorme Belastungen - ähnlich wie bei Burnout-Betroffenen - zu sehen (Streppl, 2012, S 136ff). Aufgrund dieser Ergebnisse war es dem Landesverband Urlaub am Bauernhof, der steiermarkweit 480 Betriebe in ihren Marketingaktivitäten unterstützt von großem Interesse, seine Mitgliedsbetriebe in der Erarbeitung und Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Lebens- und Arbeitsweise zu unterstützen und stieg als Projektträger mit ein.

Eine Krankheit bzw. ein Unfall können einen bäuerlichen Betrieb auch in seiner Wirtschaftlichkeit gefährden. Deshalb ist es notwendig, in dieser Bevölkerungsgruppe verstärkt das nötige Bewusstsein für die eigenen Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung zu schaffen und sie in ihrem Kohärenzgefühl zu stärken.

Zielsetzung

In der Landwirtschaft war und ist Betriebliche Gesundheitsförderung bis dato sehr rudimentär entwickelt. Da sie eine Antwort auf die vielfältigen Belastungen der Bäuerinnen und Bauern sein kann, wurde dieses Projekt entwickelt, um einerseits Betriebliche Gesundheitsförderung im bäuerlich-familiären Setting zu erproben und andererseits die TeilnehmerInnen in ihrer gesundheitsförderlichen Lebens- und Arbeitsgestaltung zu befähigen. Da im Moment in der Steiermark aufgrund der Rahmenbedingungen täglich 2,3 Betriebe ihre Tätigkeit einstellen (www.stbb.at/der-bauer-ist-sauer, 2015), sind die verbleibenden Betriebe sehr gefordert körperlich, seelisch und geistig fit zu bleiben.

Settings und Zielgruppe

Aus den oben angeführten Gründen wurden die AnbieterInnen von Urlaub am Bauernhof mit allen am Hof lebenden und arbeitenden Personen in den Regionen Liezen und Leibnitz als Zielgruppe gewählt.

Geplante Aktivitäten und Methoden

Nach einer umfassenden Erhebung und Analyse von Belastungen und Ressourcen am Arbeitsplatz mittels Messungen, Fragebogenerhebungen und Gesundheitszirkeln, wurden in der Region verschiedene Massnahmen zur Sensibilisierung und gesundheitlichen Veränderung des Lebens- und Arbeitsstils durchgeführt. Langfristig sollte das Verständnis gefördert werden, dass Gesundheitsförderungsmaßnahmen gleich wichtig sind wie betriebswirtschaftliche Maßnahmen. Die Gesundheitszirkel wurden pro Betrieb extra durchgeführt, zusätzlich gab es Gemeinschaftsaktivitäten (Quick wins) wie z.B. einen Workshop zu Stressmanage-

ment, Nordic-Walking-Kurse, etc. Durch die Kooperation mit der Sozialversicherung der Bauern konnte hier einerseits ein umfangreiches Programm abgedeckt werden und andererseits ein hohes fachliches Niveau geboten werden. Die Betriebe wurden ein Jahr lang in diesem Prozess begleitet.

Ergebnisse, Lernerfahrungen und Empfehlungen

Das angewandte "Melker Modell" lässt sich in adaptierter Form sehr gut im bäuerlichen Familienbetrieb einsetzen. Wichtig erscheinen dabei landwirtschaftliches Hintergrundwissen und psychosoziale Ausbildung der ModeratorInnen. Durch den Einsatz der Tools und den prozesshaften Ablauf können wichtige Prozesse in den Familien angestoßen werden.

Durch den Projektablauf ist eine Stärkung des Gesundheitsbewusstseins im Setting gelungen und positive Verhaltens- und Verhältnisänderungen wurden initiiert. Dies zeigt sich kurzfristig in den Rückmeldungen der Bäuerinnen und Bauern in den Evaluationsinterviews und den Ergebnissen der physiologischen Stressmessung am Ende des Projektes. In den Familien wurde ein Prozess eingeleitet, wobei aus praktischer Sicht nicht damit zu rechnen war, dass bereits nach einem Jahr alle Belastungen der TeilnehmerInnen verringert werden. Teilweise wurde ein tiefgreifender Veränderungsprozess bis hin zu Veränderungen der Betriebszweige am Hof eingeleitet. Dies konnte kurzfristig sogar zu einer Erhöhung der wahrgenommenen Belastung führen.

Generell ist ein wesentliches Ergebnis laut Evaluationsbericht der FH JOANNEUM, "dass die Gesundheit für Bäuerinnen und Bauern etwas sehr Zentrales ist, das für sie mit Arbeitsfähigkeit in Zusammenhang steht und, wie in der BGF verankert, weit über einen Verhaltensorientierten Ansatz hinausgeht". (Kathrin Hofer, 2016, S. 45)

In Bezug auf die dauerhafte Implementierung der BGF in der Sozialversicherung der Bauern als Angebot für ihre Mitglieder, sind wichtige Lernerfahrungen gemacht und wichtige Erkenntnisse gewonnen worden und große Schritte sind gelungen. Es bedarf aber noch einer Weiterentwicklung.

Lernerfahrungen und Empfehlungen

BGF ist für das bäuerlich-familiäre Setting sehr geeignet und zeigt gute Erfolge, auch wenn es teilweise anderen Regeln, wie z.B. Einbeziehung der Familiendynamik, folgt. Die Ansprache über wirtschaftliche Themen erleichtert die Einbeziehung der Männer und zeigt die Wichtigkeit des Themas auch für das Weiterbestehen der bäuerlichen Betriebe.

2. Projektkonzept

Beschreiben Sie

- welche Überlegungen zum Projekt geführt haben, welche Organisationen bzw. Partner/innen das Projekt entwickelt haben, ob und welche Anleihen Sie an allfälligen Vorbildprojekten oder Vorläuferprojekten genommen haben.
- Probleme, auf die das Projekt abgezielt und an welchen Gesundheitsdeterminanten (Einflussfaktoren auf Gesundheit) das Projekt angesetzt hat.
- das/die Setting/s in dem das Projekt abgewickelt wurde und welche Ausgangslage dort gegeben war.
- die Zielgruppe/n des Projekts (allfällige Differenzierung in primäre und sekundäre Zielgruppen – Multiplikatoren/Multiplikatorinnen etc.).
- die Zielsetzungen des Projekts - angestrebte Veränderungen, Wirkungen, strukturelle Verankerung.

2012 hat DI Dr. Andreas Strempl von der Sozialversicherung der Bauern in der Steiermark im Rahmen seiner Dissertation "Ursachen und Bewältigung von Stress in steirischen bäuerlichen Familien" eine Stressuntersuchung an etwa 1000 Bäuerinnen und Bauern durchgeführt. Die Ergebnisse zeigten eine hohe Stressbelastung der TeilnehmerInnen, aber auch gesundheitsförderliche Faktoren. So war die Gesamtbelastung deutlich niedriger, wenn zumindest eine positive Ressource wie z.B. Sport oder gezielte Entspannung genutzt wurde.

Eine Gruppe von Urlaub am Bauernhof AnbieterInnen wurde genauer untersucht und hier waren zum Teil nach der Saison, zum Teil aber auch schon vor der Saison enorme Belastung - ähnlich wie bei Burnout-Betroffenen - zu sehen.

Zusätzlich gibt es in der Steiermark seit 2007 das Projekt "Zwei Systeme - eine Welt" (www.zukunft-bauernhof.at) für bäuerliche Betriebe in Veränderungs- und Krisensituationen. Hier können sie psychosoziale und wirtschaftliche Begleitung in Anspruch nehmen. Immer wieder zeigen sich hier die Auswirkungen des psychischen und wirtschaftlichen Druckes auf die Gesundheit. Es entsteht auch oft der Eindruck, dass alle Kraft und Zeit für die wirtschaftliche Existenz eingesetzt werden und daher gesundheitlichen Überlegungen zurückgestellt werden.

Eine Krankheit bzw. ein Unfall können einen bäuerlichen Betrieb auch in seiner Wirtschaftlichkeit gefährden. Deshalb ist es notwendig, hier das nötige Bewusstsein für die eigenen Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung zu schaffen und sie in ihrem Kohärenzgefühl zu stärken.

In der Landwirtschaft war und ist Betriebliche Gesundheitsförderung bis dato sehr rudimentär entwickelt. Da sie eine Antwort auf die vielfältigen Belastungen der Bäuerinnen und Bauern sein kann, entwickelten Andreas Strempl und Barbara Hauer (SVB) und Barbara Jennetten (Unternehmensberaterin) die Idee, diese in der Landwirtschaft auszuprobieren. Der Landesverband Urlaub am Bauernhof war sehr daran interessiert, hier seine Mitglieder positiv zu unterstützen und stieg als Projektträger mit ein.

Insgesamt fanden wir im deutschsprachigen und internationalen Raum keine BGF- Aktivitäten, die den landwirtschaftlichen Betrieb ohne Angestellte als Setting adressieren. Daher orientierten wir uns am Modell der Betrieblichen Gesundheitsförderung für Klein- und Kleinstbetriebe (Melker Modell), wie es in Österreich erfolgreich umgesetzt wird und adaptierten dieses für die bäuerlichen Familienbetriebe.

Die Erfahrungen der NÖGKK, welche dieses Melker Modell bereits für Kleinbetriebe umgesetzt hat, zeigten, dass in Familienbetrieben ein Einzelgesundheitscoaching der beiden Inhaber zu Beginn von großer Wichtigkeit ist. Diese Lessons-learned wurden auch im vorliegenden Projekt aufgegriffen, ebenso die Möglichkeit auch einen gemeinsamen Gesundheitszirkel der beiden Inhaber bei Bedarf durchzuführen, um diese optimal aufeinander abzustimmen. Besonders wichtig war auch die vorsichtige Zusammenführung aller Aussagen sowie die wertneutrale Formulierung der Belastungen.

Probleme, auf die das Projekt abgezielt hat und an welchen Gesundheitsdeterminanten das Projekt angesetzt hat:

Durch das Projekt sollten die drei Gesundheitsdeterminanten "Persönliche Lebensgestaltung", "Soziales Netzwerk" und "Arbeitsbedingungen" beeinflusst werden. Hier zeigt sich schon die Besonderheit des bäuerlich-familiären Settings. Soziale und wirtschaftliche Determinanten überschneiden sich hier besonders stark.

- Persönliche Lebensgestaltung (Rauchen, Gewicht, Bewegung, Stressmanagement): Die LandwirtInnen sollten befähigt werden, ihr individuelles Gesundheitsverhalten und ihre Verhältnisse so zu gestalten, dass sie der Gesundheit förderlich sind. Handlungs- und Effektwissen sollte aufgebaut werden.
- Soziales Netzwerk: In reinen Familienbetrieben ist das Familienklima einer der größten Gesundheitsfaktoren. Hier sollten Stärken und Optimierungsfelder genützt werden.
- Arbeitsbedingungen: Durch Verhaltens- und Verhältnisänderung sollte die Arbeitskraft gestärkt werden und Gesundheit als wichtiger Erfolgsfaktor erkannt werden. Maßnahmen diesbezüglich waren z.B. der Aufbau einer gesunden Pausenkultur, Absprachen im arbeitsorganisatorischen Bereich und wertschätzendem Umgang miteinander.

Das Setting in dem das Projekt abgewickelt wurde und welche Ausgangslage dort gegeben war

Am Projekt haben 13 Betriebe teilgenommen, davon 9 Betriebe im Bezirk Liezen und 4 Betriebe im Bezirk Leibnitz.

Für die Durchführung der Gesundheitszirkeln wurde jeder Bauernhof für sich als Einheit gewählt, um allen Familienmitgliedern die Teilnahme möglichst einfach zu machen. Die Höfe liegen teilweise sehr abgelegen und es ist schwer, dass die ganze Familie zu einem Termin weg fahren kann. Außerdem haben im ländlichen Bereich - und hier insbesondere im bäuerlichen - die Familien größere Hemmungen ihre Geschichten "nach außen zu tragen", besonders da diese Betriebe ja auch in Konkurrenz zueinander stehen. Durch diesen einfachen Zugang sollte auch der "Widerstand" der Männer gegen die Gesundheitsmaßnahmen möglichst gering gehalten werden.

Außerdem waren Familiendynamiken mit Generationenkonflikten, Ehestreitigkeiten, Rollenunklarheiten und Abgrenzungsproblemen verstärkt zu berücksichtigen, da sie bei der Erarbeitung der Gesundheitsziele auftauchten und das Projekt zum Scheitern bringen konnten. Sie wurden einerseits in der Vorgehensweise berücksichtigt und andererseits sollte diese Dynamik möglichst gut genützt bzw. die Nachteile möglichst gut abgefedert werden. Daher hatten die Moderatorinnen der Gesundheitszirkel zusätzliche Ausbildungen in Coaching, Mediation und Lebens- und Sozialberatung.

Die Bäuerinnen und Bauern waren zum Teil sehr belastet. Einerseits durch zeitliche Überlastung (verschiedene Betriebszweige, Nebenerwerbslandwirtschaften, Vergrößerung der Be-

triebe in den letzten Jahren und Mangel an Arbeitskräften) und andererseits durch den immer stärker werdenden Marktdruck. Im Moment beenden in der Steiermark 2,3 Höfe pro Tag die Landwirtschaft (www.stbb.at/der-bauer-ist-sauer).

Durch diesen Druck und den ständigen Kundenkontakt, war es teilweise notwendig, die bestehenden Bewältigungsstrategien auf ihr gesundheitsförderliches Potential zu überprüfen und zu erweitern, bzw. gesundheitsförderliche Copingstrategien überhaupt erst zu entwickeln. Gerade in ländlichen Gebieten wird der soziale Druck wie "eine gute Bäuerin, ein guter Bauer" zu sein hat, als enorm groß empfunden. Aussagen wie "hat denn der nichts zu tun", wenn jemand Sport macht, sind noch anzutreffen, ebenso wie der Gedanke, "wenn ich etwas für meine Gesundheit tue, schade ich dem Betrieb".

Die Anbieterinnen und Anbieter von Urlaub am Bauernhof kennen sich untereinander schon lange und treffen sich ein- bis zweimal pro Jahr zu einer Mitgliederversammlung. Diese Ressource wurde für Gruppenaktivitäten in der Region genützt.

Die Zielgruppen des Projektes (primäre, sekundäre - Multiplikatoren)

Neben dem Modellaspekt des Projektes - erstmalige Erprobung der BGF in der Landwirtschaft - richtete sich das Angebot an Urlaub am Bauernhof AnbieterInnen in den Regionen Liezen und Leibnitz. Da sich zu wenige teilnehmende Betriebe in dieser Gruppe fanden, nahmen auch 4 Betriebe teil, die ebenfalls eine Mehrfachbelastung z.B. durch saisonales Angebot, zu bewältigen haben.

Die Zielsetzungen des Projektes - angestrebte Veränderungen, Wirkungen, strukturelle Verankerung

Das Projekt verfolgte zwei Zielrichtungen: Einerseits ging es um die Entwicklung, Erprobung und Ausarbeitung einer evaluierten Strategie für das bäuerlich-familiäre Setting und andererseits um die Durchführung der BGF auf 10 - 20 Bauernhöfen.

Ziele "Entwicklung und Erprobung eines Modells zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in der Landwirtschaft"

- Erfahrungen sammeln und auswerten: Zielführende Vorgehensweise im bäuerlich-familiären Setting (Erprobung und Anpassungen der Vorgehensweise)
- Bei Projektende Vorschlag zur Etablierung einer evaluierten Strategie in der BGF für bäuerlich-familiäre Betriebe
- Strategien entwickeln, wie BGF im bäuerlich-familiären Setting zu BGM werden kann (Strategievorschlüsse)
- Bewusstseinsbildung betreffend des Zusammenhanges Familienklima - Gesundheit - Wirtschaftlichkeit
- Nutzung der Ergebnisse des Projektes zur Implementierung in bestehende Strukturen (Folder/Checklisten, z.B. für Sicherheitsberatungen SVB)
- Öffnung der BGF für das bäuerlich-familiäre Klientel (90 Personen nehmen teil)

Ziele "Betriebliche Ebene"

- Stress senken während der Saison/das ganze Jahr - Erhaltung der Leistungsfähigkeit als wirtschaftliche Grundlage (durch Messungen belegte normale Stresswerte nach der Saison)
- Bewusstseinsbildung eigener Einfluss auf Verhältnisse und Verhalten (Stressfaktoren und Ressourcen erkennen und reflektieren)
- Fähigkeiten im Umgang mit Stress steigern (individuelle Bewältigungsstrategien, familiäre Bewältigungsstrategien, betriebliche Bewältigungsstrategien)
- Die Verhältnisse am Arbeitsplatz sind nach Projektende verbessert (z.B. interne Kommunikation, verbindliche Arbeitsabläufe, ...)
- Verankerung Gesundheit/Maßnahmen im Betriebskonzept, Leitbild (BGM) (bei allen Maßnahmen am Betrieb wird auch auf die Gesundheitsrelevanz geachtet)
- Nach Projektende haben die TeilnehmerInnen Interesse daran, sich in der Region selbst Aktivitäten zu organisieren (Erarbeitung mit der SVB im Erfahrungsaustausch)

3. Projektdurchführung

Beschreiben Sie

- welche Aktivitäten und Methoden in welchem zeitlichen Ablauf umgesetzt wurden.
- die Projektgremien/-strukturen und die Rollenverteilung im Projekt.
- umgesetzte Vernetzungen und Kooperationen.
- allfällige Veränderungen/Anpassungen des Projektkonzeptes, der Projektstruktur und des Projektablaufes inkl. Begründung.

Umgesetzte Aktivitäten und Methoden im zeitlichen Ablauf

Das Projekt startete mit 1. Jänner 2014. Da zu diesem Zeitpunkt noch nicht die benötigte MindestteilnehmerInnenzahl erreicht war, wurden die ersten Monate zusätzlich für Akquise genützt.

Neben den laufenden Tätigkeiten wie Projektmanagement, interne und externe Kommunikation wurden folgende Aktivitäten durchgeführt:

	Steuergruppe, GZM-Treffen Evaluation	Hofgespräche Quick wins	Allgemein
1/14	Steuergruppe		Strukturaufbau (interne, externe Kommunikation, Dokumentation, Arbeitsabläufe) Betriebsakquise
2-3/ 14			Betriebsakquise
4/14	GZM (Abstimmung Erstgespräche Evaluation Workshop (Fragen, Methoden, Indikatoren)	Liezen: Stressmessungen	Betriebszahl erreicht = Projektstart fix Liezen: Information: ÄrztInnen, ApothekerInnen, psychosoziale Zentren der Region - Einladung Gesundheitstag (Informationsstand, Workshop halten, Informationsmaterial auflegen)
5/14	GZM (Abstimmung Zusammenführung Familie) Steuergruppe	Liezen: Gesundheitstag, Stressmessungen, Beginn Erstgespräche	
6/14	GZM (Abstimmung Zusammenführung	Liezen: Beginn Zusammenfüh-	

	Familie)	rung, Maßnahmenplanung	
10/14	Evaluation Reflexionsworkshop	Liezen: Beginn Zwischengespräche, Bioimpedanzanalyse (Messung, Beratung) Liezen	Leibnitz: Information: ÄrztInnen, ApothekerInnen, psychosoziale Zentren der Region - Einladung Gesundheitstag (Informationsstand, Workshop halten, Informationsmaterial auflegen) Zwischenbericht
11/14	GZM (Abstimmung Zwischengespräche, Auswertung bisheriger Gespräche) Steuergruppe	Liezen: Stressmanagement 1, Ergonomische Beratung Leibnitz: Gesundheitstag, Stressmessung	
12/14		Leibnitz: Erstgespräche, Biophotonenmessung	
1/15		Leibnitz: Beginn Zusammenführung, Maßnahmenplanung	
3/15	Steuergruppe	Leibnitz: Stressmanagement Teil 1, Ergonomische Arbeitsgestaltung	
4/15	Evaluation Liezen: Befragung TeilnehmerInnen zu Quick wins	Leibnitz: Beginn Zwischengespräche Liezen: Stressmessung, Medimouse (Messung, Beratung), Stressmanagement 2, Workshop Ausdauer (Messung, Beratung)	Beginn Strategiegespräche
5/15		Liezen: Beginn Endgespräche, Bioimpedanzanalyse Leibnitz: Bioimpedanzanalyse	Zwischenbericht
6/15	GZM (Auswertung bisherige Gespräche) Evaluation Liezen: Abschlussinterviews Bäuerinnen und Bauern	Leibnitz: Workshop Ausdauer, Nordic Walking	
7/15	Steuergruppe	Liezen: Beginn Endgespräche	

10/15	Evaluation (Reflexion, Strategie)	Liezen: Ausdauerstest, Bioimpedanzanalyse	
11/15	Evaluation Leibnitz: Befragung TeilnehmerInnen zu Quick wins	Liezen: Gesundheitstag, Vortrag Ergebnisse Stressmessung Leibnitz: Bioimpedanzanalyse, Medimousemessung	Urkundenübergabe Liezen
12/15	Evaluation Liezen: Abschlussinterviews Bäuerinnen und Bauern	Leibnitz: Abschlussgespräche	Strategieentwicklung
1/16	GZM (Strategieentwicklung) Steuergruppe	Workshop Stressmanagement 2	Endbericht Vorbereitung MultiplikatorInnenveranstaltung

Unser Projekt folgte von den Methoden her dem bewährten und vom österreichischen und europäischen Netzwerk für BGF empfohlenen "BGF-Projektzyklus", erweitert um die Ebene der Modellentwicklung und -erprobung.

Auf der Ebene der Entwicklung und Erprobung eines Modelles zur Implementierung der BGF für das bäuerlich-familiäre Setting wurde zusätzlich zum laufenden Projektmanagement zu Beginn eine Recherche der strukturellen Ressourcen der Regionen durchgeführt und alle ÄrztInnen, ApothekerInnen und psychosozialen Zentren über das Projekt informiert und bei den Gesundheitstagen eingeladen einen Beitrag zu gestalten. Ebenso wurde in Liezen das Projekt in den regionalen Förderbereich von Leader (Förderprogramm für die lokale Entwicklung im ländlichen Raum) hineingeschrieben, um so eventuell nach Abschluss des Projektes dort weitere Ansatzmöglichkeiten nutzen zu können.

Außerdem wurde während des Projektes inhaltlich sehr viel Wert darauf gelegt, die Zusammenhänge von Gesundheit, Familienklima und Wirtschaftlichkeit einerseits zu recherchieren und andererseits in allen Maßnahmen immer wieder bewusst zu machen.

Auf der betrieblichen Ebene wurden Gesundheitszirkel zur partizipativen Maßnahmenfindung und -umsetzung durchgeführt, wobei als Zirkelunit jeweils ein Betrieb gewählt wurde. Im ersten Schritt wurden die Belastungen und Ressourcen der Inhaberin und/oder des Inhabers in einem ca. 2-stündigen Einzelcoaching erhoben und die Ziele für den BGF-Zyklus erarbeitet.

Danach fand ein ca. 3-stündiger gemeinsamer Gesundheitszirkel aller anderen am Hof arbeitenden Familienmitglieder statt, um deren Gesundheitsressourcen und Belastungen zu reflektieren.

Beim nächsten Termin bzw. den nächsten Terminen wurden die Ergebnisse der ersten Gespräche zusammengeführt und entsprechende Verbesserungsmaßnahmen geplant.

Die Maßnahmenumsetzung richtete sich ganz nach den Bedürfnissen, die sich in den Gesundheitszirkeln herauskristallisierten. Es zeigte sich, dass ein Großteil der Veränderungen durch die Familie selbst abgedeckt werden konnte. Wert wurde darauf gelegt, dass ein guter Mix aus Verhaltens- und Verhältnisveränderungen gegeben war.

Danach folgte die Umsetzungsphase. Bei Bedarf und Wunsch der Familien wurden Zwischengespräche durchgeführt, um Umsetzungshindernisse zu reflektieren und die nächsten Schritte einzuleiten.

Während dieses Ablaufes gab es in der Region verschiedene Veranstaltungen zu gesundheitlichen Themen, wie einen Gesundheitstag zum Thema Stress zu Beginn des Projektes. Außerdem wurden dort bereits verschiedenste Messungen seitens der SVB (z.B. Blutdruck, BMI, Koordination, ...) und sowohl eine physiologische als auch psychologische Stressmessung durchgeführt. Die physiologische und psychologische Stressmessung fand auch zum selben Zeitpunkt ein Jahr danach wieder statt. So konnten die Veränderungen (durch die BGF-Interventionen) gemessen werden. In Summe fanden 23 Veranstaltungen statt.

Bei den Abschlussgesundheitszirkeln wurde dann reflektiert, welche Maßnahmen sich bewährt haben und beibehalten werden sollen und welche nächsten Schritte gesetzt werden sollen um die Nachhaltigkeit der Arbeit zu gewährleisten. Insgesamt waren die Moderatorinnen 67 Mal auf den Höfen zu Gesprächen.

Ab April 2015 fanden aufgrund der gemachten Erfahrungen Gespräche zur Strategieentwicklung für die Implementierung einer laufenden BGF für das bäuerlich-familiäre Setting statt. Damit sollen die Erfahrungen auf alle bäuerlichen Betriebe übertragbar gemacht werden.

Nach Abschluss des Projektes wurden am 8. März 2016 das Projekt und die ersten Ergebnisse vor ca. 50 MultiplikatorInnen in der Regionalstelle Steiermark der SVB präsentiert.

Projektgremien/-strukturen und die Rollenverteilung im Projekt

Projekträger: Landesverband Urlaub am Bauernhof Steiermark

Projektleitung: Barbara Jennetten

Steuerungsgruppe: Strategische Ausrichtung, Beschlussfassung, Kontrolle Projektverlauf, Maßnahmenplanung, Interne Kommunikation

Mag.^a Astrid Schoberer, Geschäftsführerin Landesverband Urlaub am Bauernhof/Landwirtschaftskammer

Hans Schwaiger, Obmann Landesverband Urlaub am Bauernhof, Urlaub am Bauernhof Anbieter

DI Dr. Andreas Streppl, BEd, Sozialversicherung der Bauern, Abteilung Sicherheit und Gesundheit

DKGS Barbara Hauer, BA, Sozialversicherung der Bauern, Abteilung Sicherheit und Gesundheit

Johannes Kogler, Steirische Gebietskrankenkasse, Expertise BGF für Klein- und Kleinstbetriebe und Vertreter des österreichischen Netzwerks BGF

Mag.^a Barbara Jennetten, Coach und Unternehmensberaterin, Projektleitung

Projektteam: Operative Aufbereitung von Grundsatzentscheidungen für die Steuerungsgruppe und operative Umsetzung der Maßnahmen

Mag.^a Astrid Schoberer, Kommunikation mit Urlaub am Bauernhof Mitgliedern, inhaltliche Unterstützung der operativen Umsetzung

Dr. DI Andreas Streppl, Organisation Gesundheitstage

Barbara Hauer, BA, Inhaltliche Expertise BGF

Gerlinde Haidbauer, Landesverband Urlaub am Bauernhof, Interne Kommunikation mit Betrieben

Ing. Elisabeth Schlömmer, Bezirksbauernkammer Liezen, Akquise und Information Betriebe, Vernetzung

Ing. Renate Rotter, Bezirksbauernkammer Leibnitz, Akquise und Information Betriebe, Vernetzung

Mag. Markus Schweiger, SVB, Sportwissenschaftler, Durchführung der Bewegungsinterventionen

Evaluationsteam:

Kathrin Hofer, MA, FH JOANNEUM, Projektleitung Evaluation

MMag. Gerald Käfer Schmid, Bakk, FH Joanneum, Projektmitarbeit Evaluation

Stefanie Peichler, BA, Projektmitarbeit Evaluation

Mag. Frank Amort, FH Joanneum, Projektberater Evaluation

Gesundheitszirkelmoderatorinnen:

Mag.^a Birgit Mang, Coach und Unternehmensberaterin

Ing. Astrid Hollerer, Mediatorin

Mag.^a Barbara Jennetten, Coach, Lebens- und Sozialberaterin

Umgesetzte Vernetzungen und Kooperationen

Die Projektorganisation war an und für sich schon sehr breit aufgestellt und stellte eine Kooperation aller wichtigen AkteurInnen dar. Darüber hinaus war es uns auch wichtig regionale AkteurInnen einzubinden. So wurden z.B. die ÄrztInnen und ApothekerInnen über die laufenden Aktivitäten informiert und zu den Gesundheitstagen eingeladen, um einen Beitrag zu leisten. Ebenso wurden die psychosozialen Zentren einbezogen, auf die bei Bedarf auch verwiesen wurde.

Eine gute Kooperation hat sich auch mit der Landwirtschaftlichen Schule in Gröbming und des JUFA-Sportzentrums in Leibnitz ergeben.

Veränderungen/Anpassungen des Projektkonzeptes, der Projektstruktur und des Projektablaufes inkl. Begründung

Die Gewinnung der Betriebe stellte sich als äußerst schwierig dar. Die größte Veränderung betraf daher die Ausweitung auf zwei Regionen (zusätzlich zu Liezen wurde die Region Leibnitz aufgrund ihrer ebenfalls hohen Belastung im Bereich der Urlaub am Bauernhof - Betriebe einbezogen) und das Projektende auf Jänner 2016 statt Juli 2015 verschoben. In Leibnitz konnte mit den Aktivitäten aufgrund der Saison erst im Dezember 2015 begonnen werden.

Bei den Gesunden Hofgesprächen kam es zu weiteren großen Verschiebungen, da sich die Terminkoordination als extrem schwierig herausstellte. Die BetriebsführerInnen sind zeitlich so enorm gefordert bzw. durch externe berufliche Tätigkeiten, Schule, ... zu unterschiedlichen Zeiten zu Hause, dass die Gespräche schwierig zu vereinbaren waren.

Außerdem kam es zu Erweiterungen bei der Durchführung der Gesundheitszirkelmoderationen. Durch den hohen workload der Bäuerinnen und Bauern war teilweise wenig Konzentration auf der Umsetzung der Maßnahmen. Daher wurden je nach Bedarf 1 - 3 Zwischengespräche am Hof durchgeführt.

4. Evaluationskonzept

Wenn Sie eine Evaluation beauftragt/umgesetzt haben, beschreiben Sie kurz

- welche Evaluationsform (Selbstevaluation/externe Evaluation) gewählt wurde und warum.
- das Evaluationskonzept (Fragestellungen, Methoden, Ablauf)
- wie sich die Evaluation aus Projektsicht bewährt hat:
 - Waren Fragestellung, Methoden und Art der Durchführung angemessen und hilfreich für die Steuerung und Umsetzung des Projektes?
 - Konnte die Evaluation beim Projektumsetzungsprozess unterstützen (z.B. wesentliche Informationen für Änderungsbedarf liefern)?
 - Konnte die Evaluation nützliche Befunde für die Zielerreichung und die Bewertung der Projektergebnisse liefern?

Aufgrund des Projektumfanges wurde eine externen Evaluation durch die FH JOANNEUM, Institut Gesundheits- und Tourismusmanagement durchgeführt. Im Sinne eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses wurde dabei besonderes Augenmerk auf die Evaluation von Prozessen gelegt und ebenso auf die Ergebnisevaluation.

Die daraus resultierenden Ergebnisse wurden laufend an das Projektteam rückgemeldet und flossen in die Weiterentwicklung des Projektes und die Planung und Umsetzung künftiger Aktivitäten ein.

Evaluationsfragen:

Prozess:

- Wie gelingt es mit dem gewählten Ansatz die Bäuerinnen und Bauern zu motivieren sich dem Thema Gesundheit anzunehmen (im Projekt teilzunehmen)?
- Wie gelingt es der Zielgruppe während der Urlaub-am-Bauernhof-Saison Maßnahmen der Gesundheitsförderung umzusetzen / durchzuführen bzw. daran teilzunehmen?

Ergebnis:

- Inwiefern konnte im Projekt eine Strategie zur Etablierung von BGF bei landwirtschaftlichen Betrieben auf Ebene der projekttragenden Institutionen entwickelt werden?
- Kennen Bäuerinnen und Bauern Strategien zur Förderung ihrer Gesundheit (im Besonderen zur Bewältigung von Stress) und wenden sie diese an?
- Sind Ansätze für eine nachhaltige Verankerung von Gesundheit im Betrieb erkennbar?

Methoden/Ablauf:

Die FH JOANNEUM führte folgende qualitativen und quantitativen Evaluationsmethoden zur externen Evaluation unseres Projektes durch.

Evaluationsworkshop mit der Projektsteuergruppe während der Startphase um Evaluation, Ziele und Indikatoren abzustimmen, April 2014

Reflexionstreffen

In der Mitte der Projektlaufzeit am 30. Oktober 2014 wurde mit dem Projektteam ein Reflexionsworkshop abgehalten. Hier wurden einerseits inhaltliche und strategische Vorgehensweisen im Projekt und andererseits entwickelte Ansätze und eingesetzte Methoden für eine langfristige Strategie zur BGF im interdisziplinären Setting von Landwirtschaft und Tourismus reflektiert und diskutiert. Teilgenommen haben Birgit Mang, Astrid Schoberer-Nemeth, Astrid Holler und Barbara Jennetten. Das Reflexionstreffen wurde von Kathrin Hofer extern moderiert.

Kurzbefragungen

Es wurden 10 Kurzbefragungen bei der Veranstaltung "Medimousemessung" und "Stressmessung" in Liezen am 9. April 2015 und 4 Kurzbefragungen bei der Veranstaltung "Bioimpedanzanalyse" in Leibnitz am 16. November 2015 durchgeführt. Die Interviews wurden anhand eines im Vorhinein erstellten Leitfadens mit kurzen Fragestellungen zu den organisatorischen und zeitlichen Rahmenbedingungen sowie zur Zufriedenheit und zum Nutzen der an diesem Tag durchgeführten Aktivitäten erstellt.

Die Analyse der TeilnehmerInnenaussagen während der Kurzbefragungen erfolgt anhand der strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010, S 92ff).

Fragebögen für TeilnehmerInnen

Die Projektleiterin hat bei den Quick wins Fragebögen zur Evaluation der Veranstaltung an die TeilnehmerInnen ausgeteilt. Die Auswertung erfolgte ausschließlich auf Basis von Häufigkeitszählungen und Auflistung der inhaltlichen Argumente, die gut oder weniger gut gefallen haben.

Reflexionsbögen für GesundheitszirkelmoderatorInnen

Zur eigenen Reflexion und als Grundlage für die zusammenfassende Auswertung aus den Gesundheitszirkelgesprächen wurde ein Reflexionsbogen für Gesundheitszirkelmoderatorinnen erstellt. Dieser bildet die Zufriedenheit der GZ-Moderatorin mit dem durchgeführten Gespräch ab, zeigt Methoden und Vorgehensweisen, die gut gelungen sind oder weniger hilfreich in der Gesprächsführung waren und beschreibt die Kernthemen, die im Gespräch behandelt und diskutiert worden sind bzw. spezifische Problemstellungen aus den jeweiligen Betrieben. Eine Zusatzfrage behandelt allgemeine Optimierungspotenziale für ein Gesundheitszirkelgespräch mit Bäuerinnen und Bauern.

Dokumentenanalyse

Die Evaluierung von bestimmten Projektaktivitäten (z.B. Gesundheitszirkelmoderation bei Urlaub-am-Bauernhof Betrieben) erfolgte in Form einer Dokumentenanalyse der Reflexionsbögen, welche von den Gesundheitszirkelmoderatorinnen direkt nach Stattfinden des Gesundheitszirkels in den jeweiligen Betrieben ausgefüllt wurde.

Ebenso erfolgte sie durch die Auswertung der Protokolle der Steuergruppensitzungen und Sitzungen der Gesundheitszirkelmoderatorinnen.

Die Analyse der Kurzbefragung erfolgt anhand der strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010, S. 92ff).

Auswertung Erholungs-Belastungsfragebogen

Bäuerinnen und Bauern füllten jeweils zu Projektbeginn und Projektende (am Gesundheitstag) einen Erholungs-Belastungsfragebogen nach Kallus aus. Dieser wurde von MitarbeiterInnen der SVB in eine Excel-Datenmaske eingetragen und von der FH JOANNEUM ausgewertet.

In der Auswertung wurde besonders darauf geachtet, dass Erholungs- und Belastungsfaktoren im Vergleich zu einem Referenzwert bzw. innerhalb der Gruppe miteinander verglichen werden. Zentrale Auswertungsergebnisse finden sich im separaten Evaluationsbericht.

Leitfadengestützte Abschlussinterviews

In beiden Bezirken wurden vom Evaluatorenteam ausführliche Einzelinterviews mit den Bäuerinnen und Bauern durchgeführt, um den gesamten Projektlauf und die Ergebnisse zu reflektieren. Die Ergebnisse wurden im Evaluationsbericht dokumentiert.

Reflexionsworkshop

Dieser Workshop fand mit der Projektsteuergruppe und den Gesundheitszirkelmoderatorinnen statt im Oktober 2015. Hier wurden alle Erfahrungen reflektiert und Überlegungen zur Strategieentwicklung gemacht. Die Ergebnisse wurden im Evaluationsbericht dokumentiert.

Bericht über die Evaluationsergebnisse

Am 8. März wurde eine Veranstaltung in der SVB Steiermark für MultiplikatorInnen durchgeführt, um ihnen das Projekt und die Ergebnisse näher zu bringen. Dabei wurde auch seitens der FH JOANNEUM über Ergebnisse berichtet.

Wie hat sich die Evaluation aus Projektsicht bewährt?

Um die Ergebnisse und Effekte gut abbilden zu können, entschieden wir uns für eine Evaluationsdesign, welches mit Reflektionsworkshops und direkten Befragungen der Zielgruppe agiert hat. Durchgeführt wurde diese von der FH JOANNEUM.

Diese Entscheidung hat sich aus zwei Gründen bewährt:

Einerseits kam es in den Reflexionsworkshops zu einem wichtigen Austausch und zur Diskussion wichtiger Fragestellungen zwischen den Mitgliedern der Projektsteuerungsgruppe und den Gesundheitszirkelmoderatorinnen. Aufgrund dieser Diskussionen konnten wichtige Punkte für die weitere Vorgehensweise entwickelt werden, z.B. Fragen über die Vorgehensweise bei Konflikten am Hof, aber auch über die generelle Vorgehensweise von BGF in

landwirtschaftlichen Betrieben und auch zur Strategieentwicklung. So konnten wir die eigenen Handlungsweisen laufend auf einer Metaebene reflektieren und es eröffneten sich neue Perspektiven / Blickwinkel, die einen gekonnten Umgang mit herausfordernden Projektsituationen förderten.

Andererseits sind in den Rückmeldungen der Bäuerinnen und Bauern in den Interviews wertvolle Hinweise und Anregungen für die Weiterentwicklung der BGF im bäuerlich-familiären Setting enthalten und den Bäuerinnen und Bauern war es auch wichtig, dass sie diese Rückmeldungen geben konnten. Auf diese Weise konnten sie auch noch einmal den durchlaufenen Prozess und seine Wirkungen reflektieren.

Weiters lieferten die Zwischenberichte und der Endbericht der Evaluation nützliche Informationen über die Zielerreichung und Bewertung der Projektergebnisse. Beim Multiplikatorinnenworkshop im März konnten wir erste Ergebnisse bereits präsentieren. Sie bilden wichtige Informationen für die EntscheidungsträgerInnen sowie für FunktionärInnen, PolitikerInnen und Institutionen, um verstärkt Bewusstsein für die Wichtigkeit zu wecken und Ressourcen für BGF in der Landwirtschaft zu erhalten.

Natürlich werden sie auch dazu eingesetzt werden, um bei den Bäuerinnen und Bauern zunehmend Interesse für dieses Angebot der betrieblichen Weiterentwicklung zu wecken.

5. Projekt- und Evaluationsergebnisse

Bitte stellen Sie die Projektergebnisse sowie die Ergebnisse der Reflexion/Selbstevaluation und/oder externen Evaluation ZUSAMMENFASSEND dar.

Stellen Sie insbesondere dar

Projektergebnisse und Wirkungen

Das "Melker Modell" lässt sich in adaptierter Form sehr gut im bäuerlichen Familienbetrieb einsetzen. Wichtig erscheinen dabei landwirtschaftliches Hintergrundwissen und psychosoziale Ausbildung der ModeratorInnen. Durch den Einsatz der Tools und den prozesshaften Ablauf können wichtige Prozesse in den Familien angestoßen werden.

Durch den Projektablauf ist eine Stärkung des Gesundheitsbewusstseins im Setting gelungen und positive Verhaltens- und Verhältnisveränderungen wurden initiiert. Dies zeigt sich kurzfristig in den Rückmeldungen der Bäuerinnen und Bauern in den Evaluationsinterviews und den Ergebnissen der physiologischen Stressmessung am Ende des Projektes. In den Familien wurde ein Prozess eingeleitet, wobei aus praktischer Sicht nicht damit zu rechnen war, dass bereits nach einem Jahr alle Belastungen der TeilnehmerInnen verringert wurden. Teilweise wurde ein tiefgreifender Veränderungsprozess bis hin zu Veränderungen der Betriebszweige am Hof eingeleitet, was kurzfristig sogar zu einer Erhöhung der wahrgenommenen Belastung führen konnte.

Ein wesentliches Ergebnis aus der Evaluation des Projektes „Sicher und gesund am Bauernhof“ ist, dass die Gesundheit für Bäuerinnen und Bauern etwas sehr Zentrales ist, das für sie mit Arbeitsfähigkeit in Zusammenhang steht und, wie in der BGF verankert, weit über einen verhaltensorientierten Ansatz hinausgeht. Vor allem die Gesundheitszirkelgespräche haben gezeigt, dass Themen wie Vereinbarkeit von Job und Familie, hohe Verantwortungsübernahme, Wichtigkeit der gegenseitigen Wertschätzung und Unterstützung, Potenziale und Herausforderungen durch das Zusammenwohnen und -arbeiten in der Großfamilie, Generationenkonflikte, Kommunikation und Arbeitsorganisation / Arbeitsmittel die Gesundheit der Bäuerinnen und Bauern wesentlich beeinflussen! Gerade die Möglichkeit, diese aktuellen Themen mit externen GesundheitszirkelmoderatorInnen besprechen zu können, bewerten Bäuerinnen und Bauern als besonders unterstützend.

Bäuerinnen und Bauern geben an, dass durch das Projekt Denkanstöße gesetzt wurden, für sich und die Gesundheit vermehrt etwas zu unternehmen. Darüber hinaus geben alle im Projekt beteiligten Personen (Projektteam, GesundheitszirkelmoderatorInnen, ...) an, dass bei Bäuerinnen und Bauern gesundheitsförderliche Veränderungen z.B. in den Sichtweisen betreffend Problemsituationen, auf die Wahrnehmung von Schweregrad und Machbarkeit der Arbeit, auf Abläufe am Betrieb sowie auf die Wichtigkeit der Kommunikation eingetreten sind. Außerdem haben sich Haltungen, Einstellungen und Umgangsformen gegenüber anderen Familienmitgliedern (Wertigkeit der partnerschaftlichen Unterstützung, sich gegenseitig Ausreden lassen, gemeinsame Planung der Wochenaktivitäten) zum Positiven verbessert. Folglich sind viele TeilnehmerInnen mit Begeisterung als Pioniere in der BGF am Bauernhof dabei.

Bei der Analyse der Erholungs- und Belastungsfaktoren kann festgestellt werden, dass die durchschnittliche Betrachtung der verhaltensbezogenen Aspekte (Betreiben von Sport, Rau-

chen, Urlaubstage, ...) sowie die Werte aus dem EBF (Erholungs- und Belastungsfragebogen) über alle Bäuerinnen und Bauern in Liezen als auch in Leibnitz hinweg keine wesentlichen Veränderungen zeigt. Bedeutend ist es aber, die Einzelwerte pro Person zum 1. Messzeitpunkt und zum 2. Messzeitpunkt zu betrachten. Hier sind teilweise kleine, teilweise aber auch große Unterschiede (Verbesserungen und Verschlechterungen) in den Erholungs- als auch in den Belastungswerten erkennbar! Dies kann im Einzelfall auf eine bessere / schlechtere Tagesverfassung zum Zeitpunkt der Fragebeantwortung zurückzuführen sein. Diesbezüglich müsste im Zuge einer Nachbetreuung oder eines Folgeprojektes intensiver mit den Einzelpersonen und ihren Belastungswerten und Erholungswerten weitergearbeitet werden. Allgemein ist aber zu erkennen, dass die Belastungswerte bei allen Befragten eher gleich geblieben sind, sich die Erholungswerte aber tendenziell verbessert haben.

Im Hinblick auf eine umfassende Strategieentwicklung zur Einführung von BGF im Setting Bauernhof konnten viele Erkenntnisse und Lernerfahrungen gewonnen werden. Abgesehen von strukturellen Entwicklungen, die im SV-Träger notwendig sein werden (Überlegungen zu finanziellen und personellen Ressourcen), benötigt es klare und gezielte Vorgehensweisen, Kommunikation und Vernetzung mit wichtigen Stakeholdern aus der BGF-Szene in Österreich.

Positive und negative Projektergebnisse und geplante und ungeplante Projektergebnisse

Alle Projektergebnisse, die zeigen, dass eine Sensibilisierung der Bäuerinnen und Bauern zum Thema Gesundheit stattgefunden hat, können als positiv bewertet werden. Besonders anzuführen sind hier die Gesundheitszirkelgespräche, die aus Sicht der GZ-ModeratorInnen und der Bäuerinnen und Bauern es ermöglichten, den Blickwinkel der Bäuerinnen und Bauern von bestimmten Vorgehensweisen und Abläufen am Betrieb in Richtung gesundheitsförderlichere Arbeitsorganisation und Gestaltung der Arbeitsumgebung zu richten und somit einen wesentlichen Beitrag zur Stärkung der verhältnisorientierten Gesundheit am Bauernhof lenken. Als zweiter Aspekt sind hier die Veranstaltungen und Workshops anzuführen, die für die Bäuerinnen und Bauern neue Perspektiven im Bezug auf ihr eigenes Gesundheitsverhalten eröffneten und sie dazu motivierten wieder mehr Wert auf Erholung, regelmäßige Pausen und tägliche Bewegungseinheiten in der Natur zu legen.

Als herausfordernd zu bewerten ist die Tatsache, dass die Strategieentwicklung für nachhaltige BGF bzw. Betriebliches Gesundheitsmanagement in der Landwirtschaft mit sehr vielen strukturellen Aspekten im SV-Träger verknüpft ist, welche nicht von heute auf morgen zu ändern sind. Hier bedarf es weiterer intensiver Gespräche und der Entwicklung von verschiedenen Lösungsmöglichkeiten, um einen nachhaltigen, gangbaren und erfolgreichen Weg für BGM auf Bauernhöfen sicherstellen zu können.

Auch die Akquise der Betriebe stellte sich als sehr herausfordernd dar und war hinter unseren Erwartungen geblieben.

Identierte Effekte

Durch den Prozess der BGF setzte sich oft erstmals die ganze Familie bewusst und in einem klar definierten Setting mit der Weiterentwicklung des Hofes und den vorhandenen Belastungen und Ressourcen auseinander. Dies wurde als sehr wertvoll erlebt und Rückmeldungen wie "alleine das die Jugend dabei sitzt und sich mit dem schon so früh auseinandersetzt ist wertvoll. Man hört Sachen von ihnen, die man vorher nicht gewusst hat" zeigen dies.

Nicht indentierten Effekte

Durch die Mitarbeit bzw. Teilnahme der Personen am Projekt wurde ihnen BGF näher gebracht und somit in einem größeren Personenkreis bekannt. Daher entstand z.B. das Interesse einer teilnehmenden Bäuerin, die auch Lehrerin ist, BGF an ihrer Schule durchzuführen oder bei einem der teilnehmenden Bauern, BGF in der Gemeinde anzuregen.

Inwieweit bzw. mit welcher Strategie hat das Projekt zur Förderung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit beigetragen und was hat sich in Hinblick darauf gut oder weniger gut bewährt?

Alle unsere Ziele und Vorgehensweisen hatten den Hintergrund der Chancengerechtigkeit.

- Es wurde in der Gesundheitsförderung für LandwirtInnen erstmals der Ansatz der BGF durchgeführt und damit zusätzlich zum Verhalten auch verstärkt die Verhältnisse einbezogen.

- Für die "Gesunden Hofgespräche" wurde der Hof als Einheit gewählt. Dies ermöglichte durch den niederschweligen Zugang die Teilnahme von Personen, die schon älter und in ihrer Mobilität eingeschränkt sind oder die gewohnte Umgebung nicht mehr so gerne verlassen, von Familien mit kleinen Kindern bzw. generell der gesamten Familie, da sie nicht so lange vom Hof weg sind.

Die Bäuerinnen und Bauern, die in Zukunft erfolgreich sein wollen und wirtschaftlich überleben wollen, müssen immer mehr zum Unternehmer werden und haben in den letzten Jahren sehr viele neue Arbeitsgebiete und sehr viel an Bürokratie dazu übernehmen müssen. Daher ist die Zeit äußerst knapp bemessen. Die Gespräche direkt am Hof erleichterten die Teilnahme sehr.

Außerdem würde keine Familie ihre Belastungen in einer größeren Einheit preisgeben. Es hat sich sehr bewährt hier den Schutz der Familie zu gewährleisten.

- Die Einbeziehung der Männer war über diesen Zugang leichter, da sie sich die Zeit noch weniger genommen hätten als die Frauen. Aussagen wie "Ich hätte so ein Angebot nie in Anspruch genommen, aber weil es am Hof ist, haben wir doch teilgenommen" kommen häufiger vor.

- Am Projekt nehmen zwar vorwiegend gut ausgebildete Bäuerinnen und Bauern teil, die Einkommenssituation ist aber teilweise schwierig und daher ist über diesen Ansatz auch diese Zielgruppe gut erreichbar. Die Förderung des Projektes und damit der kostenlose Zugang für diese Gruppe hat die Teilnahme oft erst ermöglicht.

- Die Tochter einer Projektteilnehmerin, die eine Ausbildung im Fitnessbereich absolviert, hat angemerkt, dass am Land der Zugang zu modernen physiologischen Messungen im Gegensatz zur Stadt relativ schwierig ist und die Hemmschwelle bei Bäuerinnen und Bauern sehr groß ist. Dieser Zugang wurde durch das Projekt hergestellt. Hier hat es sich sehr bewährt eine rein bäuerliche Zielgruppe zu haben, da gerade diese Personengruppe aufgrund ihrer spezifischen Gegebenheiten gerne ein Setting hat, in dem sie von Personen aus den landwirtschaftlichen Einrichtungen betreut wird und dies gemeinsam mit anderen Bäuerinnen und Bauern erlebt.

- Auf der überbetrieblichen Ebene wurde das Ziel verfolgt, einen Strategievorschlag für die Umsetzung der BGF in der Landwirtschaft aufzubereiten und so für alle Bäuerinnen und Bauern zugänglich zu machen.

Welche Aktivitäten und Methoden haben sich insgesamt gut oder weniger gut bewährt?

Projektaufbau und der Ablauf haben sich in hohem Maße für die Erreichung der Ziele als passend erwiesen. Die Steuergruppensitzungen, Gesundheitszirkelmoderatorinnensitzungen und die Prozess-Evaluierungsworkshops mit den Evaluatorinnen waren ein wertvoller Beitrag zur ständigen Anpassung und Weiterentwicklung der Vorgehensweisen.

Gewinnung der Betriebe / Externe Kommunikation

Bei der Gewinnung der Betriebe hat sich ganz klar gezeigt, dass Gespräche erfolgreich sind und Folder und Presseinformationen maximal unterstützend wirksam sind. Alle Betriebe, die teilnahmen wurden über persönliche Gespräche gewonnen.

Für weitere Aktivitäten versprechen wir uns Unterstützung durch die bisherigen TeilnehmerInnen. Einige haben zugesagt, bei Veranstaltungen ihre Erfahrungen weiterzugeben, damit eine größere Anzahl von Betrieben die Vorteile der BGF nützt.

Die externe Kommunikation in landwirtschaftlichen Medien war zu Beginn umfangreicher geplant als sie dann durchgeführt wurde. Hier wurde auf den laufenden Prozess und den Schutz der Betriebe Rücksicht genommen und nur in der Anfangsphase über das Projekt generell berichtet. Mit Vorliegen der Ergebnisse können nun weitere Presseaktivitäten gestartet werden.

Im November wurden bei der steiermarkweiten Jahreshauptversammlung von Urlaub am Bauernhof die Urkunden für die TeilnehmerInnen aus dem Bezirk Liezen übergeben und im März bei der regionalen Jahreshauptversammlung die Urkunden für Leibnitz. Hier wurde jeweils über das Projekt berichtet und die ersten Ergebnisse vorgestellt.

In fachlichen Kreisen ergaben sich viele ungeplante Kommunikationsmöglichkeiten, wie z.B.

- Herr Johannes Kogler (STGKK, steirisches Netzwerk für BGF und Mitglied der Steuergruppe): Vorstellung des Projektes bei den Informationsabenden der Gesunden Gemeinden in Leibnitz; Vorstellung beim ÖNBGF
- Herr Andreas Strempl (SVB): Vorstellung des Projektes bei einer Vorlesung auf der BOKU
- Zeitschrift Neues Land: Bericht über den Gesundheitstag in Leibnitz
- Die FH JOANNEUM berichtete bei einer Posterpräsentation zu "mixed methods design" bei der Tagung der deutschen Gesellschaft für Sozialmedizin unter anderem über dieses Projekt
- Frau Barbara Hauer von der SVB berichtete bei einer Posterpräsentation bei der Public Health Tagung in St. Pölten über unser Projekt. Das Poster wurde im Anschluss mehrfach ausgedruckt und im SVB Regionalbüro Steiermark aufgehängt.
- Im Projektzeitraum wurden von Fr. Hauer mehrfach Artikel in den SVB-Printmedien zum Projekt veröffentlicht.
- Weiters hat Herr DI Dr. Andreas Strempl wesentliche Erkenntnisse des Projekts in ein Theaterstück einfließen lassen, welches Schülerinnen einer Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft an anderen Fachschulen zeigten.

Gerade in der externen Kommunikation erscheint eine kontinuierliche Auseinandersetzung in den Medien und bei MultiplikatorInnen zum Thema Gesundheit und somit Schaffung eines Bewusstseins für dieses Thema sehr zielführend. In den landwirtschaftlichen Medien wird dieses Thema mittlerweile vermehrt aufgegriffen.

Erhebung der strukturellen Ressourcen

Um das Angebot langfristig günstig zu halten und in den Regionen gut zu verankern, hat sich die Erhebung der strukturellen Ressourcen und der anschließende Kontakt zu ÄrztInnen, ApothekerInnen und psychosoziale Zentren der Region sehr bewährt. Die genannten Personen bekamen eine Information über das Projekt und die Einladung bei den Gesundheitstagen ihre Unterlagen aufzulegen, einen Stand zu betreuen oder einen Workshop zu halten.

Dies wurde in Form von aufgelegten Unterlagen und Plakaten genutzt und die Bäuerinnen und Bauern waren auch sehr interessiert an diesen Informationen. Für weitere Gesundheitsaktivitäten in den Regionen gibt es interessierte ÄrztInnen und ApothekerInnen, die sich gerne einbringen bzw. gibt es z.B. in Liezen bereits eine Zusammenarbeit der Bezirkskammer mit dem psychosozialen Zentrum.

Weiters wurden im Bezirk Liezen alle Sportvereine erhoben, da es seitens einer Familie Interesse an weiterführenden sportlichen Aktivitäten gab. Hier ist allerdings die Hemmschwelle noch da, dieses Angebot auch zu nutzen.

Bewährt hat sich auch, dass alle Veranstaltungen in den gleichen Räumlichkeiten stattgefunden haben. Im Bezirk Liezen nutzten wir die Räumlichkeiten der Fachschule für Land- und Ernährungswirtschaft in Gröbming und im Bezirk Leibnitz das JUFA-Sportressort. Alle TeilnehmerInnen zeigten hier großes Interesse an den Angeboten dieses Hauses und es ist anzunehmen, dass es weitere Kooperationen geben wird.

Über das Regionalmanagement Liezen wurde das Projekt in das Leaderprogramm der derzeitigen Förderperiode aufgenommen. Dies bedeutet im Moment, dass bei eventuell nachfolgenden Aktivitäten eine Zusammenarbeit möglich ist.

Generell kann auch gesagt werden, dass über die Zusammenarbeit in der Steuergruppe mit Johannes Kogler (STGKK; Netzwerkpartner ÖNBGF) die Vernetzung in den Regionen für zukünftige Projekte noch leichter möglich ist.

Darstellung Zusammenhänge Wirtschaft - Gesundheit - Familienklima

Die Darstellung der Zusammenhänge Wirtschaft - Gesundheit - Familienklima ist ein laufender Prozess. Zum Teil ist in den Familien schon eine Grundidee davon da, zum Teil ist dieser Zusammenhang vor allem über die Arbeit in den Gesundheitszirkeln sehr stark ins Bewusstsein gerückt. Durch diese Gespräche und die Auseinandersetzung mit den Gesundheitsdeterminanten, die wir für den landwirtschaftlichen Bereich adaptiert haben, sowie der Auseinandersetzung mit den Ressourcen und Belastungen in den einzelnen Bereichen sind viele Gespräche über die Zusammenhänge entstanden und haben das Verständnis vergrößert.

Über die ausgearbeitete Darstellung (liegt bei) kann hier nochmals das Bewusstsein verstärkt werden. Diese Auseinandersetzung ist für die Familien sehr hilfreich, da sie ihnen Erklärungen für viele Verhaltensweisen bietet und es von der persönlichen Ebene (und damit Schuldzuweisungen und Schuldgefühlen) weg auf eine allgemeine Ebene bringt.

Abstimmung der Vorgehensweise und Sprache bei den "Gesunden Hofgesprächen"

Die Anpassung der Vorgehensweise der Gesundheitszirkeln an das bäuerliche Setting war äußerst wichtig und hilfreich. Auch haben die Absprachen unter den Moderatorinnen für Sicherheit gesorgt und wurden als sehr zielführend erlebt.

Durchführung "Gesunde Hofgespräche"

Bei den "Gesunden Hofgesprächen" wurde zuerst mit den BetriebsinhaberInnen jeweils einzeln ein Gespräch über Ziele, Belastungen und Ressourcen geführt. Dies hat sich bewährt, da dies schon eine Verstärkung der BetriebsinhaberInnenrolle war und Vertrauen aufgebaut werden konnte.

Danach wurde der Rest der Familie zusammengefasst und in den darauffolgenden Terminen war die ganze Familie gemeinsam am Prozess beteiligt.

Bei den Betrieben zeigte sich, dass gerade zeitlich oder familiär sehr belastete Betriebe nach der Erhebung der Istsituation und Maßnahmenplanung noch weitere Gespräche am Hof brauchten, um an der Umsetzung dranzubleiben und ev. mit Schwierigkeiten umgehen zu können. Daher nahmen die Betriebe je nach Bedarf 0 - 3 Zwischengespräche in Anspruch.

Die Abschlussgespräche waren sehr hilfreich, da sie einerseits das Geleistete bewusst machten und andererseits die nächsten Schritte einleiteten.

Diese Vorgangsweise erscheint sehr passend. Über die Methode der Gesundheitszirkelmoderation können anstehende Themen gut reflektiert, bearbeitet bzw. schon gut vorbereitet auswärts versorgt werden. Äußerst wichtig waren dabei psychosozial ausgebildete Moderatorinnen mit landwirtschaftlichem Wissen.

Durchführung Stressmessungen, Gesundheitstage und Quick wins

Über die Stressmessungen, Gesundheitstage und Quick wins wurde parallel zu den "Gesunden Hofgesprächen" sehr viel wertvolles, täglich umsetzbares Wissen und Übungen weiter gegeben. Hier bekamen die TeilnehmerInnen einerseits persönliche physiologische Messergebnisse und hörten andererseits immer wieder wie sie ihre eigene Gesundheit positiv beeinflussen können.

In beiden Bezirken zeigte sich zu Beginn eine enorme Stressbelastung laut physiologischer Stressmessung auf Blutparameterebene (Base Excess, Kalium, Magnesium, ...) nach Prof. Porta. Diese spiegelte sich im Erholungs-Belastungs-Fragebogen nach Kallus nicht wider. Bei den anschließenden Diskussionen zeigte sich, dass dort die Belastung einerseits schwieriger wahrgenommen wird, da sie bereits sehr hoch ist und außerdem die vorherrschenden Einstellungen in der Region es nicht zulassen.

Andererseits bestätigte Prof. Porta, dass er noch nie eine so belastete Gruppe gesehen hat, allerdings auch keine Gruppe, die sich so schnell erholt hat (siehe Ergebnis zweite Messung). Die Kombination aller Maßnahmen scheint also zielführend zu sein.

Laut Ergebnissen der Auswertung des Erholungs-Belastungs-Fragebogens nach Kallus durch die FH JOANNEUM zeigte sich ebenfalls, dass in Liezen sowohl bei der ersten als auch bei der zweiten Messung die Belastung subjektiv höher empfunden wird. Weiteres zeigte sich, dass in bei der zweiten Messung in beiden Bezirken die Erholungswerte gestiegen sind.

Strategiearbeit

Überlegungen der SVB auf Bundesebene (u.a. in Zusammenarbeit mit STGKK-Netzwerkstelle BGF) bezüglich möglicher Varianten von Angeboten im BGF-Bereich bzw. Varianten eines Roll outs des Angebotes wurden gestartet. Die Überlegungen bilden die Grundlage für die Gespräche mit dem ÖNBGF. Die SVB ist bis dato nicht Mitglied des österreichischen Netzwerkes für BGF.

Aufgrund der vorliegenden Ergebnisse - sowohl der Stressbelastung als auch der Verbesserungen durch den BGF-Ansatz - wäre es wichtig eine Strategie für die Implementierung des Angebotes seitens der SVB zu finden. Da das Angebot in der Pilotphase mit sehr hohen Kosten verbunden war, bedarf es hier weiterer Überlegungen. Diesbezüglich werden unterstützend zwei Masterthesen verfasst.

Außerdem ist es wichtig, den im Umfeld der Bäuerinnen und Bauern tätigen Institutionen den Ansatz der BGF näher zu bringen.

Ein wichtiger Schritt zur Erreichung dieser Ziele war die MultiplikatorInnenveranstaltung am 8. März 2016 im Regionalbüro der SVB in Raaba (Steiermark). An dieser Veranstaltung hat die Führungsebene der SVB aus der Hauptstelle Wien/NÖ sowie die Regionalbüroleitung Steiermark, die Führungsebene der Landwirtschaftskammer, Vertreter des Landes Steiermark, des Ländlichen Fortbildungsinstitutes und weitere teilgenommen.

Inwieweit konnten sich die Schwerpunktzielgruppen und Entscheidungsträger/innen im Projekt beteiligen und welche Faktoren waren für die Beteiligung förderlich/hinderlich?

Durch die Zusammensetzung der Steuerungsgruppe (Obmann des Landesverbandes Urlaub am Bauernhof und Vermieter, Geschäftsführerin des Landesverbandes, Abteilung Sicherheit und Gesundheit der SVB, STGKK - Netzwerkstelle ÖNBGF) waren alle Zuständigen AkteureInnen bei allen Entscheidungen einbezogen und auch in die Betriebsakquise involviert.

Zusätzlich gab es laufend Absprachen mit den zuständigen Beraterinnen der Bezirksbauernkammern Liezen und Leibnitz.

Da sich die TeilnehmerInnenakquise am Anfang sehr mühsam gestaltete nahmen an dem Projekt sieben FunktionärInnen teil, um mit gutem Beispiel voranzugehen. Diese sind nun als MultiplikatorInnen sehr wichtig, da sie den Prozess selber erlebt haben und genau berichten können, wie es funktioniert.

Außerdem tritt der Obmann des Landesverbandes bei den Jahreshauptversammlungen von Urlaub am Bauernhof als Redner auf und berichtet dementsprechend über das Projekt bzw. hat auch in den Steuergruppensitzungen verstärkt Wissen zum Thema BGF generiert und lässt dieses einfließen.

Sehr förderlich war auch, dass der gesamte Prozess auf den einzelnen Höfen von der Schwerpunktzielgruppe gestaltet wurde. Über die Ist-Analyse im BGF-Prozess setzte sich jede Familie selbstständig je nach Bedarf ihre eigenen Maßnahmen.

Wichtig war es auch, die TeilnehmerInnen im Evaluationsprozess einzubeziehen. Sie konnten wertvolle Hinweise geben, was gut ist, was man noch verbessern kann und wo sie sich eventuell auch selbst einbringen könnten.

Konnten bzw. inwieweit konnten die Projektziele erreicht werden?

Die im Projektantrag beschriebenen Ziele konnten größtenteils erreicht werden.

Ziele	Zielerreichung
Betriebsebene	
Stress reduzieren während der Saison und während des gesamten Jahres	<p>Die Interviewergebnisse der Evaluation haben eine subjektiv empfundene Stressreduktion der TeilnehmerInnen gezeigt.</p> <p>Ebenso hat die physiologische Stressmessung in beiden Regionen eine signifikante Verbesserung der Stresswerte ergeben. (Siehe unten *)</p> <p>Die Auswertungsergebnisse des Erholungs-Belastungs-Fragebogens nach Kallus weisen im Schnitt eine höhere Erholungsfähigkeit in der Zweitmessung aus.</p> <p>Es ist aber nach wie vor Stressbelastung da, d.h. es sollte weitere Maßnahmen geben.</p>
Bewusstseinsbildung eigener Einfluss auf Verhältnisse und Verhalten (Stressfaktoren erkennen und reflektieren)	Über die "Gesunden Hofgespräche" und Workshops hatten alle TeilnehmerInnen die Möglichkeit den eigenen Einfluss zu erkennen und es hat sich viel Bewusstsein dahingehend gebildet.
Fähigkeiten im Umgang mit Stress steigern (individuelle, familiäre, betriebliche Bewältigungsstrategien)	Die TeilnehmerInnen haben viele Bewältigungsstrategien erarbeitet und umgesetzt (Siehe unten **).
Die Verhältnisse am Arbeitsplatz sind nach Projektende verbessert	Unter den Maßnahmen waren sehr viele Verbesserungen auf Verhältnissebene (Siehe unten **).
Verankerung von Gesundheit im Leitbild/Betriebskonzept	Dieser Punkt war in dieser Form nicht umsetzbar, da die Betriebe meist kein Leitbild/Betriebskonzept haben. Die Veränderung erfolgte über die Bewusstseinsveränderung.
Strategieentwicklung	
Erfahrungen sammeln und auswerten - zielführende Vorgehensweisen im bäuerlich-familiären Setting	Wurde durch das Projekt umgesetzt und evaluiert
Bei Projektende Vorschlag einer evaluierten Strategie in der BGF für bäuerlich-familiäre Betriebe	Erste Schritte wurden gesetzt. Dieser Punkt ist ein noch laufender Prozess.
Strategien für die Migration von BGF in BGM und BGP	Die TeilnehmerInnen werden diesbezüglich nach Projektende weiter begleitet, da sie noch Hilfestellung brauchen.
Bewusstseinsbildung Zusammen-	Ist über alle Aktivitäten des Projektes, vor allem die

hänge Familienklima - Gesundheit - Wirtschaftlichkeit	"Gesunden Hofgespräche" und die Quick wins erfolgt.
Nutzung der Ergebnisse zu Implementierung in bestehende Strukturen (Folder, Checklisten, ...)	Erfahrungen fließen im Moment bei Beratungen mündlich ein, an weiteren Umsetzungsmaßnahmen wird gearbeitet.
Öffnung der BGF für das bäuerlich-familiäre Klienten (90 Personen)	Die Öffnung erfolgte über das Projekt. Durch die geringere Anzahl der teilnehmenden Betriebe und die geringere Anzahl der dortigen Familienmitglieder wurden mit dem Projekt 49 Personen direkt erreicht. Weitere ca. 15 Personen über die Möglichkeit zur regelmäßigen Teilnahme an den Quick wins.

***) Verbesserung Stresswerte: Somatische Verbesserungen 2014 - 2015**

Gröbming			
	Atmung	Stoffwechselreserven	Elektrolyte (Mg)
Veränderung 2014 - 2015	25 % ruhiger	45 % weniger beansprucht	20 % mehr
Leibnitz			
	Atmung	Blutzucker	Elektrolyte (Mg)
Veränderung 2014 - 2015	Gleich	15 % weniger	20 % mehr

2014 hatte ein gutes Drittel der Teilnehmer zu wenig Stoffwechselreserven, 2015 hatten alle TeilnehmerInnen bessere Reserven und die Mineralstoffverluste bei Anstrengung waren 2015 signifikant geringer. Sowohl Kurzzeit- wie auch mentale Langzeitbeanspruchungen wurden 2015 signifikant besser weggesteckt. Insgesamt brauchten die TeilnehmerInnen 2015 signifikant weniger Anstrengung bei gleicher Leistung

**)

Verhalten

Belastungen	Maßnahmen
Körperliche und psychische Symptome	Ärztliche Abklärung, Therapien, Kur
Keine Reserven, Freizeit nicht genießen, Erholungsfähigkeit fehlt	Mit gutem Gewissen Sport, Pausen, mehr Schlafen
Perfektionsdruck, es allen Recht machen wollen	Eigene Grenzen wahrnehmen und kommunizieren "Innere Antreiber" zu "Inneren Erlaubern" umwandeln
Fehlende Zeit für eigene Interessen, Kraft	Chor, Glaube, eigene Kraftquellen und Hob-

tanken	bies bewusst nutzen
--------	---------------------

Soziale Netzwerke

Belastungen	Maßnahmen
Wenig gemeinsame Zeit, daher wenig Kommunikation, daher fehlendes Verständnis	Gemeinsame Unternehmungen, Urlaube, Familienfeste, bewusste Zeit für private Gespräche, Freundschaften pflegen
Paarbeziehung und Familienbeziehungen schwierig, Konflikte, Kritik, Loyalitäten	Themen direkt ansprechen, Danke sagen, loben, Wohnbereiche von Jung und Alt trennen, Andersartigkeit akzeptieren, Relevantes nur im engeren Familienkreis besprechen, Übergabe durchführen, Grenzen akzeptieren

Arbeitsbedingungen

Belastungen	Maßnahmen
Arbeitsrückstände, mehr Arbeit als schaffbar, zu viel Verantwortung für Einzelne, vielseitige Arbeit, Termindruck, außerbetriebliche Erwerbsarbeit	Erfolge dokumentieren und feiern, ehrenamtliche Tätigkeiten reduzieren bzw. durch Veränderungen aufnehmen können, Helfer am Hof, außerbetriebliche Arbeit aufgeben, reduzieren, aufnehmen, Betriebszweige aufgeben, konzentrieren, Prioritäten setzen (1. Familie, 2. Notwendiges, 3. Weiterentwicklung)
Arbeitsunterbrechungen, Tagesplan/Wochenplan klappt nicht, "Joker" am Hof sein müssen, fehlende Absprachen, Administration	Arbeitsbereiche klar aufteilen und Arbeit der anderen akzeptieren, Pufferzeiten einplanen, z.B. ein unverplanter Halbtage, Absprachen - Jour fix, Zeit für Betriebs- und Lebensplanung, Handy abschalten
Keine Reserven, am Limit (Kraft, Produktion, Finanzen, ...)	Erholungspausen einplanen - "Bauernapping", "Gas" dem Alter anpassen
Pflege, Übergabe	Informationen einholen, Unterstützung suchen

Trotz der hohen Belastung hat sich also gezeigt, dass die Betriebe Spielraum für Veränderungen und Optimierungen haben und es kann aufgrund des steigendes Druckes nicht abgeschätzt werden, wie sich die Betriebe ohne BGF-Projekt entwickelt hätten. Eine weitere Steigerung der "bio-psycho-sozial-wirtschaftlichen" Gesundheitsförderung durch verstärkte Aktivitäten in diesem Setting wäre wünschenswert.

Die "Gesundheitsbefragung 2010" der SVB unter 32.927 Versicherten ergab, dass sich viele Bäuerinnen und Bauern, die sich als gesundheitsbewusst einstufen, häufig nur "einstellungsmäßig" gesundheitsbewusster als in der Vorgängerstudie im Jahr 2000 sind und dass

sie das (noch) nicht im Verhalten umsetzen können. Der BGF-Ansatz kann hier eine mögliche Antwort sein, da er zusätzlich zum Verhalten auch die Verhältnisse mit einbezieht.

Am Schluss standen Aussagen der TeilnehmerInnen wie:

"Ich konzentriere mich jetzt auf das Wesentliche im Tagesablauf"

"Die Belastungen sind die gleichen, aber ich kann besser damit umgehen"

"Ich wurde wachgerüttelt"

Insgesamt ist das Bewusstsein stark gestiegen, dass Jeder durch eigene Aktivitäten (auch Pausen) einen Beitrag zur eigenen Gesundheit leisten kann und diese gesundheitsförderlichen Aktivitäten werden verstärkt mit gutem (statt wie zu Beginn versteckt und mit schlechtem) Gewissen durchgeführt.

Ebenso hat bereits eine Familie angefragt, ob sie dieses Angebot ebenfalls in Anspruch nehmen kann, da sie großes Interesse an diesem Projekt hat.

Konnten bzw. inwieweit konnten die Zielgruppe(n) erreicht werden?

Die Zielgruppe konnte unter den Teilnehmenden zu 100% erreicht werden. Leider waren nur 13 Betriebe motiviert an dem Projekt teilzunehmen, da es etwas gänzlich Neues im Setting war.

Werden aus jetziger Sicht im Zuge des Projektes etablierte Strukturen, Prozesse und Aktivitäten sowie erzielte Wirkungen weiterbestehen?

Sowohl im Bezirk Liezen als auch im Bezirk Leibnitz hat sich eine engagierte Gruppe von TeilnehmerInnen gefunden, die weiterhin Gesundheitsmaßnahmen umsetzen möchten. So wird die SVB in diesen beiden Bezirken weiterhin partizipativ mit den Personen vor Ort arbeiten und auch das Angebot der SVB an physiologischen Messungen, Workshops, ... zur Verfügung stellen.

Für die interessierten Betriebe sind auch weitere "Gesunde Hofgespräche" angedacht.

Auf den Höfen werden die gesetzten Maßnahmen dort weiter bestehen, wo sie bereits verinnerlicht wurden bzw. über weitere "Gesunde Hofgespräche" weiter gefördert werden.

Von den weiteren Überlegungen bezüglich Strategie der SVB wird es abhängen, ob die bestehenden Strukturen übernommen werden und welche Aktivitäten weiter bestehen werden. Auch ein Transfer in spezielle Regionen scheint ein erster weiterer möglicher Schritt zu sein.

Kann das Projekt auch an anderen Orten/in ähnlichen Settings umgesetzt werden (Transferierbarkeit) und wenn ja an welchen?

Das Projekt hat Bewusstsein geschaffen für die Wichtigkeit und Möglichkeit der BGF in der Landwirtschaft. Es ist wünschenswert, dass die Erfahrungen die gemacht wurden durch die weitere Strategie seitens der SVB aufgegriffen werden und das Angebot für alle bäuerlichen Betriebe zugänglich gemacht werden.

Welche Maßnahmen zur Sicherung der Nachhaltigkeit scheinen aus jetziger Sicht erfolgversprechend?

Aus Projektsicht braucht es weitere Maßnahmen auf vier Ebenen:

Betriebsebene:

- Hier ist eine Nachbetreuung der TeilnehmerInnen sinnvoll. In der Gruppe ist bei vielen Betrieben mittlerweile viel an Motivation und Umdenken entstanden. Um diese Motivation aufrecht zu erhalten und auszubauen, ist es wichtig, ihnen weiterhin ein laufendes Angebot in der Region und die Möglichkeit zu "Gesunden Hofgesprächen" zu bieten.
- Vertiefende Angebote zum Thema Ernährung, Bewegung, Umgang mit Emotionen und Entspannung, da jetzt viel an Bewusstsein geschaffen wurde und das Interesse an einer Vertiefung vorhanden ist.
- Nutzen der halbjährlichen Mitgliedertreffen Urlaub am Bauernhof für Erfahrungsaustausch und Inputs zur Gesundheit
- Die Vorstandssitzung für die Urlaub am Bauernhof Beraterinnen der Landwirtschaftskammer soll zur Schulung der Beraterinnen für gesundheitsförderliche körperlichen Übungen, die sie dann in ihren regionalen Sitzungen weitergeben können, genützt werden.

Sozialversicherung:

- Aufbau einer Struktur und von Personalkapazitäten zur Umsetzung, Durchführung und Qualitätssicherung in der BGF, um am ÖNBGF teilnehmen zu können.
- Öffnung des BGF Angebotes für weitere bäuerliche Betriebe.
- Die Anbieterinnen und Anbieter von Urlaub am Bauernhof werden alle 5 Jahre von der SVB bezüglich Sicherheit überprüft. Eine solche Unterstützung könnte auch im BGF-Bereich erfolgen. Bei den Sicherheitsüberprüfungen sollen die im Projekt gewonnen Erkenntnisse nach Möglichkeit einbezogen werden, um das Bewusstsein für gesundheitliche Abläufe (z.B. Pausengestaltung) weiterhin zu schärfen.
- Etablierung eines Gütesiegels zur Kennzeichnung der Qualität von BGF in den land- und forstwirtschaftlichen Betrieben. Um keine zweite Struktur in Österreich aufzubauen, wäre die Einbeziehung der Zielgruppe ins Gütesiegel des ÖNBGF sinnvoll.
- Mit den Betrieben wurde vereinbart, dass sich die SVB einmal pro Jahr bei ihnen meldet, um etwaigen Gesprächsbedarf zu erheben. Es wird unter den TeilnehmerInnen auch einen Ansprechpartner pro Region für ein Jahr geben, der die regionalen Aktivitäten koordiniert.

Umfeld:

- Sinnvoll ist es verstärkt im Beratungsumfeld der Bäuerinnen und Bauern anzusetzen. So ist es durch die MultiplikatorInnenveranstaltung gelungen, in der Abteilung Betriebswirtschaft der Landwirtschaftskammer Interesse zu wecken, das Thema in die betriebswirtschaftlichen Beratungen ansatzmäßig einzubauen. Weiters gibt es beim ländlichen Fortbildungsinstitut betriebswirtschaftliche Lehrgänge. Hier wäre es ebenfalls sinnvoll anzudocken. Hier bedarf es weiterer Anstrengungen um in diesem Setting Bewusstsein zu schaffen, dass Wirtschaftlichkeit, Familienklima und Gesundheit zusammenhängen und gemeinsam die Basis für den Erfolg bilden.
- Bevor weitere Aktivitäten starten sollten auch die ÄrztInnen, ApothekerInnen, ... über die Ergebnisse informiert werden, einerseits um diese Gruppe verstärkt einzubeziehen und andererseits, um sie als Fürsprecher zu haben.

Pressearbeit:

Im Mai - nach Vorliegen aller Ergebnisse - wird Pressearbeit durchgeführt. Es sollen folgende Medien persönlich kontaktiert werden: Kleine Zeitung, LW Mitteilungen, Neues Land, Fortschrittlicher LW, Unser Hof, SVB Zeitung, Bezirkszeitungen

MultiplikatorInnenveranstaltung

Am 8. März wurde eine Veranstaltung in der SVB Steiermark für MultiplikatorInnen durchgeführt, um ihnen das Projekt und die Ergebnisse näher zu bringen. Teilgenommen haben ca. 50 Personen aus den folgenden Bereichen

- Mitglieder des Leistungsausschusses der SVB
- Hauptstelle SVB: Generaldirektor, Obfrau, Abteilungsleiter und Stellvertreter der Abteilung Sicherheit und Gesundheit
- Landwirtschaftskammer Steiermark: Präsident, Vizepräsidentin und Kammeramtsdirektor, Abteilungsleiter, Leiter der Bezirkskammern Liezen und Leibnitz
- Ländliches Fortbildungsinstitut Steiermark
- Land Steiermark, Landwirtschaftliches Schulwesen,
- VertreterInnen der Initiativen "Lebensqualität Bauernhof", 2 Systeme - Eine Welt"
- MitarbeiterInnen des steirischen Regionalbüros der SVB

6. Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

Beschreiben Sie kurz

- die wesentlichen förderlichen und hinderlichen Faktoren für die Erreichung der Projektziele.
- für andere möglicherweise hilfreiche zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen.
- was Sie wieder gleich oder auch anders machen würden, wenn Sie ein solches Projekt neu starten würden.

Förderliche Faktoren für die Erreichung der Projektziele

- Die Durchführung der "Gesunden Hofgespräche" auf den einzelnen Höfen hat sich als sehr zielführend erwiesen. Dadurch war vor allem die Hemmschwelle der Männer niedriger und es bedeutete eine große Organisationserleichterung für die Familie. Auch das Vertrauen, das nichts nach draußen dringt, war dadurch größer.
- Generell ist der Vertrauensaufbau zu den Familien gut gelungen. Einerseits trugen die Einzelgespräche mit den BetriebsinhaberInnen zu Beginn dazu bei und andererseits der landwirtschaftliche und psychosoziale Hintergrund der Moderatorinnen.
- Ein großer Erfolgsfaktor lag in der BGF selber. Die Beteiligung der gesamten Familie (oder der "Willigen") bot eine Möglichkeit sich gemeinsam zusammenzusetzen und über die Anliegen zu sprechen und einander bewusst zuzuhören. In manchen Betrieben war es erstmals, dass sich die Mitglieder gemeinsam und bewusst Zeit nahmen für betriebliche und strategische Gespräche. Der ganzheitliche Ansatz von Familie und Betrieb ist für das bäuerlich-familiäre Umfeld sehr erfolgsversprechend. Gerade die Ansprache über wirtschaftliche Themen unterstützte die Zusammenarbeit mit den Männern, die sehr oft die Gestaltung der Verhältnisse am Hof stärker beeinflussen als Frauen.

- Die Einbindung der FunktionärInnen und der relevanten Institutionen ist gut gelungen und war in der Ansprache der Betriebe zu Beginn wichtig und wird auch für die Weiterführung des Angebotes wichtig sein.
- Durch die engagierte, positive und lösungsorientierte Steuergruppe wurde das Projekt gut getragen.
- Durch klare Absprachen und den Austausch (auch über schwierige Situationen) zwischen den Moderatorinnen konnten die "Gesunden Hofgespräche" gut an die jeweiligen Erfordernisse angepasst werden (z.B. Anzahl der Gespräche).
- Durch die Einbindung der detektierten Ressourcen, wie die lokalen psychosozialen Zentren, ÄrztInnen, ApothekerInnen, Sportvereine, Fachschule und Jufa-Sportzentrum wurde das Projekt lokal stärker verankert.
- Ebenso unterstützte der regionale Ansatz den Aufbau einer motivierten Gruppe. Das Angebot der SVB mit physiologischen Messungen, Workshops und der damit verbundenen Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen wurde von den TeilnehmerInnen gut angenommen.

Hinderliche Faktoren

- Der enorme Zeit- und wirtschaftliche Druck vieler teilnehmender Betriebe hat die Terminabsprachen und auch die Umsetzung einzelner Maßnahmen sehr erschwert. Teilweise musste über kleine stabilisierende Maßnahmen (Handy zu gewissen Zeiten abschalten, ...) überhaupt erst die Möglichkeit (Energie) geschaffen werden, tiefgreifende Maßnahmen zu setzen, d.h. die Wichtigkeit eines über viele Jahre laufenden Prozesses der BGF war gut erkennbar.
- Während erfolgreiche Gewerbebetriebe an einem guten Umgang mit Emotionen relativ selbstverständlich arbeiten, ist dieser Zugang bei manchen bäuerlichen Betrieben noch ausbaufähig. Zudem wird es als Versagen und Schwäche empfunden Hilfe in Anspruch zu nehmen. So war vor allem auch im Bezirk Liezen spürbar, dass Gefühle nicht immer gezeigt werden und Bewertungen ein Gerüst sind, um sich im Leistungsdruck selbst aufrecht zu erhalten.
- Teilweise gab es zu Beginn falsche Erwartungshaltungen der TeilnehmerInnen, was in den "Gesunden Hofgesprächen" gelöst werden kann. Hier wird in Zukunft eine noch klarere Information zu Beginn und eine klare Abgrenzung von BGF zu therapeutischen Interventionen notwendig sein.
- Für die Weiterführung von BGF in bäuerlichen Betrieben ist gut zu überlegen, wie mit dem hohen zeitlichen Betreuungsaufwand pro Betrieb und den damit verbundenen Kosten umgegangen wird, so dass sowohl Qualität als auch Wirtschaftlichkeit berücksichtigt werden können.
- An die Moderatorinnen wurden hohe Anforderungen gestellt. Um die Fahrtkosten gering zu halten, wurden möglichst mehrere Termine pro Tag durchgeführt. Dies war vor allem in Familien mit schweren Konflikten zu Beginn anstrengend, da man durch das Setting am Hof auch "mitten im Zentrum" arbeitete.

- Erschöpfung, Traumatas, ... und teilweise damit verbundene starke psychische Belastungen machten es manchen TeilnehmerInnen schwierig Vereinbartes umzusetzen. Diese wurden teilweise angesprochen, waren teilweise im Hintergrund spürbar, aber nicht konkret benennbar. Hier musste zusätzlich zu den Zielen der Familie auf diese Ebene eingegangen werden und führte zu einem höheren Betreuungsaufwand.
- Der soziale Druck und die soziale Kontrolle in den Regionen wird teilweise als sehr groß empfunden. Es gibt ein bestimmtes Bild wie ein "guter Bauer", eine "gute Bäuerin" zu sein hat und dieses Bild ist nicht immer gesundheitsförderlich. Hier braucht es viele Ansatzpunkte, um einen Wandel in den Einstellungen zu bewirken. Aussagen wie "langsam fängt der Mann aufgrund seiner Beschwerden an umzudenken - er soll zumindest dort spazieren gehen, wo ihn keiner sieht" verdeutlichen die Situation.
- Für die Strategieentwicklung und den anschließenden Ausbau der BGF in der SVB muss die Struktur in der SVB adaptiert werden und Personalkapazitäten aufgebaut werden. Dazu müssen die notwendigen finanziellen Mitteln bereit gestellt werden und das bedarf einer weiteren klaren Entscheidung des Trägers für BGF.

Zentrale Lernerfahrungen und Empfehlungen

- Aus Sicht des Projektteams war es im gesamten Projektverlauf eine Herausforderung, dass die ProjektteilnehmerInnen ihre Prioritäten im Alltag so veränderten, dass genügend Zeit für die Maßnahmenumsetzung und Teilnahme an den Quick wins war. Wenn sie sich die Zeit nahmen, haben sie die Aktivitäten durchwegs sinnvoll gefunden.
- Über die Vermittlung, dass erst durch sinnvoll eingesetzte Pausen die volle Leistungsfähigkeit für den Betrieb zur Verfügung steht, sind auch Männer leichter für gesundheitsförderliche Maßnahmen zu gewinnen. Metaphern wie "So wie der Boden sich in der Ruhezeit im Winter regenerieren kann, um dann im kommenden Jahr wieder Ertrag zu bringen, kommt auch die Energie und die Lebensfreude, die in diesen Phasen getankt werden, wieder dem Betrieb zugute" fördern das Verständnis.
- Die eigene Lösungsfähigkeit der Familien ist unterschiedlich groß und sie brauchen daher auch unterschiedlich großen Betreuungsaufwand
Sehr gut funktionierende Familien brauchen nur wenige Gespräche als Anstoß und haben teilweise gesundheitsförderliche Maßnahmen schon nach dem ersten Gespräch umgesetzt. Einige Betriebe waren über eine höhere Anzahl an Gesprächen sehr gut erreichbar, konnten dann die Maßnahmen umsetzen und werden dadurch auch in Zukunft leichter selber aktiv werden. Für einige Betriebe (z.B. mit jahrzehntelangen verhärteten Konflikten) wären andere Maßnahmen - etwa im psychosozialen Bereich - begleitend unbedingt notwendig, sind aber aufgrund der Kosten und der Hemmschwelle nicht in Anspruch genommen worden. Hier kann über BGF soweit durch Stresssenkung stabilisiert werden und insgesamt sensibilisieren, dass dadurch Energie und Wille für die Bearbeitung dieser Themen frei wird.
- Die Ziele und Grenzen sowie der Nutzen des Projektes und der Projekthalte incl. die Vorgehensweise müssen klar kommuniziert werden und gegenüber therapeutischen Maßnahmen abgegrenzt werden und immer wieder - vor allem zu Beginn - vermittelt werden.
- Eine weitere wichtige Erfahrung war, dass sowohl die Werbemittel als auch die Pressearbeit nur verstärkende Wirkung hatten, die Betriebe aber nur über Personen, zu denen sie ein Vertrauensverhältnis hatten, zur Teilnahme gewonnen werden konnten. Es braucht Menschen, die in der Gruppe hohes Ansehen haben und mit gutem Beispiel voran gehen.
- Die Ansprache über wirtschaftliche Themen und die spezifischen Belastungen und Ressourcen hat sehr gut funktioniert.
- Da der soziale Druck als sehr stark empfunden wird, ist es extrem wichtig, die Betriebe von der positiven salutogenen Seite abzuholen und zu kommunizieren, dass sie die Vorzeigebetriebe sind. Im bäuerlichen Setting treffen im Moment die sich verschlechternde Wirtschaftslage mit dem sozialen Druck, den unterschiedlichen Erfahrungen der Generationen und den eigenen inneren Antreibern ("Sei perfekt", "Sei schnell", "Mach es allen recht", ...) zusammen. Dies macht den salutogenen Zugang noch wichtiger.
- Das Interesse der Betriebe an BGF steigt langsam und es braucht dementsprechend Geduld. Dies liegt in der Natur der Sache und die selben Erfahrungen werden auch von den KollegInnen der STGKK berichtet.

- Bäuerinnen und Bauern halten hohen Belastungen stand. Dies wird durch die starken Ressourcen in ihrem Alltag begründet. Natur, Tiere, die direkte Arbeit mit den erzeugten Produkten, vielseitige Arbeit, freie Zeiteinteilung usw. federn hohe Belastungen stark ab. So sind teilweise auch 100 Stunden Wochen (aufgrund der zusätzlichen hauptberuflichen Tätigkeit) möglich, wenn ausreichend Ressourcen vorhanden sind.

Was würden wir das nächste Mal anders machen?

- Aufgrund der gemachten Erfahrungen können wir in Zukunft interessierte Betriebe von Anfang an noch besser über BGF und ihre Wirkung, Nicht-Wirkung und Vorgehensweisen informieren.
- In die Bewerbung können in Zukunft Bäuerinnen und Bauern eingebunden werden, die den Prozess schon durchlaufen haben.
- Für die externe Kommunikation wäre es sinnvoll gewesen ein Logo zu erstellen und so bereits mit der Markenbildung zu beginnen.

Den Rest würden wir wieder gleich umsetzen, da die Vorgehensweisen sehr zielführend erscheinen. Viele Lernerfahrungen haben wir bereits in die laufende Umsetzung eingebaut.

Quellenverzeichnis:

Strepfl, A. (2012), Herausforderungen, Belastungen, Überforderungen - Ursachen und Bewältigung von Stress in steirischen bäuerlichen Familien, S. 136 ff, Universität für Bodenkultur Wien

Steirischer Bauernbund (2015), www.stbb.at/der-bauer-ist-sauer

Kathrin Hofer BA, MA (2016), Prozess- und Ergebnisevaluation Endbericht Projekt "Sicher und Gesund am Bauernhof", S 45 , FH JOANNEUM

Anhang

Listen Sie Ihre veröffentlichbaren Beilagen zum Bericht auf. Diese sind ebenso wie der Bericht selbst im Projektguide hochzuladen.

- Abrechnung
- Controllingbericht
- Evaluationsbericht
- Einladung zur Urkundenübergabe Liezen
- Einladung zur Urkundenübergabe Leibnitz
- Einladung Gesundheitstag 2015 Liezen
- Einladung MultiplikatorInnenveranstaltung
- Powerpoint MultiplikatorInnenveranstaltung

Hinweis:

Neben dem Hochladen des Berichts ist dieser zusätzlich dem/der für das Projekt zuständigen Mitarbeiter/in des Fonds Gesundes Österreich in gedruckter Version (Papierform) zur Begutachtung und Prüfung zuzusenden.