



Care Farming - Ein Angebot zum Aufblühen

Eine qualitative Studie aus Sicht der Teilnehmenden und Anbietenden
über die Wirksamkeitsfaktoren von Tagesstruktur auf einer Care Farm
für Menschen mit einer psychischen Erkrankung

**HOCHSCHULE LUZERN
SOZIALE ARBEIT**

**BACHELORARBEIT
SOZIALPÄDAGOGIK**

INGEREICHT VON:

**LARA CAMENZIND
LUCIA WEINGARTNER**

AUGUST 2025

INGEREICHT AN:

PROF. DR. GREGOR HUSI

**INSTITUT FÜR SOZIO-
KULTURELLE ENTWICKLUNG**

Bachelor-Arbeit

Ausbildungsgang Sozialpädagogik

Kurs BB 21-01

Lara Camenzind und Lucia Weingartner

Care Farming – Ein Angebot zum Aufblühen

**Eine qualitative Studie aus Sicht der Teilnehmenden und Anbietenden
über die Wirksamkeitsfaktoren von Tagesstruktur auf einer Care Farm
für Menschen mit einer psychischen Erkrankung**

Diese Arbeit wurde am **11. August 2025** an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit eingereicht. Für die inhaltliche Richtigkeit und Vollständigkeit wird durch die Hochschule Luzern keine Haftung übernommen.

Studierende räumen der Hochschule Luzern Verwendungs- und Verwertungsrechte an ihren im Rahmen des Studiums verfassten Arbeiten ein. Das Verwendungs- und Verwertungsrecht der Studierenden an ihren Arbeiten bleibt gewahrt (Art. 34 der Studienordnung).

Studentische Arbeiten der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit werden unter einer Creative Commons Lizenz im Repositorium veröffentlicht und sind frei zugänglich.

Vorwort der Studiengangleitung Bachelor

Die Bachelor-Arbeit ist Bestandteil und Abschluss der beruflichen Ausbildung an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit. Mit dieser Arbeit zeigen die Studierenden, dass sie fähig sind, einer berufsrelevanten Fragestellung systematisch nachzugehen, Antworten zu dieser Fragestellung zu erarbeiten und die eigenen Einsichten klar darzulegen. Das während der Ausbildung erworbene Wissen setzen sie so in Konsequenzen und Schlussfolgerungen für die eigene berufliche Praxis um.

Die Bachelor-Arbeit wird in Einzel- oder Gruppenarbeit parallel zum Unterricht im Zeitraum von mehreren Monaten geschrieben. Gruppendynamische Aspekte, Eigenverantwortung, Auseinandersetzung mit formalen und konkret-subjektiven Ansprüchen und Standpunkten sowie die Behauptung in stark belasteten Situationen gehören also zum Kontext der Arbeit.

Von einer gefestigten Berufsidentität aus sind die neuen Fachleute fähig, soziale Probleme und Entwicklungspotenziale als ihren Gegenstand zu beurteilen und zu bewerten. Denken und Handeln in Sozialer Arbeit ist vernetztes, ganzheitliches Denken und präzises, konkretes Handeln. Es liegt daher nahe, dass die Diplomand_innen ihre Themen von verschiedenen Seiten beleuchten und betrachten, den eigenen Standpunkt klären und Stellung beziehen sowie auf der Handlungsebene Lösungsvorschläge oder Postulate formulieren.

Ihre Bachelor-Arbeit ist somit ein wichtiger Fachbeitrag an die breite thematische Entwicklung der professionellen Sozialen Arbeit im Spannungsfeld von Praxis und Wissenschaft. In diesem Sinne wünschen wir, dass die zukünftigen Fachleute der Sozialen Arbeit mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachkreisen aufgenommen werden.

Luzern, im August 2025

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit
Studiengangleitung Bachelor Soziale Arbeit

Abstract

Die Zunahme psychischer Erkrankungen führt zu einem wachsenden Bedarf an Unterstützungsangeboten. Parallel dazu werden viele landwirtschaftliche Betriebe aufgegeben, da sie nicht mehr tragfähig sind. Hierbei kann Care Farming einen innovativen Ansatz bieten, um beiden Problemlagen zu begegnen. Denn Care Farming – ein Angebot zum Aufblühen – verbindet die landwirtschaftliche Produktion mit sozialer Arbeit, indem Menschen mit Unterstützungsbedarf in die Landwirtschaft eingebunden werden. Ziel dieser Arbeit ist es, Care Farming Aufmerksamkeit zu schenken und eine Grundlage für dessen Legitimation zu schaffen. Dazu haben die Autorinnen Lucia Weingartner und Lara Camenzind ein Ankerwirkmodell entwickelt, das auf Literatur sowie auf den Ergebnissen von acht leitfadengestützten Interviews beruht. Pro Care Farm wurden je ein Interview mit dem/der Anbietenden und dem/der erwachsenen Teilnehmenden mit einer psychischen Erkrankung durchgeführt. Im Zentrum stand, welche Faktoren die Wirksamkeit von Tagesstrukturangeboten einer Care Farm auf die psychische Gesundheit fördern oder hemmen. Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigten, dass Care Farming das Selbstwertgefühl, die Selbstwirksamkeit und die Resilienz der Teilnehmenden positiv beeinflussen kann. Förderliche Faktoren waren Motivation, individuelle Arbeitsplätze, Naturnähe, die Arbeit mit Tieren und Pflanzen sowie das Eingebundensein in eine Gemeinschaft. Als hemmend zeigte sich der Mangel an Rahmenbedingungen und Sichtbarkeit von Care Farming auf politischer und gesellschaftlicher Ebene. So wird es für eine weitere Etablierung von Care Farming mehr Aufmerksamkeit, Wertschätzung sowie den Abbau struktureller und politischer Hürden brauchen.

Danksagung

Zur vorliegenden Bachelorarbeit haben diverse Personen beigetragen. Bei all diesen Menschen möchten wir uns herzlich bedanken. Ein besonderer Dank gilt den acht Interviewteilnehmer:innen. Sie gewährten uns einen spannenden und bereichernden Einblick in den Alltag als Teilnehmende oder Anbietende auf ihrer Care Farm. Ihre Bereitschaft, die dafür investierte Zeit und ihre grosse Offenheit wussten wir sehr zu schätzen und der angeregte Austausch hat unsere Arbeit bereichert. Auch möchten wir unserer Begleitperson, Prof. Dr. Gregor Husi, einen grossen Dank aussprechen. Seine fachliche Unterstützung, die klärenden Gespräche und hilfreichen Hinweise haben zum Gelingen dieser Arbeit beigetragen. Abschliessend bedanken wir uns herzlich bei unseren Familien, Freunden, Arbeitskolleg:innen sowie Partner:innen für die Unterstützung im Schreibprozess.

Inhaltsverzeichnis

ABSTRACT	I
DANKSAGUNG	II
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	VI
TABELLENVERZEICHNIS	VI
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	VII
1 EINLEITUNG	1
1.1 Ausgangslage	1
1.2 Berufsrelevanz für die Soziale Arbeit	2
1.3 Fragestellung und Zielsetzung	3
1.4 Aufbau der Arbeit	4
2 CARE FARMING	5
2.1 Begrifflichkeit und Definition	5
2.2 Verortung: Care Farming im Kontext Grüner Sozialer Arbeit	6
2.3 Historischer Rückblick	8
2.4 Zielgruppen	9
2.5 Charakteristische Eigenschaften	10
2.6 Ausgestaltungsformen	11
2.7 Organisation von Care Farming	12
2.7.1 Vermittlungsorganisationen	12
2.7.2 Dachorganisation GREEN CARE Schweiz	13
2.8 Chancen und Herausforderungen	13
3 PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND RESILIENZ	15

3.1	Psychische Gesundheit	15
3.2	Psychische Erkrankungen und deren Entstehung	16
3.3	Individuelle und gesellschaftliche Folgen von psychischen Erkrankungen	17
3.4	Psychische Gesundheit in der Schweiz	18
3.5	Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit	19
3.6	Gesundheit nach Aaron Antonovsky	22
3.7	Resilienz	24
4	WIRKUNGEN VON CARE FARMING	26
4.1	Erwünschte Wirkungen von Care Farming auf Menschen mit einer psychischen Erkrankung	26
4.2	Wirkungsforschung in der Sozialen Arbeit	29
4.2.1	Definition von Wirkung und Wirksamkeit	29
4.2.2	Herausforderungen der Wirkungsforschung und entsprechende Implikationen	30
4.2.3	Vom Wirkmodell zum Ankerwirkmodell	31
5	FORSCHUNGSDESIGN	33
5.1	Gegenstand der Forschung und Forschungsfrage	33
5.2	Qualitative Forschung	33
5.3	Sampling	34
5.4	Erhebungsmethoden	35
5.5	Auswertungsmethode	36
6	DARSTELLUNG DER FORSCHUNGSERGEBNISSE	39
6.1	Einstieg und Motivation	39
6.2	Tätigkeiten und Tagesstruktur	41
6.3	Psychische Wirkungen	44
6.4	Soziale Wirkungen	46

6.5	Kognitive Wirkungen	49
6.6	Körperliche Wirkungen	50
6.7	Bedeutung der Natur und natürliche Rhythmen	52
6.8	Rahmenbedingungen und Gelingfaktoren	53
6.9	Herausforderungen, Belastungen und Risiken	55
6.10	Empfehlungen und Zukunftsperspektiven	58
7	DISKUSSION DER FORSCHUNGSERGEBNISSE	60
7.1	Zusammenfassung der Ergebnisse	60
7.2	Interpretation der Ergebnisse	62
7.2.1	Ausgangsbedingungen auf den Care Farms	62
7.2.2	Wirkungen von Care Farming	64
7.2.3	Herausforderungen und Perspektiven	67
7.3	Limitationen der Forschung	70
8	SCHLUSSFOLGERUNGEN	72
8.1	Beantwortung der Forschungsfrage	72
8.2	Erarbeitetes Ankerwirkmodell	75
8.3	Praxisempfehlungen	77
8.4	Ausblick	79
9	QUELLENVERZEICHNIS	80
10	KI-UNTERSTÜTZUNGSVERZEICHNIS	85
ANHANG		87
A.	INTERVIEW-LEITFADEN - TEILNEHMENDE	87
B.	INTERVIEW-LEITFADEN – ANBIETENDE	88

Die vorliegende Arbeit wurde von beiden Autorinnen gemeinsam und zu gleichen Teilen verfasst.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Handlungsfelder Grüner Sozialer Arbeit (nach Husi, 2022, S. 307)	7
Abbildung 2: Charakteristische Eigenschaften (nach Elings et al., 2023, S. 41–47)	10
Abbildung 3: Klimaveränderung und psychische Gesundheit (Grosskopf et al., 2024, S. 1065)	21
Abbildung 4: Widerstandsressourcen (nach Stöhr et al., 2019, S. 116)	23
Abbildung 5: Sechs Resilienzfaktoren (nach Fröhlich-Gdihoff & Ronnau-Böse, 2021)	25
Abbildung 6: Ablaufschema einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse (Kuckartz, 2014, S.78)	37
Abbildung 7: Ankerwirkmodell (eigene Darstellung)	76

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Fragestellungen der Arbeit	3
Tabelle 2: Kategoriensystem mit Haupt- und Subkategorien	38
Tabelle 3: Förderliche Faktoren der Anbietenden	73
Tabelle 4: Förderliche Faktoren der Care Farm	74
Tabelle 5: Förderliche Faktoren der Teilnehmenden	74
Tabelle 6: Hemmende Faktoren für Care Farming	75

Abkürzungsverzeichnis

CF	Care Farming
dt.	deutsch
IASSW	Internationale Vereinigung der Schulen für Sozialarbeit (International Association of Schools of Social Work)
ICD-11	Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)
IFSW	Internationaler Verband der Sozialarbeitenden (International Federation of Social Workers)
IV	Invalidenversicherung
PrA	Praktische Ausbildung
PTBS	Posttraumatische Belastungsstörung
SAH	Schweizerisches Arbeitshilfswerk
tlw.	teilweise
TN	Teilnehmer:in
u.a.	unter anderem
usw.	und so weiter
v.a.	vor allem
vgl.	vergleiche
VMO	Vermittlungsorganisation
WHO	Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization)
z.B.	zum Beispiel

1 Einleitung

Im folgenden Kapitel wird die Ausgangslage hinsichtlich Care Farming und psychischer Gesundheit beschrieben. Anschliessend wird die Berufsrelevanz für die Soziale Arbeit aufgezeigt. Dieses Kapitel schliesst mit den für diese Arbeit handlungsleitenden Fragestellungen und einem Überblick über den Aufbau dieser Arbeit ab.

1.1 Ausgangslage

Die psychische Gesundheit der schweizerischen Bevölkerung verschlechtert sich zunehmend (Schuler et al., 2024, S. 2). So ist laut pro mente sana (2019b) jeder zweite Mensch in der Schweiz im Laufe des Lebens von einer ernsthaften psychischen Erkrankung betroffen (S. 4). Eine psychische Erkrankung steht oftmals in Verbindung mit belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und einer beeinträchtigten Beziehungsgestaltung, was zu Leiden oder Beeinträchtigungen in wichtigen Lebensbereichen wie im Arbeitskontext führen kann (WHO, 2019, S. 1). Die zunehmende Verschlechterung des psychischen Gesundheitszustandes widerspiegelt sich ebenfalls im Anstieg der Invaliditätsursachen aufgrund psychischer Erkrankungen bei der Schweizer Invalidenversicherung. Inzwischen wird fast jede zweite Neurente aufgrund einer psychischen Erkrankung gesprochen (Bundesamt für Sozialversicherungen, 2024, S. 8). Anspruch auf Invalidenrente besteht nur, wenn die Erwerbsfähigkeit teilweise oder ganz eingeschränkt ist (Informationsstelle AHV/ IV & Bundesamt für Sozialversicherungen, 2025, S. 2). Dies zeigt auf, dass der Bedarf an Unterstützungsleistungen und wirksamen Interventionen weiter steigen wird. Hierbei kann Care Farming ein gewinnbringender Ansatz sein.

Care Farming verbindet die landwirtschaftliche Produktion mit sozialer und pädagogischer Arbeit. Die erbrachten sozialen Dienstleistungen auf dem Bauernhof oder anderen ähnlichen Formen, wie Gärtnereien können positiv zur Integration, Teilhabe, Wohlbefinden und zur Lebensqualität von betreuten Menschen beitragen (Wydler & Picard, 2010, S. 4). Care Farms richten sich durch ihre Niederschwelligkeit an unterschiedlichste Zielgruppen. Dazu gehören unter anderem Menschen mit körperlichen, kognitiven oder psychischen Beeinträchtigungen, Senior:innen sowie auch delinquente, suchtbetroffene oder langzeitarbeitslose Personen (Van Elsen & Retkowski, 2019, S. 30). Diese Arbeit fokussiert sich auf die Zielgruppe von erwachsenen Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Gerade hinsichtlich der reduzierten Erwerbsfähigkeit bei Menschen mit einer psychischen Erkrankung eignet sich Care Farming, um das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit dieser Zielgruppe zu fördern. Elementar dafür sind eine sinnerfüllte Tagesstruktur und weitere charakteristische Elemente von Care Farming.

Trotz der diversen Potenziale von Care Farming zeigt sich die Entwicklung in der Schweiz eher zögerlich. Ein Grund dafür ist, dass Care Farming wenig bekannt und etabliert ist. Es fehlt an wissenschaftlichen Nachweisen, wie beispielsweise über die Wirksamkeit von Care Farming (Haubehofer & Wydler, 2015, S. 57). Van Elsen (2016) beschreibt ebenfalls eine Wissenslücke bezüglich der positiven und negativen Effekte von Landwirtschaft auf Care Farming und umgekehrt (S. 198). Mit dem Ziel zur weiteren Etablierung und Professionalisierung wurde im Jahr 2022 die Dachorganisation GREEN CARE Schweiz gegründet. Mit diesem Schritt erhielt Care Farming neue Aktualität und in den nächsten Jahren ist viel Entwicklung zu erwarten. Unabhängig dieser Tatsache haben sich die Autorinnen für das Thema Care Farming interessiert. Die Autorinnen beabsichtigen, einen Beitrag zur Verbesserung der lückenhaften Datengrundlage zu leisten. Somit widmet sich diese Bachelorarbeit der Frage, welche Faktoren die Wirksamkeit von Tagesstrukturangeboten auf einer Care Farm für Menschen mit einer psychischen Erkrankung fördern oder hemmen.

1.2 Berufsrelevanz für die Soziale Arbeit

Zumal Care Farming ein Randthema ist, trägt diese Forschungsarbeit bei, den Wissensstand und die Relevanz von Care Farming im Bereich der Sozialen Arbeit zu erhöhen. Im Folgenden wird die Relevanz von Care Farming für die Soziale Arbeit anhand des Berufskodex der Sozialen Arbeit erläutert.

Die Soziale Arbeit befähigt Menschen dazu, positiv auf andere einzuwirken und damit zur sozialen Integration beizutragen. Sie fördert Prozesse der Veränderung, die zur Selbstständigkeit führen und die Abhängigkeit von professioneller Hilfe verringern. Darüber hinaus ist es Aufgabe der Sozialen Arbeit, Lösungen für strukturelle und sozialräumliche Herausforderungen zu entwickeln sowie sozialpolitische Netzwerke zu stärken (Avenir Social, 2010, S. 7). Care Farms bieten diverse Angebotsformen und ergänzen die Angebotslandschaft von Sozialen Dienstleistungen im ländlichen Raum (Andres, 2010, S. 6). Care Farming kann aus der Perspektive der Sozialen Arbeit einen wichtigen Beitrag leisten. So bieten Care Farms benachteiligten Menschen vorübergehend oder über längere Zeit die Möglichkeit, an landwirtschaftlichen Tätigkeiten teilzuhaben und fördern ihre Integration und Inklusion in eine Gemeinschaft (Grundsatz der Integration). Zugleich kann Care Farming ein niederschwelliges Angebot darstellen und so zu sozialer Gerechtigkeit beitragen (Grundsatz der Gleichbehandlung). Durch die Mitarbeit erleben sich die Teilnehmenden, als wichtig, was ihre Selbstachtung steigert (Grundsatz der Ermächtigung). Im Weiteren bieten Care Farms verschiedenste Möglichkeiten zur Mitgestaltung, was die Autonomie und die Partizipation der Teilnehmenden stärken können (Grundsatz der Selbstbestimmung und Partizipation). Auch kann Care Farming zu einer Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen beitragen, da sie die Präsenz und den Austausch darüber im ländlichen Raum erhöht (Avenir Social, 2010, S. 10–11).

1.3 Fragestellung und Zielsetzung

Aus den Ausführungen zur Ausgangslage und der Berufsrelevanz der Sozialen Arbeit leiten sich Fragestellung und Zielsetzung ab. Diese Bachelor-Arbeit widmet sich der Untersuchung der förderlichen und hemmenden Faktoren auf die Wirksamkeit von Tagesstrukturangeboten auf Care Farms in der Schweiz. Um das Verständnis von Care Farming und dessen Wirkungen ganzheitlich zu erfassen, stehen die Perspektiven und Erfahrungen von Anbietenden sowie Teilnehmenden im Mittelpunkt. Die vorliegende Forschungsarbeit verfolgt nicht die Intention, repräsentative Ergebnisse aufzuzeigen. Vielmehr soll auf Basis der durchgeführten Interviews einen Einblick in das Feld von Care Farming gewährt und hinsichtlich Wirksamkeit relevante Empfehlungen abgeleitet werden.

Im Rahmen der Bachelorarbeit waren die in der untenstehenden Tabelle aufgeführten Fragestellungen handlungsleitend:

	Fragen	Wird bearbeitet in
Theoriefragen	Was ist Care Farming?	Kapitel 2
	Wie beeinflusst Resilienz die psychische Gesundheit?	Kapitel 3
	Welche Wirkungen hat Care Farming auf Menschen mit einer psychischen Erkrankung?	Kapitel 4
Forschungsfrage	Welche Faktoren fördern oder hemmen die Wirksamkeit von Care Farming im Bereich Tagesstruktur aus Perspektive der Teilnehmenden und Anbietenden auf Basis des zugrunde liegenden Wirkmodells?	Kapitel 6-8
Praxisfrage	Welche Empfehlungen können anhand der Forschungsergebnisse für die fachliche Ausgestaltung von Care Farms ausgesprochen werden?	Kapitel 8

Tabelle 1: Fragestellungen der Arbeit

1.4 Aufbau der Arbeit

Die folgende Arbeit gliedert sich in *zehn Kapitel*. Im *Kapitel eins* erfolgte die Schilderung der Ausgangslage, wurde die Berufsrelevanz für die Soziale Arbeit aufgezeigt und die Fragestellungen dargelegt. Die drei Theoriekapitel orientieren sich an den vorgängig geschilderten Theoriefragen. So wird im *Kapitel zwei* in das Themengebiet Care Farming eingeführt, wobei eine Verortung im Kontext der Grünen Sozialen Arbeit stattfindet sowie Zielgruppen, charakteristische Eigenschaften, die Ausgestaltungsformen und die Organisation von Care Farming beleuchtet werden. Abschliessend werden die Chancen und Herausforderungen von Care Farming umschrieben. Das *dritte Kapitel* widmet sich dem Themenbereich psychische Gesundheit und Resilienz. Im Verlauf wird in das Themengebiet der psychischen Gesundheit und Erkrankungen eingeführt. Zudem werden Einflussfaktoren genannt und die individuellen sowie gesellschaftlichen Folgen von psychischen Erkrankungen aufgezeigt. Dieses Kapitel wird mit der Verknüpfung der Konzepte Salutogenese, ein zentrales Gesundheitskonzept nach Aaron Antonovsky, sowie der Resilienz abgeschlossen. Das *vierte Kapitel* nimmt die Wirkungen von Care Farming in den Fokus. Dabei werden einleitend die erwünschten Wirkungen von Care Farming auf Menschen mit einer psychischen Erkrankung beschrieben. Anschliessend folgt eine Einführung in die Wirkungsforschung in der Sozialen Arbeit, wobei die Begriffe Wirkung und Wirksamkeit definiert, Herausforderungen der Wirkungsforschung geschildert und Wirkmodelle sowie Ankerwirkmodelle als mögliche Ansätze präsentiert werden. Darauf folgt der Forschungsteil. Das *Kapitel fünf* widmet sich dem Forschungsdesign, wobei der Gegenstand der Forschung erläutert, in die qualitative Forschung eingeführt sowie abschliessend das Sampling, die Erhebungs- und Auswertungsmethoden dargelegt werden. Die Darstellung der Ergebnisse erfolgt in *Kapitel sechs*. Dieses Kapitel gliedert sich entlang der zur Auswertung verwendeten Hauptkategorien. Die Diskussion der Ergebnisse wird in *Kapitel sieben* aufgeführt und beginnt mit einer Zusammenfassung der Forschungsergebnisse. Es folgt die Interpretation der Ergebnisse und Limitationen der Forschung werden aufgezeigt. Die folgende Arbeit schliesst im *Kapitel acht* mit den Schlussfolgerungen ab, welche sich zusammensetzen aus der Beantwortung der Forschungsfrage, dem erarbeiteten Ankerwirkmodell, den Praxisempfehlungen und dem Ausblick.

2 Care Farming

In diesem Kapitel wird ins Thema Care Farming eingeführt. Zu Beginn erfolgt eine Einführung in die Begrifflichkeit sowie der Definition von Care Farming. Danach wird die Verortung im Kontext von Grüner Sozialer Arbeit und ein historischer Rückblick getätigt. Weiter sind die Zielgruppen, charakteristischen Eigenschaften, Ausgestaltungsformen sowie die Organisation von Care Farming in der Schweiz beschrieben. Abschliessend werden die Chancen und Herausforderungen von Care Farming erläutert.

2.1 Begrifflichkeit und Definition

In Europa hat sich der Begriff *Care Farming* durchgesetzt und wird ebenfalls im deutschsprachigen Diskurs verwendet. Der Begriff *Care Farming* setzt sich aus den englischen Wörtern *care* (dt. „Betreuung“, „Versorgung“) und *farming* (dt. „Landwirtschaft“) zusammen. Er beschreibt damit die Verknüpfung sozialer Dienstleistungen mit landwirtschaftlicher Tätigkeit. Werden dennoch deutsche Begriffe verwendet, so ist die Rede von sozialen Dienstleistungen in der Landwirtschaft oder von der sozialen Landwirtschaft. Die beiden Überbegriffe *Farming for Health* und *Green Care* werden synonym verwendet und beschreiben jegliche Therapieformen, die in und mit der Natur erfolgen. Die unter diese Begriffe fallenden Angebote machen die Natur erfahrbar und die Interaktion mit natürlichen Elementen stehen im Zentrum dieser. *Care Farming* versteht sich als ein Angebot von *Farming for Health* und *Green Care*. Weitere Angebote sind beispielsweise Tier- oder Gartentherapie, Bauernhof- oder Waldpädagogik und weitere (Wydler et al., 2013, S. 12).

Wydler definiert Care Farming wie folgt: «Care Farming meint, den Einsatz von landwirtschaftlichen Rahmenbedingungen: den bäuerlichen Haushalt und Betrieb, die Tiere und Pflanzen, den Garten, den Wald und die umgebende Landschaft als Grundlage für die Förderung körperlicher und seelischer Gesundheit, wie auch der Lebensqualität verschiedener Zielgruppen» (2013, S.12).

Die erbrachten sozialen Dienstleistungen auf dem Bauernhof oder auf anderen Betriebsformen, wie Gärtnereien können positiv zur Integration, Teilhabe, Wohlbefinden und zur Lebensqualität von betreuten Menschen beitragen (Wydler & Picard, 2010, S. 4). Die Landwirtschaftsbetriebe können durch Care Farming ihren klassischen Wirtschaftsbereich wie Pflanzen- und Tierproduktion um soziale Aspekte erweitern. Der Fokus von Care Farms geht über den Fokus der Lebensmittelproduktion hinaus und trägt zur Multifunktionalität des Landwirtschaftsbetriebs bei (Andres, 2010, S. 6).

2.2 Verortung: Care Farming im Kontext Grüner Sozialer Arbeit

«Green Social Work», wie es im englischen Sprachraum schon länger durch Lena Dominelli verwendet wird, lautet auf Deutsch übersetzt «Grüne Soziale Arbeit» und stellt eine neuere Sozialtheorie dar (Husi, 2022, S. 300). Die Grüne Soziale Arbeit ergänzt die soziale und kulturelle Perspektive um die ökologische Dimension und leistet einen Beitrag zur Beantwortung der damit verbundenen Umweltfragen. Ziel der Grünen Sozialen Arbeit ist die Bewältigung oder Verhinderung sozialer und kultureller Probleme, welche aufgrund der Klimakrise entstanden sind oder noch entstehen werden (Husi, 2022, S. 300).

Es gibt keine einheitliche und umfassende Definition von Grüner Sozialer Arbeit. Mithilfe einer Definition der Sozialen Arbeit wird versucht, sich dieser anzunähern. Die IFSW (International Federation of Social Workers) und Die IASSW (International Association of Schools of Social Work) definieren Soziale Arbeit wie folgt (2014):

Soziale Arbeit fördert als Profession und wissenschaftliche Disziplin gesellschaftliche Veränderungen und Entwicklungen, den sozialen Zusammenhalt und die Ermächtigung und Befreiung von Menschen. Dabei sind die Prinzipien der sozialen Gerechtigkeit, der Menschenrechte, der gemeinschaftlichen Verantwortung und die Anerkennung der Verschiedenheit richtungweisend. Soziale Arbeit wirkt auf Sozialstrukturen und befähigt Menschen so, dass sie die Herausforderungen des Lebens angehen und Wohlbefinden erreichen können. Dabei stützt sie sich auf Theorien der eigenen Disziplin, der Human- und Sozialwissenschaften sowie auf wissenschaftlich reflektiertes indigenes Wissen.

Die Grüne Soziale Arbeit kann dieser Definition zugeordnet werden, dabei ist jedoch zu erwähnen, dass die Grüne Soziale Arbeit spezifischer die Umweltgerechtigkeit und die gemeinschaftliche Verantwortung gegenüber dem Planeten und dem Klima in den Fokus setzt. Herausforderungen des Lebens aus Sicht der Grünen Sozialen Arbeit sind der durch den Menschen verursachten Klimawandel und die daraus resultierenden Risiken und Probleme für Menschen. Dazu gehören unter anderem Naturkatastrophen, Artensterben oder massenhafte Migration. Die Grüne Soziale Arbeit verfolgt somit zusätzlich ein grünes, beziehungsweise ein ökosoziales Mandat, welches mit voranschreitender Klimakrise mehr ins Zentrum der Sozialen Arbeit rückt (Schmelz, 2024).

Die Grüne Soziale Arbeit lässt sich in zwei Bedeutungsrichtungen einteilen, zum einen ist dies der Theorie-Praxis-Ansatz zur Umweltgerechtigkeit im Sinne einer Katastrophenhilfe und zum anderen der Ansatz nach nachhaltiger und ökosozialer Praxis (Schmelz, 2024). Zu den jeweiligen Bedeutungsrichtungen nach Husi sind untenstehend die Handlungsfelder aufgelistet (Husi, 2022, S. 307):



Abbildung 1: Handlungsfelder Grüner Sozialer Arbeit (nach Husi, 2022, S. 307)

Care Farming wird als sozialintegrative und gesundheitsförderliche Soziale Arbeit im Grünen verstanden und ist damit ein Handlungsfeld der Grünen Sozialen Arbeit im Sinne einer nachhaltigen und ökosozialen Praxis (Husi, 2022, S. 307).

2.3 Historischer Rückblick

Dass Arbeit und Betätigung für die Erreichung von sozialen, pädagogischen und therapeutischen Zielsetzungen hilfreich sind, solange sie unter menschenwürdigen Bedingungen stattfinden, ist seit langem bekannt. Geschichtlich betrachtet gibt es positive als auch problematische Beispiele hinsichtlich der Kombination von landwirtschaftlicher Arbeit mit sozialpädagogischen Zielsetzungen.

Care Farming ist keine Neuerfindung, sondern vielmehr eine Wiederentdeckung. Bereits im Mittelalter nutzten Gefängnisse, Krankenhäuser und Klöster verschiedene Bereiche, die wir heute als «therapeutische Aussenbereiche» beschreiben würden. Eines der ersten Pflegebauernprogramme wurde 1350 in Gheel, Fladern gegründet. Dabei gingen die pflegebedürftigen Menschen mit anderen Menschen aus dem Dorf landwirtschaftlichen Arbeiten nach (Elings et al., 2023, S. 15-16). Nachweise aus den Anfängen des 19. Jahrhunderts zeigen, dass Menschen in Heimen bereits landwirtschaftlichen Aufgaben nachgingen. Die Selbstversorgung neben der pädagogischen Absicht spielte dabei ebenfalls eine wesentliche Rolle (Limbrunner & Elsen, 2013, S. 20). Rudolf Steiner setzte sich mit der Landwirtschaft auseinander und baute dies in seinen heil- und sozialpädagogischen Einrichtungen ein. Auch Karl König, ein Arzt und Heilpädagoge, legte wichtige Bausteine, indem er 1939 die Camphill-Bewegung gründete. Diese Bewegung verbindet Landwirtschaft und Heilpädagogik auf Grundlage der Anthroposophie. Seither werden in Werkstätten und anderen Organisationsformen grüne Tätigkeiten wie Gartenbau und Landschaftspflege praktiziert (Limbrunner & Elsen, 2013, S. 22). In den 50er und 60er Jahre wurde Kritik daran geäussert, dass Menschen in Pflegeeinrichtungen oder (psychiatrischen) Krankenhäusern in Gärten oder Landwirtschaftsbetrieben ohne Lohn arbeiten. Dies hatte viele Schliessungen dieser Angebote zur Folge (Elings et al., 2023, S. 16).

Ein dunkles Kapitel stellt das Verdingwesen im 19. und 20. Jahrhundert dar. In dieser Zeit wurden viele Kinder aus sozial schwachen oder als randständig betrachteten Familien in bäuerlichen Familien platziert. Ein weiteres Beispiel stellt das Programm «Kinder der Landstrasse» dar, wobei die Kinder von Menschen mit fahrender Lebensweise entzogen und in Heimen oder Pflegefamilien platziert wurden. Diese Übergriffe geschahen unter dem Titel des fürsorglichen Freiheitsentzuges und wurden bis in die 1960er Jahre durchgeführt. Diese Vergangenheit belastet die aktuellen Betreuungsleistungen der Landwirtschaft in der Schweiz noch immer. Nebst der schweizweiten Aufarbeitung und Wiedergutmachung stellen insbesondere Tendenzen zur Professionalisierung und Aufsicht relevante Faktoren dar, um den Geschehnissen Rechnung zu tragen (Wydler, 2015, S. 25–26).

2.4 Zielgruppen

Care Farming eignet sich für diverse Zielgruppen. So werden auf Care Farms unter anderem die Integration und Inklusion von Menschen mit körperlicher, kognitiver oder psychischer Beeinträchtigung verfolgt. Sie kann aber auch auf delinquente, suchtbetroffene oder langzeitarbeitslose Personen ausgerichtet sein. Weiter gehören auch Kinder im Rahmen von Schule auf dem Bauernhof sowie in Pflegefamilienverhältnissen oder Senior:innen zur Zielgruppe von Care Farming (Van Elsen & Retkowski, 2019, S. 30).

Für Kinder und Jugendliche dienen Care Farms meist als Lern- und Erfahrungsorte. Sie lernen durch praktische Erfahrungen und in einer stressarmen Umgebung über Nahrungsherstellung, Pflanzen und Tiere sowie über den natürlichen Kreislauf des Lebens und der Natur. Dabei können Kinder und Jugendliche sich ausprobieren, soziale Kontakte knüpfen, das Selbstbewusstsein und soziale Kompetenzen stärken (Andres, 2010, S. 7).

Für Menschen mit psychischer oder kognitiver Beeinträchtigung kann Care Farming geeignete Therapie-, Arbeits- oder Beschäftigungsangebote schaffen. Aufgrund des demographischen Wandels könnten Care Farming Angebote für ältere Menschen interessant werden, beispielsweise in Form von generationsübergreifenden Lebens- und Arbeitsgemeinschaften oder Alterswohnprojekten (Andres, 2010, S. 8).

Das gleichzeitige Einbinden von mehreren Zielgruppen auf der Care Farm führt laut Erfahrungsberichten zu einem Zugewinn an positiven Effekten. So haben Menschen mit einer psychischen Erkrankung beschrieben, dass sie den täglichen Umgang mit kognitiv beeinträchtigten Menschen für lehrreich und angenehm hielten (Andres, 2010, S. 8). Zugleich sind Kindern und ältere Menschen mit Demenz Zielgruppen, die sich gut vereinen lassen und voneinander lernen können (Elings et al., 2023, S. 14).

Mit den Zielgruppen unterscheiden sich auch die betreuenden Personen. Je nach Zielgruppe, Anzahl der Teilnehmenden und der Angebotsart sind es die Landwirt:innen selbst, zusätzliche landwirtschaftliche Fachkräfte, Sozial- oder Pflegefachkräfte (Elings et al., 2023, S. 15).

2.5 Charakteristische Eigenschaften

Care Farming umfasst vier charakteristische Eigenschaften, die sich positiv auf die Gesundheit und Lebensqualität der Teilnehmenden auswirken (Elings et al., 2023, S. 41–47). In der folgenden Abbildung werden die vier charakteristischen Elemente von Care Farming aufgeführt und umschrieben.

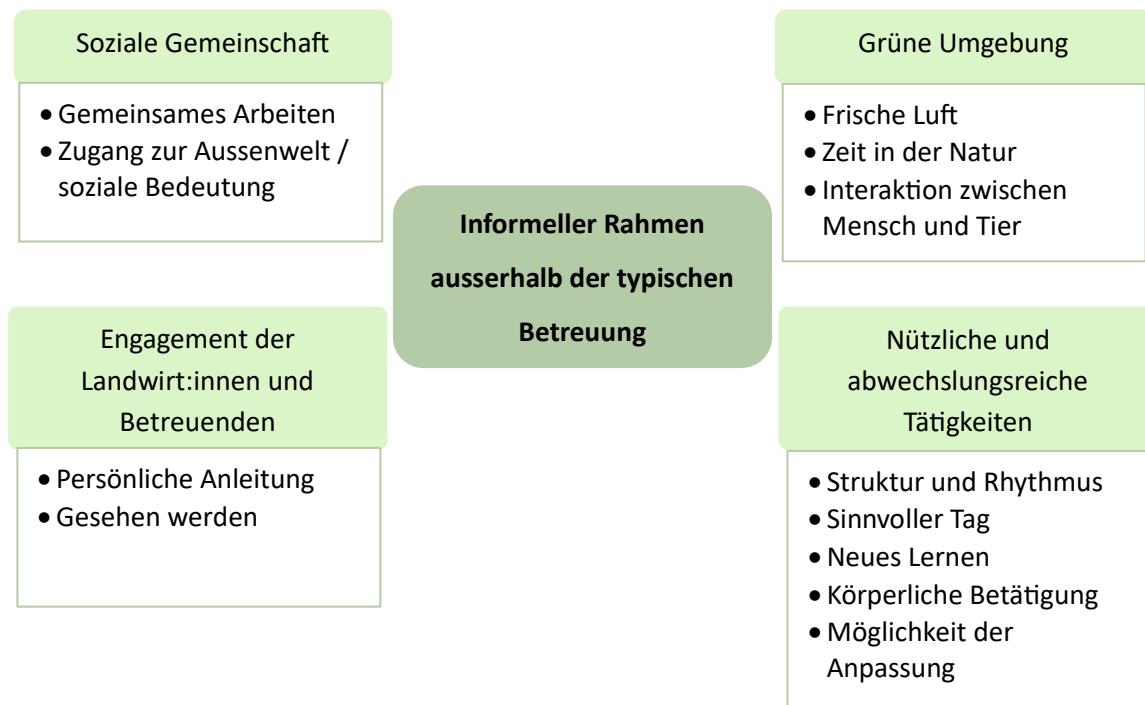


Abbildung 2: Charakteristische Eigenschaften (nach Elings et al., 2023, S. 41–47)

Auf einem landwirtschaftlichen Betrieb arbeiten und leben mehrere Personen, welche eine **soziale Gemeinschaft** darstellen. Die Teilnehmenden können sich als Teil dieser Gemeinschaft fühlen, soziale Fähigkeiten lernen und neue Kontakte knüpfen. Beziehungen sind für den Menschen sehr wichtig, sie können psychischen sowie emotionalen Schutz bieten. Positive Beziehungen und Sicherheit können Stress reduzieren und den Genesungsprozess von psychischen Problemen beschleunigen (Elings et al., 2023, S. 44). Das **Engagement der Landwirt:innen und der Betreuenden** zählt als wichtiger Faktor für eine erfolgreiche Care Farm. Für eine gelingende Beziehung zwischen den Anbietenden respektive betreuenden Personen und den Teilnehmenden braucht es Einfühlvermögen, Verständnis, Herzlichkeit, Authentizität und echtes Interesse. Somit ist die Beziehung für eine möglichst positive Wirkung des Angebotes ein zentraler Faktor. Aus Befragungen mit Teilnehmenden geht hervor, dass es geschätzt wird, dass Landwirt:innen keine geschulten Betreuer:innen sind. Die Landwirt:innen werden als Vorbilder betrachtet, die sie mit ihrem Wissen in den landwirtschaftlichen Alltag einbeziehen. Dadurch dass die Teilnehmenden oft auch in der Familie der Landwirt:innen aufgenommen werden und mit ihnen zusammenarbeiten, entsteht eine tiefere Beziehung (Elings et al., 2023, S. 43). **Nützliche und abwechslungsreiche Tätigkeiten** sind ein wichtiges Element von Care Farming. In durchgeführten

Befragungen mit Teilnehmenden kam hervor, dass die erbrachten Tätigkeiten auf dem landwirtschaftlichen Betrieb von ihnen als nützlich und wichtig für den oder die Landwirt:in eingeschätzt werden. Die Tätigkeiten bieten eine Ablenkung von eigenen Problemen und Gedanken. Für viele der Teilnehmenden ist ein landwirtschaftlicher Betrieb eine neue Umgebung, in welcher sie neue Interessen entdecken und Fähigkeiten erwerben können. Durch die Vielfalt der Tätigkeiten ist es möglich, auf die Interessen, Fähigkeiten und Wünsche der Teilnehmend einzugehen. Einer sinnvollen Tätigkeit nachzugehen, hat einen positiven Einfluss auf das psychische sowie physische Wohlbefinden. Durch erfolgreiche Erfahrungen werden das Selbstbewusstsein und das Gefühl der Unabhängigkeit und Kompetenz gestärkt, was dazu führt, dass auch andere Herausforderungen bewältigt werden können (Elings et al., 2023, S. 44–45). Ein weiterer wesentlichster Aspekt von Care Farming ist der Kontakt mit der Natur. Die **grüne Umgebung** kann das Gefühl von Angst und Ärger reduzieren. Es verbessert die Aufmerksamkeitsspanne und führt zu einer niedrigeren Herzfrequenz und Blutdruck (Elings et al., 2023, S. 46).

2.6 Ausgestaltungsformen

Es gibt nicht «die» Care Farm. In der Praxis zeigen sich unterschiedlichste Möglichkeiten wie Care Farms ausgestaltet sein können. Dies widerspiegelt sich auch innerhalb eines Landes selbst und noch mehr, wenn Care Farms unterschiedlicher Länder miteinander verglichen werden. So können Care Farms von einem kleinen Familienbetrieb mit einem Tagesstrukturangebot für eine Person bis hin zu einer kleineren staatlich anerkannten Pflegeeinrichtung auf einem landwirtschaftlichen Betrieb vorkommen (Elings et al., 2023, S. 13).

Die Landschaft von Care Farming Angeboten in der Schweiz ist geprägt durch die unterschiedlichen Landessprachen, geografischen Gegebenheiten sowie durch den Föderalismus. Die Ausgestaltung der Betriebe passt sich den geografischen Gegebenheiten an. So unterscheiden sich die Betriebe, wenn es um die landwirtschaftlichen Anbaukultur, Haltung von Nutztieren oder um die Grösse der nutzbaren Flächen geht. In Bergregionen und Hügellgebieten wird vermehrt Tierhaltung und Milchproduktion betrieben und im Flachland eher Acker- und Gemüseanbau. Die Landwirtschaftsbetriebe in der Schweiz sind im europäischen Vergleich mit einer durchschnittlichen Betriebsgrösse von 22 Hektar klein. Durch die geografischen Gegebenheiten lohnt es sich vielerorts nicht, Landwirtschaft zu betreiben, denn die Arbeit ist dadurch durch viel Handarbeit geprägt (Köchlin, 2024, S. 159–161).

In der Schweiz gibt es eine Vielzahl von privaten sowie auch institutionellen Care Farms. Im Jahr 2020 gab es rund 1130 private landwirtschaftliche Betriebe, die Care Farming anboten. Dies entspricht einem Anteil von 2.3 % aller Landwirtschaftsbetriebe in der Schweiz. Auf bäuerlichen Familienbetrieben werden am häufigsten Angebote für Menschen mit Behinderungen oder Familienplatzierungen von

Kindern und Jugendlichen in Problemlagen angeboten. Weitere weit verbreitete Angebote stellen Therapie-, Beschäftigungs- oder Arbeitsintegrationsangebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen dar. Die meisten dieser Care Farms betreiben Landwirtschaft nach den Regeln des ökologischen Landbaus und teilen die Vorstellung einer nachhaltigen Lebensweise, wobei sowohl soziale als auch landwirtschaftliche Aspekte relevant sind (Köchlin, 2024, S. 160–161).

2.7 Organisation von Care Farming

Die Organisation von Care Farming ist abhängig davon, unter welcher Hauptrahmung es in einem Land verstanden wird. Es werden drei Hauptrahmungen unterschieden. Der multifunktionale Rahmen bezieht sich auf die Multifunktionalität oder auch Diversifizierung eines landwirtschaftlichen Betriebes, der zur Wirtschaftlichkeit und sozialen Nachhaltigkeit beiträgt. Die zweite Rahmung bezieht sich auf die öffentliche Gesundheit, darunter fallen alle Aktivitäten der Sozialbetriebe, welche sich auf Gesundheitsförderung, Rehabilitation und Therapie konzentrieren und die Natur dafür als Mittel verwenden. Die letzte Rahmung bezieht sich auf die soziale Eingliederung oder Wiedereingliederung sozial benachteiligter Menschen in die Gesellschaft. Je nachdem wie Care Farming in einem Land «gerahmt» ist, definiert sich dessen Organisation (Elings et al., 2023, S. 17). In der Schweiz lassen sich alle drei Rahmungen wiederfinden. So erweitern Landwirtschaftsbetriebe ihr Angebot durch Care Farming, psychiatrische Kliniken nutzen die Natur als Therapieform und Menschen mit Behinderungen können in Gärtnereien einen geschützten Arbeitsplatz finden.

In der Schweiz ist Care Farming weniger reguliert und weist einen geringer ausgeprägten Organisationsgrad auf als in anderen europäischen Ländern (Wydler, 2015, S. 25). So weist sich die Organisation von Care Farming in der Schweiz derzeit aus durch das Fehlen eines einheitlichen Finanzierungssystems, rechtlicher Rahmendbedingungen und Ausbildungsmöglichkeiten sowie durch eine fragmentierte und mangelhafte Vernetzung der Branche (Köchlin, 2024, S. 180).

2.7.1 Vermittlungsorganisationen

Care Farms arbeiten entweder selbstständig oder in der Zusammenarbeit mit einer Vermittlungsorganisation (VMO). VMOs vermitteln Personen, die einen betreuten Wohn- oder Tagesstrukturplatz auf einem Bauernhof suchen, mit Care Farmer:innen. VMOs sind private Organisationen. Sie übernehmen Vermittlungs-, Klärungs- oder Kommunikationsaufgaben und weitere Aufgaben wie die Begleitung des Betreuungsverhältnisses sowie sozialpädagogische Betreuungsaufgaben, Weiterbildungen und Peer-Intervision für die anbietenden Care Farmer:innen. Die Zusammenarbeit zwischen Care Farmer:innen und der VMO wird in einem Anstellungsvertrag definiert. Nicht allen Care Farmer:innen ist es gleichsam möglich mit einer VMO zusammenzuarbeiten,

denn VMOs arbeiten mehrheitlich kantonal oder regional. Die Mehrzahl der VMOs finden sich im Kanton Bern (Köchlin, 2024, S. 163).

2.7.2 Dachorganisation GREEN CARE Schweiz

Der Verband GREEN CARE Schweiz wurde im Jahr 2022 gegründet, mit dem Ziel soziale, wirtschaftliche, ökologische und nachhaltige Rahmenbedingungen im Bereich Green Care zu fördern, umzusetzen und schweizweit zu koordinieren (GREEN CARE Schweiz, 2025). Der Verein Carefarming Schweiz ging der Dachorganisation voraus und ist seit 2014 bemüht, die finanziellen und strukturellen Rahmenbedingungen von Care Farming zu verbessern (Köchlin, 2024, S. 175). Durch die Dachorganisation wird die Branche vernetzt und die Care Farms werden gestärkt. GREEN CARE möchte die Vernetzung zwischen Nachfragenden und Anbietenden stärken, indem sie Care Farmer:innen die Möglichkeit bieten, ihr Angebot auf ihrer Webseite zu präsentieren und direkt von Behörden oder Interessierten angefragt zu werden. Sie setzen sich für die Sichtbarkeit und Qualität von Care Farming-Angeboten ein und stehen in guter Zusammenarbeit mit kantonalen Ämtern, sozialen Institutionen, Anbietenden und Interessensvertretenden (GREEN CARE Schweiz, 2025). Die Dachorganisation wird von der grössten schweizerischen landwirtschaftlichen Beratungsorganisation AGRIDEA unterstützt. Im Vorstand der Branchenorganisation GREEN CARE sind zum einen zwei VMOs sowie Vertreterinnen des Vereins Carefarming Schweiz. Das Co-Präsidium übernehmen zwei Nationalräte. Die Branchenorganisation sieht weitere Massnahmen vor, wie die Schaffung von Preistransparenz und faire Bedingungen durch Branchenempfehlungen. Sie möchten schweizweite Qualitätsstandards festlegen und Qualitätslabels vergeben. Den Anbietenden möchten sie Musterverträge, Checklisten sowie adäquate Beratung und Schulungen bieten. Für die Erreichung dieser Massnahmen und Ziele hat GREEN CARE Schweiz ein dreijähriges Projekt mit fünf Kommissionsgruppen gestartet. Die Kommissionen tauschen sich auch mit anderen europäischen Ländern aus, um von deren Fachwissen und Erfahrungswerten profitieren zu können (Köchlin, 2024, S. 176–179).

2.8 Chancen und Herausforderungen

Aufgrund von niedrigem Einkommen sowie fehlender Nachfolge wurden im Jahr 2023 insgesamt 625 landwirtschaftliche Betriebe aufgegeben. Somit war dies ein Verlust von 1.3 % aller Betriebe, genauer ausgedrückt zwölf Betriebe pro Woche. Care Farming könnte diesem Trend entgegenwirken, denn durch das Erweitern des Betriebes mit einem Care-Angebot kann ein Zusatzeinkommen erwirtschaftet werden. Care Farming ist demnach eine Chance für Landwirtschaftsbetriebe, deren Einkommen aus der Produktion zu gering ausfällt (Köchlin, 2024, S. 160). Zugleich stellt Care Farming einen Mehrwert für den ländlichen Raum dar. Es entstehen zusätzliche Arbeitsplätze und das Gemeinschaftsnetzwerk wird gefördert (Elings et al., 2023, S. 13).

Die geringe Sichtbarkeit von Care Farming in der Öffentlichkeit und das fehlende Bewusstsein bei Fachpersonen erschweren die Etablierung von Care Farming in der Schweiz. Es fehlt an Aufmerksamkeit und Anerkennung. Gründe für die mangelnde Wahrnehmung sind die fehlenden statistischen Erhebungen über die Betreuungsleistungen, aber auch die Vielfalt an Nachfragenden, die diversen Zielgruppen, die dezentrale Strukturierung der Schweiz, die unterschiedlichen Finanzierungssysteme und die breite Palette von sozialen Dienstleistungen (Wydler, 2015, S. 24). Eine Herausforderung kann die heute oft geforderte Dauerpräsenz von Care Farmer:innen sein und sich belastend auf sie auswirken. Aufgrund der vielseitig organisierten Care Farms, der geringen Informationen und der daraus erschwerten Vergleichsmöglichkeit ergeben sich Herausforderungen für alle Beteiligten (Wydler, 2015, S. 26).

3 Psychische Gesundheit und Resilienz

In diesem Kapitel wird folgend in die Thematik der psychischen Gesundheit eingeführt, psychische Erkrankungen und deren Entstehung erläutert sowie individuelle und gesellschaftliche Folgen von psychischen Erkrankungen beschrieben. Im Weiteren werden die psychische Gesundheit der schweizerischen Bevölkerung beleuchtet und Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit erwähnt. Abschliessend erfolgt eine Einführung in das von Antonovsky beschriebene Konzept der Salutogenese, welches mit dem Konzept der Resilienz in Verbindung gebracht wird.

3.1 Psychische Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation WHO (2019) definiert psychische Gesundheit als ein Zustand des körperlichen, geistigen und des sozialen Wohlbefindens. Der psychisch gesunde Mensch kann seine Fähigkeiten ausschöpfen, normale Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zur Gemeinschaft leisten (S. 1). Die psychische Gesundheit wird als ein multifaktorieller Prozess verstanden und umfasst Aspekte wie Zufriedenheit, Optimismus, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Alltags- sowie Arbeitsbewältigung, Sinnhaftigkeit und Beziehungsfähigkeit (Amstad et al., 2016, S. 15). Nebst individuellen Aspekten beeinflussen auch wechselseitig gesellschaftliche, kulturelle, wirtschaftliche und politische Verhältnisse diesen vielschichtigen Prozess der psychischen Gesundheit (Mütsch et al., 2014, S. 2). Ausserdem kennzeichnend für die psychische Gesundheit eines Menschen sind in Relation zur jeweiligen Lebensphase ein stabiles Selbstwertgefühl, eine gefestigte Identität sowie die Überzeugung, Anforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Psychische Gesundheit bedeutet nicht, Belastungen, negative Erlebnisse sowie Emotionen auszublenden oder zu negieren. Vielmehr geht es darum, diese zu erkennen, zu regulieren und bewältigen zu können (Amstad et al., 2016, S. 15).

Die psychische Gesundheit ist in jedem Lebensalter und Lebensphase zentral. Jede Lebensphase beinhaltet spezifische Ereignisse und Herausforderungen, die sich auf die psychische Gesundheit auswirken können (Mütsch et al., 2014, S. 2). Viele Faktoren beeinflussen die psychische Gesundheit. So ist die psychische Gesundheit abhängig von unserer genetischen Veranlagung, persönlichen Lebenserfahrungen, individuellen Verhaltensweisen sowie von unserem sozialen, kulturellen und gesellschaftlichen Umfeld. Auch psychische Belastungen oder Erkrankungen entstehen aus dem Zusammenspiel dieser vielfältigen und komplexen Einflüsse (Mütsch et al., 2014, S. 2).

Somit ist die psychische Gesundheit ein integraler Bestandteil der menschlichen Gesundheit. Denn ohne psychische Gesundheit gibt es keine Gesundheit. Auch ist die psychische Gesundheit eng mit psychischen Erkrankungen verbunden. Psychische Erkrankungen stellen jedoch nicht das Gegenteil von

psychischer Gesundheit dar. So ist es anerkannt, dass trotz psychischer Erkrankung ein hohes subjektives Wohlbefinden bewahrt werden kann (Amstad et al., 2016, S. 15).

3.2 Psychische Erkrankungen und deren Entstehung

Eine psychische Erkrankung wird als eine Störung der psychischen Gesundheit eines Menschen beschrieben. Diese steht oftmals in Verbindung mit belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und einer beeinträchtigten Beziehungsgestaltung (WHO, 2019, S. 1). Somit geht eine psychische Erkrankung mit Leiden oder Beeinträchtigungen in wichtigen Lebensbereichen einher. Der Diagnostik psychischer Erkrankungen kommt dabei eine bedeutende Rolle zu, denn durch eine gründliche Diagnostik lassen sich Krankheitsverläufe, Ursachen, Risikofaktoren sowie Behandlungsmöglichkeiten ableiten. Dies ist das Arbeitsfeld der klinischen Psychologie. Sie beschäftigt sich mit psychischen Erkrankungen, deren Entstehung, der Diagnostik, den Behandlungsmöglichkeiten und der Prävention von psychischen Erkrankungen (Boeger & Lüdmann, 2022, S. 131). Die Diagnosestellung erfolgt anhand des von der WHO herausgegebenen ICD-11 (Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, 11. Revision) (Boeger & Lüdmann, 2022, S. 131).

Die Entstehung von einer psychischen Erkrankung ist vielschichtig und beruht auf komplexen Wechselwirkungen von biologischen, sozialen und psychischen Faktoren. Vulnerabilitäts-Stress-Modelle können zur Erklärung der meisten Arten von psychischen Erkrankungen dienen (Plössl & Hammer, 2015, S. 15–16). Vulnerabilität, auch Erkrankungsbereitschaft genannt, beschreibt dabei eine erhöhte Anfälligkeit, auf Risiken und Belastungen mit Störungen zu reagieren (Stöhr et al., 2019, S. 109). Die Vulnerabilität allein reicht aber nicht aus, um eine psychische Erkrankung auszulösen. Durch das Zusammenspiel mit Stressfaktoren und wenn nicht ausreichend Schutzfaktoren beziehungsweise Ressourcen zur Verfügung stehen, wird eine kritische Schwelle überschritten. Dadurch kann die Vulnerabilität in eine psychische Erkrankung münden. Wird die kritische Grenze überschritten, so treten zunächst Frühwarnsymptome auf. Im weiteren Verlauf kommt es zu störungsspezifischen Symptomen. Mithilfe von Bewältigungsstrategien und/ oder Schutzfaktoren kann eine Krise abgefangen werden (Plössl & Hammer, 2015, S. 16).

Jeder Mensch reagiert bei der Überschreitung seiner kritischen Grenze mit Symptomen gemäss der individuellen Verletzlichkeit. Diese können körperlicher oder psychischer Natur sein (Plössl & Hammer, 2015, S. 18). Somit sind gewisse Menschen anfälliger für psychische Erkrankungen als andere. Sie haben also eine erhöhte Erkrankungsbereitschaft. Die Ursachen der erhöhten Vulnerabilität können sowohl biologischer als auch psychosozialer Natur sein und sind entweder angeboren (z.B. genetische Veranlagung oder Einflüsse vor der Geburt) oder werden im Verlauf des Lebens erworben (z.B. Einfluss

von Drogen, kritische Lebensereignisse, gehäufte Alltagsstressoren wie Lärm und Zeitdruck, körperliche Traumata oder psychische Traumatisierungen). Schwerwiegende und sich wiederholende psychosoziale Einflüsse können zu einer Veränderung von Verarbeitungsprozessen im Gehirn führen, was wiederum die Erkrankungsbereitschaft verstärken kann (Plössl & Hammer, 2015, S. 16–17).

Zu den psychischen Erkrankungen gehören unter anderem affektive Störungen wie Depression oder bipolare Störung, Angststörungen wie Panikstörung oder Phobien, Essstörungen wie Anorexie oder Bulimie, Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen, Persönlichkeitsstörungen sowie Schizophrenie und andere psychotische Störungen. Grundsätzlich besteht bei psychischen Störungen eine hohe Komorbidität. Der Begriff Komorbidität ist auch als Begleiterkrankung bekannt und bedeutet, dass nebst der Grunderkrankung gleichzeitig weitere Krankheiten oder Störungen auftreten. Rund 45 % der Betroffenen weisen gleichzeitig zwei oder mehrere psychische Störungen auf. Rund 13 % der Betroffenen erfüllen sogar die Kriterien von vier oder mehr Störungsbildern. Generell zeigen sich hinsichtlich Symptomatik zwischen den verschiedenen Störungen grosse Überschneidungen (Hoyer & Knappe, 2021, S. 87).

3.3 Individuelle und gesellschaftliche Folgen von psychischen Erkrankungen

Eine psychische Erkrankung ist in der Regel mit einer massiven Einschränkung in der Lebensqualität verbunden. Auch die Arbeitsproduktivität und Funktionstüchtigkeit ist bei Betroffenen reduziert. Bei einer Abnahme der Störungssymptome können diese Einschränkungen jedoch wieder zurückgehen (Hoyer & Knappe, 2021, S. 96). Im Weiteren spielen bei einer psychischen Erkrankung verlorene Lebensjahre eine zentrale Rolle, auch jenseits von Suiziden. Grund für die erhöhte Mortalität ist eine Akkumulation von Gesundheitsrisiken. Dabei handelt es sich um eine Kombination von ungünstigem Inanspruchnahme- und Gesundheitsverhalten seitens Betroffener sowie aber auch unzureichender somatischer Diagnostik und Behandlungsangebote auf Seite der Versorgung. Weiter können auch die Nebenwirkungen einer Langzeitmedikation durch Psychopharmaka die Lebenserwartung mindern (Hoyer & Knappe, 2021, S. 97). Zudem sind Menschen mit einer psychischen Erkrankung oftmals von Stigmatisierung betroffen. Stigmatisierung wird von der Fachgruppe Mental Health der Swiss Society for Public Health folgendermassen umschrieben: «Ein körperliches, psychisches, soziales oder verhaltensbezogenes Merkmal einer Person, das ihr von anderen zugeschrieben wird und das die Person in Folge von anderen unterscheidet, herabsetzt oder ausgrenzt sowie der Person weitere (Verhaltens-)Regeln zuschreibt» (Martino et al., 2012, S. 3). Typische gesellschaftliche Stereotypen sind, dass Menschen mit einer psychischen Erkrankung als faul, gefährlich oder als selbst schuld bezeichnet werden. Stigmatisierung führt häufig zu Diskriminierung (Rüsch & Teigeler, 2022, S. 17). In

einer Längsschnittstudie aus Deutschland und der Schweiz gaben ca. 80 % der Befragten an, dass sie aufgrund ihrer psychischen Erkrankung von Diskriminierung im sozialen Umfeld sowie durch Familie und Freunde, in der Arbeitswelt oder Partnersuche betroffen waren. Stigmatisierung sowie Selbststigmatisierung können bei Betroffenen oftmals zu sozialem Rückzug, geringerem Selbstwertgefühl, Scham und einer Verstärkung der psychischen Symptomatik führen. Im Weiteren stellt die Selbststigmatisierung ein Risikofaktor für eine erhöhte Suizidalität dar (Rüsch & Teigeler, 2022, S. 18)

Nebst den individuellen negativen Auswirkungen entstehen auch gesellschaftliche Kosten. So wurde 2011 erhoben, dass die jährlichen Kosten für neuropsychiatrische Störungen in Europa knapp 800 Milliarden Euro betragen, wobei der grösste Anteil auf psychische Erkrankungen zurückzuführen ist. Hervorzuheben hierbei ist, dass bei psychischen Erkrankungen insbesondere die indirekten Kosten (v.a. durch Produktivitätsminderung) ins Gewicht fallen. In Anbetracht der niedrigen Behandlungsquoten von psychischen Erkrankungen wird ein grosses Potential durch frühzeitige Behandlung und den breiten Einsatz effektiver Interventionen zur Senkung der indirekten Kosten vermutet (Hoyer & Knappe, 2021, S. 97). Ein möglicher Ansatzpunkt, um Gesundheitssysteme zu entlasten und damit Kosten zu sparen, ist die Verbesserung von Selbstmanagementfähigkeiten bei von Menschen mit psychischen Erkrankungen (Zuaboni et al., 2012, S. 90). Indem Menschen mit psychischen Erkrankungen darin unterstützt werden, ihre Gesundheit und das eigene Wohlbefinden besser zu managen, werden sie befähigt mehr Selbstverantwortung für die eigene psychische Gesundheit zu übernehmen (Zuaboni et al., 2012, S. 21).

3.4 Psychische Gesundheit in der Schweiz

Im Laufe des Lebens ist jeder zweite Mensch in der Schweiz einmal von einer ernsthaften psychischen Erkrankung betroffen (pro mente sana, 2019b, S. 4). Zudem gaben in einer Studie aus dem Jahr 2023 38 % der befragten Schweizer Bevölkerung an, mittel bis stark psychisch belastet zu sein (Ulshöfler et al., 2023, S. 9). Auch die im Jahr 2022 getätigte Erhebung durch das schweizerische Gesundheitsobservatorium stellte eine Verschlechterung des psychischen Gesundheitszustands der schweizerischen Bevölkerung fest. Es konnte eine Abnahme des Energie- und Vitalitätsniveaus und eine Zunahme von Depressionssymptomen festgestellt werden. Dies widerspiegelte sich insbesondere bei jungen Frauen (Schuler et al., 2024, S. 2). Auch wurde ein Anstieg im Bereich der psychologischen oder psychiatrischen als auch der stationären Behandlung verzeichnet (Schuler et al., 2024, S. 3–4). Hinsichtlich Suizidrate ist seit einigen Jahren eine rückläufige Tendenz festzustellen. Hervorzuheben hierbei ist, dass die Rate der Suizidversuche bei Frauen fast doppelt so hoch ist wie bei Männern.

Jedoch ist die Rate der vollbrachten Suiziden bei Männern fast drei Mal so hoch, wie jene der Frauen (Schuler et al., 2024, S. 5-6).

Wird die IV-Statistik aus dem Jahr 2023 beigezogen, so zeigt sich, dass viele Menschen aufgrund einer psychischen Erkrankung in ihrer Lebensführung und der Erwerbsfähigkeit eingeschränkt waren. Im Jahr 2023 waren bei 52 % der IV-Rentenbeziehenden in der Schweiz eine psychische Erkrankung die Invaliditätsursache. Werden dabei nur die krankheitsbezogenen IV-Renten betrachtet (ohne Geburtsgebrechen und Unfall), so steigt der Anteil sogar auf 63 % (Bundesamt für Sozialversicherungen, 2024, S. 6). In den letzten Jahren haben sich die relativen Gewichte der Invaliditätsursachen stark verändert. Zwischen 2000 und 2023 hat sich der Anteil der psychischen Erkrankungen von 35,6 % auf 49,9 % erhöht. So wird heute fast jede zweite Neurente aufgrund einer psychischen Erkrankung gesprochen (Bundesamt für Sozialversicherungen, 2024, S. 8). Laut einer Studie aus dem Jahr 2023 ist einem Grossteil der Schweizer Bevölkerung (63 %) die Pflege und Stärkung der psychischen Gesundheit sehr wichtig. Rund die Hälfte der Befragten scheinen aber nicht genau zu wissen, welche Massnahmen sie ergreifen können, oder setzen diese nur selten in die Praxis um (Ulshöfler et al., 2023, S. 2).

All dies deutet auf eine steigende Relevanz der psychischen Gesundheit der Schweizer Bevölkerung hin. Dies umfasst insbesondere die Wichtigkeit der adäquaten Behandlung und begleitender Interventionen von psychischen Erkrankungen sowie auch die Prävention und Aufklärung der Gesellschaft.

3.5 Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit

Die Entstehung von psychischen Erkrankungen ist komplex und vieles ist noch nicht vollständig verstanden. Wie im Kapitel 3.2 beschrieben, ist der Auslöser einer psychischen Erkrankung oftmals eine Belastungssituation (pro mente sana, 2019b, S. 4). Im Folgenden werden verschiedene Belastungssituationen und damit Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit aufgeführt und beschrieben.

Laut Plössl und Hammer (2015) wirkt sich die **Stressbelastung**, also die Summe aller Faktoren, die uns belasten, entscheidend auf die psychische Gesundheit aus (S. 18-19). Optimalerweise befindet sich ein Mensch in der Zone zwischen Über- und Unterregung (Toleranzfenster), also in einem Zustand des Gleichgewichts. Innerhalb dieses Toleranzfensters können Informationen gut verarbeitet werden und Belastungen werden als bewältigbar wahrgenommen. Wird das Gleichgewicht aufgrund von anhaltender Über- oder Unterforderung verlassen, kann es zu einer erhöhten Stressbelastung und damit zu Störungen kommen (Plössl & Hammer, 2015, S. 18–19). Eine Überregung oder Überforderung

kann zu Symptomen wie Angst, Unruhe, inneres Getriebensein sowie Schlaflosigkeit führen. Eine Unterforderung oder Unterregung kann emotionale Taubheit, Antriebslosigkeit, Ängste, Depressionen, Leere sowie Langeweile mit sich bringen (Plössl & Hammer, 2015, S. 19–20).

Der **sozioökonomische Status** hat einen bedeutenden Einfluss auf die psychische als auch körperliche Gesundheit. So beeinflussen Beruf, Einkommen, Bildungsniveau, Geschlecht, Familienstand und Migrationsgeschichte die individuellen Gesundheitschancen (Bundesamt für Gesundheit, 2018, S. 3–4). Somit sind Menschen mit einem niedrigen sozioökonomischen Status höheren Risiken für eine Vielzahl psychischer und körperlicher Erkrankungen ausgesetzt (Hoebel & Müters, 2024, S. 172). Dies trotz der bestehenden Systeme zur sozialen Sicherung, den gesetzlichen Rahmenbedingungen zum Gesundheitsschutz und der vergleichsweise gut ausgebauten medizinischen Versorgung (Hoebel & Müters, 2024, S. 177). Die Auswirkungen des sozioökonomischen Status auf die Gesundheit sind vor allem auf materiell-strukturelle Faktoren (z.B. schlechtere Arbeits- und Wohnbedingungen), psychosoziale Faktoren (z.B. Zukunftsorgen oder chronischer Stress) sowie verhaltensbezogene Faktoren (z.B. gesundheitsriskanter Lebensstil) zurückzuführen (Hoebel & Müters, 2024, S. 178).

Die **Klimakrise** stellt eine grosse Bedrohung der menschlichen Gesundheit und der gesamten menschlichen Zivilisation im 21. Jahrhundert dar, so unter anderem durch die menschengemachte Umweltverschmutzung durch Lärm, Licht, Feinstaub, (Psycho)Pharmaka und Plastik. All diese Faktoren interagieren in vielschichtiger Art und Weise miteinander und können zu psychischen Erkrankungen führen (Grosskopf et al., 2024, S. 1064). Dabei handelt es sich unter anderem um klima- und umweltbezogene Ängste, klimabezogene Trauer oder durch Umweltveränderung verursachtes physisches und psychisches Stresserleben (Grosskopf et al., 2024, S. 1067). Direkte Auswirkungen der Klimakrise auf die psychische Gesundheit, z.B. in Folge des Erlebens einer Naturkatastrophe, äussern sich unter anderem in affektiven Störungen, Angststörungen, Depressionen oder posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS). Aber auch indirekte Faktoren wie wirtschaftliche Instabilität und finanzielle Unsicherheiten, Ernährungsunsicherheit, Wasserknappheit und unfreiwillige Migration können zu psychischen Belastungen führen (Brandt & Hasan, 2025, S. 33). Bewältigungsstrategien, um die Auswirkung der Klimakrise auf die psychische Gesundheit zu reduzieren, erfordern einen umfassenden und interdisziplinären Ansatz mit Fokus auf Gesundheitsprävention, Resilienzstärkung und Unterstützung vulnerabler Bevölkerungsgruppen. Nebst Zugang zu Psychotherapie eignen sich demnach Programme zur Förderung von psychosozialer Resilienz, naturbasierte Aktivitäten sowie ein Ausbau der Netzwerke zur Stärkung der Gemeinschaft (Brandt & Hasan, 2025, S. 36).

In der untenstehenden Grafik sind die aktuell bekannten Zusammenhänge zwischen Klimaveränderung und psychischer Gesundheit dargestellt.

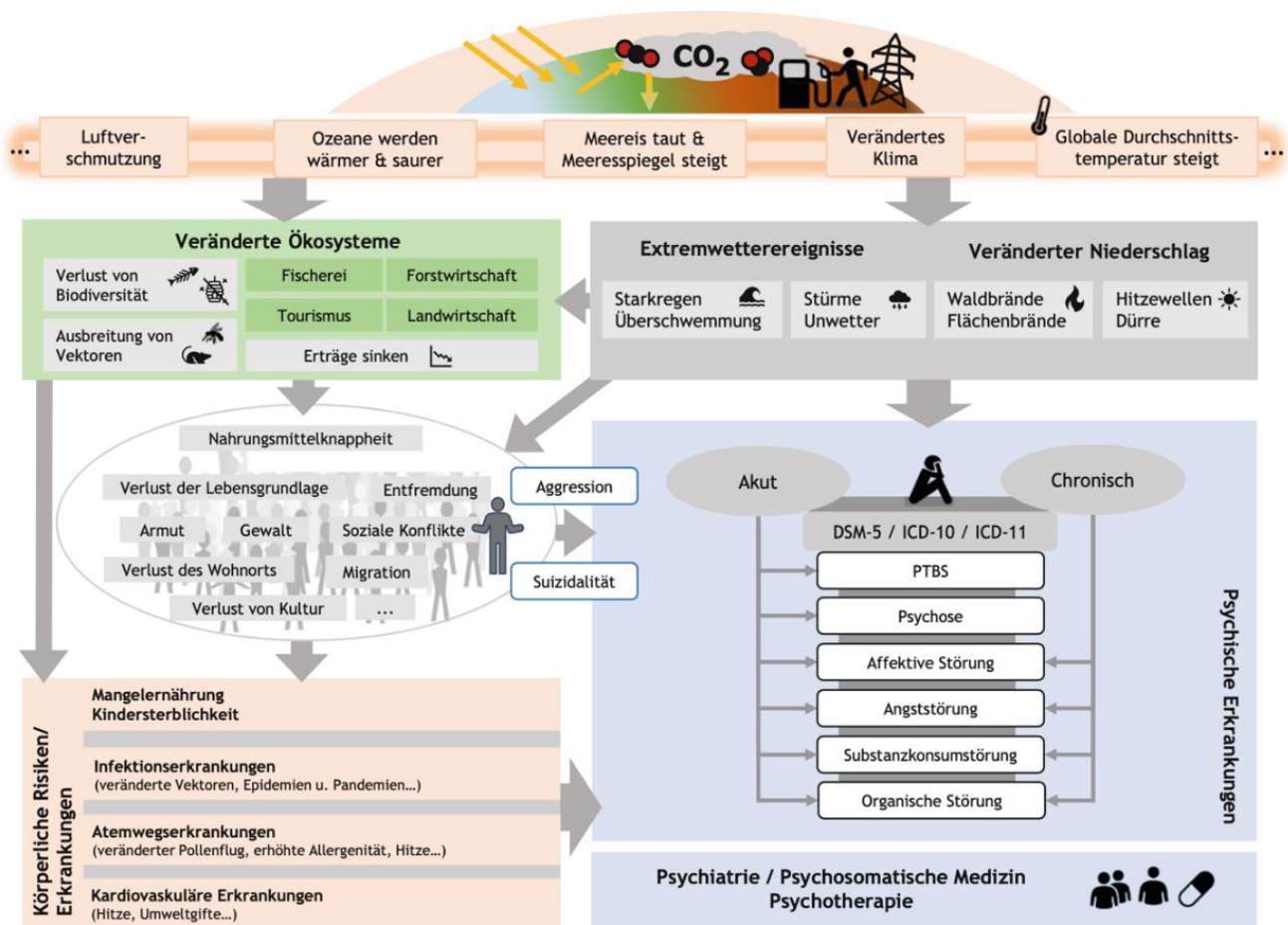


Abbildung 3: Klimaveränderung und psychische Gesundheit (Grosskopf et al., 2024, S. 1065)

Eine geringe Grösse des **sozialen Netzwerks** und eine schlechte soziale Integration führen häufig zu Einsamkeit und erschweren die Genesung einer psychischen Störung. Einsamkeit wiederum beeinflusst sowohl das Auftreten als auch die Intensität psychischer Symptome. So wird Einsamkeit zunehmend als bedeutendes Gesundheitsrisiko eingestuft (Buecker & Neuber, 2024, S. 1096). Soziale Isolation und Einsamkeit wirken sich auf gesundheitsbezogenes Verhalten sowie das individuelle Stresserleben aus. So beispielsweise ist die körperliche Aktivität bei Menschen, welche von Einsamkeit betroffen sind, geringer (Buecker & Neuber, 2024, S. 1100). Soziale Beziehungen und soziale Unterstützung sind demnach essenzielle Ressourcen für die psychische Gesundheit sowie das Wohlbefinden. Die soziale Unterstützung beinhaltet ein wertschätzender Umgang, das Bereitstellen von alltagsnahen Hilfestellungen sowie der Informationsaustausch zwischen zwei oder mehreren Personen (Amstad et al., 2016, S. 18).

Sich wie ein/e Versager:in zu fühlen, kann die eigene Handlungsfähigkeit massiv einschränken, zu belastendem Vermeidungsverhalten und sozialer Isolation führen (Hoyer & Knappe, 2021, S. 460). Darüber hinaus reduziert ein niedriger Selbstwert das Wohlbefinden und stellt zugleich ein Risikofaktor

für depressive Symptome dar. Ein hoher **Selbstwert** verbunden mit einer hohen Selbstakzeptanz bringt weniger negative Emotionen mit sich und beeinflusst das Wohlbefinden positiv (Frey, 2016, S. 190–191). Im Weiteren begünstigt Selbstakzeptanz einen positiven und konstruktiven Umgang mit der psychischen Erkrankung (Slavchova et al., 2023, S. 223). Die vollkommene Akzeptanz der eigenen Fehler und Schwächen, fördert wiederum das Selbstwertgefühl (Frey, 2016, S. 196). Bei vielen psychischen Erkrankungen konnte ein reduzierter Selbstwert festgestellt werden, dies unter anderem bei Depressionen, Schizophrenie, Zwängen und Ängsten (Burg & Michalak, 2012, S. 1).

3.6 Gesundheit nach Aaron Antonovsky

Heute gilt Antonovskys salutogenetisches Modell als eines der wichtigsten ganzheitlichen Gesundheitskonzepte. Es hat die internationale Gesundheitsforschung stark beeinflusst und zu einem Perspektivenwechsel geführt, indem der Fokus weg von der Krankheitsverhinderung hin zur Förderung von Gesundheit sowie den dafür nötigen gesellschaftlichen und individuellen Voraussetzungen gesetzt wurde (Stöhr et al., 2019, S. 109–110). Im Folgenden wird in das Konzept der Salutogenese eingeführt.

Gesundheit kann mit dem Modell Salutogenese von Aaron Antonovsky, welches als Gegenbegriff zur in der Medizin vorherrschenden Pathogenese eingeführt wurde, beschrieben werden. Das Modell basiert auf dem Verständnis, dass sich Gesundheit und Krankheit auf einem Kontinuum befinden. Menschen werden also nicht als entweder gesund oder krank klassifiziert, sondern befinden sich auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum und können daher «gesunde» als auch «kranke» Anteile in sich tragen. Aaron Antonovsky hob hervor, dass der Fokus auf Faktoren, welche die Beibehaltung oder Verbesserung der Position auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum begünstigen, liegen soll. Somit gerät die Frage nach Krankheitsauslösern in den Hintergrund (Stöhr et al., 2019, S. 114). Als Einflussfaktor auf das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum gelten Stressoren. Deren Bearbeitung resultiert in einem Spannungszustand. Durch den Abbau der Spannung kann Stress verhindert und damit die Gesundheit gestärkt werden. Stressoren sind in einem menschlichen Leben omnipräsent und können sich sowohl positiv als auch negativ auswirken. So ist nicht die Summe der Stressoren per se pathogen, sondern viel mehr die Unfähigkeit Spannungen zu lösen und damit Stress zu verhindern. Entscheidend dabei ist die subjektive Einschätzung der Stressoren und die Art der Bewältigungsversuche (Stöhr et al., 2019, S. 114).

Um der Frage, was den Menschen gesund hält, nachzugehen, konzeptualisierte Antonovsky verschiedene Widerstandsressourcen. Die Widerstandsressourcen können als Kräfte verstanden werden, die Menschen helfen mit verschiedenen Stressoren umzugehen, ohne krank zu werden (Stöhr et al., 2019, S. 116). Die Widerstandsressourcen lassen sich in vier Bereiche gliedern. Diese sind in der untenstehenden Abbildung aufgeführt.

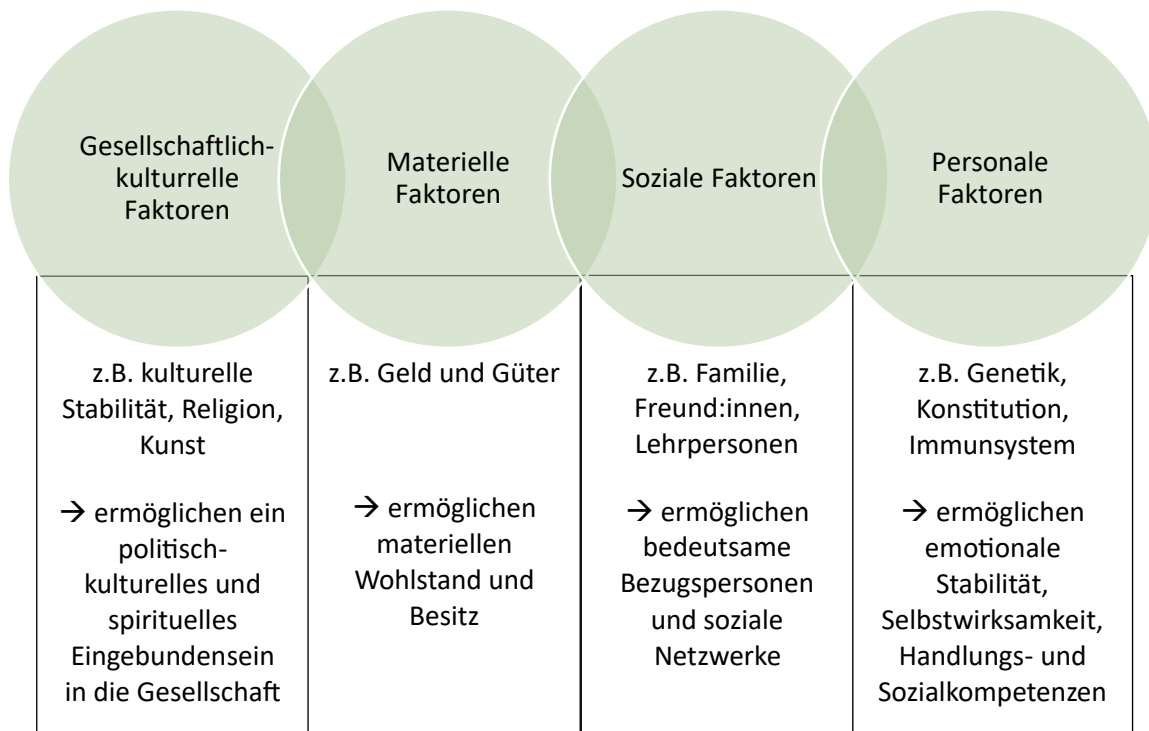


Abbildung 4: Widerstandsressourcen (nach Stöhr et al., 2019, S. 116)

Den Widerstandsressourcen ist gemeinsam, dass sie helfen, den vielfältigen alltäglichen Stressoren einen Sinn zu geben. Durch die damit verbundenen Lebenserfahrungen entwickelt sich das Kohärenzgefühl. Das Kohärenzgefühl ist das Gefühl, dass das Leben verstehbar, handhabbar und sinnvoll ist (Stöhr et al., 2019, S. 116–117). Somit beinhaltet das Kohärenzgefühl die Grundannahme eines Menschen, dass

- Lebensereignisse vorhersagbar und erklärbar sind (Verstehbarkeit),
- einem Ressourcen zur Bewältigung von Anforderungen zur Verfügung stehen (Handhabbarkeit),
- Anforderungen Herausforderungen darstellen, für welche Lösungen gesucht sowie gefunden werden sollen und dass es sich lohnt (Bedeutsamkeit).

Antonovsky sieht das Kohärenzgefühl als Hauptfaktor für die Position auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum (Stöhr et al., 2019, S. 116–117). Aus salutogenetischer Perspektive kann das Kohärenzgefühl in Verbindung mit der Resilienz und Empowerment gebracht werden. In diesem Zusammenhang wurde zudem erwähnt, dass das Kohärenzgefühl ein zentraler Schutzfaktor gegenüber psychischen Störungen darstellt (Schlipfenbacher & Jacobi, 2014, S. 2).

3.7 Resilienz

Im Rahmen dieser Arbeit wird unter Resilienz die Fähigkeit von Menschen verstanden, agil, situationsangemessen und durch den Rückgriff auf innere sowie äussere Ressourcen, physische oder psychische Widrigkeiten im Laufe des Lebens zu meistern. Der erfolgreiche Umgang mit den Stressoren kann dazu beitragen, persönlich zu wachsen und gestärkt aus Krisen hervorzugehen (Reichhart & Pusch, 2023, S. 15). Der erfolgreiche Umgang mit Stressoren bedeutet zugleich, dass jene Menschen möglichst wenige Symptome oder Erkrankungen aufweisen und bestenfalls gesund bleiben oder zumindest schnell wieder zu ihrer Gesundheit zurückfinden. Somit besteht ein enger Zusammenhang zwischen Gesundheit und Resilienz (Reichhart & Pusch, 2023, S. 10). Die Entwicklung von Resilienz erfolgt in einem Interaktionsprozess zwischen Individuum und Umwelt und ist bedingt durch die individuellen Erfahrungen und bewältigte Ereignisse (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2021, S. 2). Resilienz wird also als ein dynamischer Prozess des Anpassens, Weiterentwickelns und Lernens verstanden und weniger wie ursprünglich angenommen als statische Charaktereigenschaft «resilient» (Reichhart & Pusch, 2023, S. 13–15). Im Weiteren ist Resilienz situationsspezifisch. Daher kann die Fähigkeit, mit belastenden Lebensereignissen umgehen zu können, in verschiedenen Lebensbereichen variieren (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2021, S. 3). Die Resilienzforschung untersucht somit, welche Faktoren dabei helfen, Herausforderungen des Alltags erfolgreich zu bewältigen und das Gleichgewicht zwischen Anforderungen sowie Ressourcen zu finden (Reichhart & Pusch, 2023, S. 13–15). Besondere Relevanz im Rahmen der Entwicklung von Resilienz wird unterstützenden und zugewandten Beziehungen beigemessen. Dabei ist nicht entscheidend zu wem diese Beziehung besteht, sondern die positive Gestaltung dieser Beziehung ist zentral. Eine solche Bezugsperson sollte ermutigen, eine optimistische Einstellung vermitteln, bewältigbare Herausforderungen aufzeigen und individuelle Unterstützung bieten (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2021, S. 3–4).

Nebst unterstützenden Beziehungen sind sechs Resilienzfaktoren zentral, um kritische Alltagssituationen und Krisen bewältigen zu können (Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2021, S. 4–7). Die sechs Resilienzfaktoren sind in der nachfolgenden Abbildung aufgeführt.

Selbst- und Fremdwahrnehmung	• Adäquate Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gedanken • Fähigkeit zur Selbstreflexion • Einfühlungsvermögen und Empathie
Selbststeuerung	• Regulation von Emotionen, Gedanken und Handlungen • Anwendung von Strategien zur Selbstregulierung
Selbstwirksamkeit	• Adäquate Selbsteinschätzung über Kompetenzen und Grenzen • Motivation für die Zielerreichung • Überzeugung Anforderungen bewältigen zu können
Soziale Kompetenz	• Unterstützung durch andere einfordern und zulassen können • Angemessene Beziehungs- und Kommunikationskompetenzen • Fähigkeit zur Konfliktlösung und Selbstbehauptung
Problemlösekompetenz	• Zielorientiertes Verfolgen von Plänen • Planungskompetenz • Realistische Einschätzung eigener Ressourcen
Allgemeine Bewältigungskompetenzen	• Angemessene Einschätzung, Bewertung und Reflexion von Stresssituationen • Gezieltes Einsetzen von Bewältigungsstrategien • Kennen und Respektieren der eigenen Grenzen und Kompetenzen

Abbildung 5: Sechs Resilienzfaktoren (nach Fröhlich-Gdihoff & Ronnau-Böse, 2021)

4 Wirkungen von Care Farming

In diesem Kapitel werden einerseits die erwünschten Wirkungen von Care Farming beschrieben. Andererseits erfolgt eine Einführung in die Wirksamkeitsforschung in der Sozialen Arbeit.

4.1 Erwünschte Wirkungen von Care Farming auf Menschen mit einer psychischen Erkrankung

In der Literatur werden über verschiedene mögliche Wirkungen von Care Farming auf Menschen mit einer psychischen Erkrankung berichtet. Dabei kann der Mehrwert von Care Farming auf verschiedene Faktoren zurückgeführt werden. Einerseits spielen die Interaktionen mit den landwirtschaftlichen Nutztieren, mit der Natur sowie mit den Care Farmer:innen eine Rolle. Andererseits bringt auch der sinnvolle und strukturierte Charakter der landwirtschaftlichen Arbeit positive Effekte mit sich (Andres, 2010, S. 21). Dies und weitere erwünschte Wirkungen von Care Farming auf Menschen mit einer psychischen Erkrankung werden im Folgenden umschrieben.

Der wohltuende Effekt des Mensch-Tier-Kontakts wurde mehrfach in der Literatur beschrieben und wird in der tiergestützten Therapie zielführend angewendet. Nebst den Haustieren Hund und Katze können auch die landwirtschaftlichen Nutztiere als ein gesundheitsförderndes Medium eingesetzt werden (Andres, 2010, S. 32). So können beispielsweise Kühe durch ihr bedächtiges Verhalten eine Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen, was sich auf den Menschen überträgt (Andres, 2010, S. 33). Allgemein kann die Anwesenheit von Tieren den menschlichen Kreislauf stabilisieren, entspannend wirken und zu einer Ausschüttung von körpereigenen Opiaten führen. Die Mensch-Tier-Beziehung zeichnet sich durch ihre bedingungslose Akzeptanz, Wertefreiheit und Einfachheit aus (Andres, 2010, S. 29). Auch kann die Mensch-Tier-Beziehung das menschliche Bedürfnis nach Nähe stillen. Zudem können Tiere als ein Katalysator für den Aufbau von sozialen Interaktionen dienen. Im Weiteren wurde erwähnt, dass die Übernahme von Verantwortung, wie beispielsweise durch das Versorgen der Tiere, das Verantwortungsgefühl für die eigene Gesundheit stärken kann (Andres, 2010, S. 28). Die Verantwortungsübernahme für andere Lebewesen kann sich wiederum positiv auf das Selbstbild sowie auf das Selbstwertgefühl auswirken (Andres, 2010, S. 31).

Der Aufenthalt in grüner Umgebung kann das Stresserleben reduzieren und Aufmerksamkeit wiederherstellen. Dies unter anderem deshalb, weil der Aufenthalt in der Natur von alltäglichen Routinen und Hektik ablenken kann. Zugleich fasziniert die Natur den Menschen und weckt eine nicht mit Anstrengung verbundene Aufmerksamkeit. Entgegen der globalisierten Welt besitzen Pflanzen einen vorhersehbaren Zyklus. Die Natur wirkt geordnet und sinnhaft, wobei alles in der Natur eine

Bedeutung zu haben scheint. Diese Nachvollziehbarkeit vermittelt sowohl Orientierung und Sicherheit, was wiederum das menschliche Grundbedürfnis nach Kontrolle abdecken kann. Zudem besteht laut der Theorie von Ulrich seit jeher eine tief verwurzelte, psychologische Verbindung des Menschen zur Natur. Unsere Neigung, der Natur Aufmerksamkeit zu schenken und daraus positive Effekte wie Stressabbau zu ziehen, ist genetisch verankert. Werden die positiven Effekte von Gartenarbeit betrachtet, so zeigt sich, dass die Vielfalt an körperlicher Betätigung zur physischen und psychischen Erholung beitragen, Ängste reduzieren und positive Emotionen hervorrufen (Andres, 2010, S. 21–22). Auch konnte durch Gartenaktivitäten eine Reduktion der Beschäftigung mit persönlichen Defiziten und zugleich eine Steigerung der Selbstzufriedenheit sowie der Akzeptanz gegenüber sich selbst und anderen festgestellt werden (Andres, 2010, S. 27).

Aber auch Arbeit im Allgemeinen kann einen grossen Einfluss auf das Selbstwertgefühl haben. Denn in unserer Gesellschaft wird der Arbeit einen hohen Stellenwert zugesprochen. So strukturiert Arbeit unseren Alltag, indem sie Richtung, Halt und Verbindlichkeit gibt. Auch bringt uns Arbeit in Kontakt mit anderen Menschen und vermittelt Zugehörigkeit zu einer Gruppe, was wiederum unsere sozialen Bedürfnisse nach Gemeinschaft und Anerkennung abdecken kann. Zudem ist Arbeit identitätsstiftend und hat Anteil an unseren Rollendefinitionen (Stengler, 2020, S. 4). Es ist bekannt, dass Arbeit weitgehend einen positiven Einfluss auf die psychische Befindlichkeit hat (pro mente sana, 2019a, S. 2). So kann auch die Arbeit auf einer Care Farm Menschen mit einer psychischen Erkrankung persönliche Sicherheit, soziale Anerkennung, einen Orientierungsrahmen als auch eine haltgebende Zeitstruktur bieten. Laut Susanne Elsen (2024) scheint für vulnerable Personen eine als sinnvoll erlebte Arbeit eminent wichtig für die gesellschaftliche Integration zu sein (S. 6). Entgegen Tagesstrukturen und Aufgaben in spezialisierten Einrichtungen, wie beispielsweise in geschützten Werkstätten, wird auf einer Care Farm Arbeit nicht nachgeahmt (Elsen, 2024, S. 6). Der landwirtschaftliche Alltag zeichnet sich durch eine hohe Sinnhaftigkeit sowie Nachvollziehbarkeit aus und ist geprägt von Routinen und Abwechslung. Das Ausführen von Routinearbeiten kann Sicherheit vermitteln und das Selbstvertrauen stärken. Neue Aufgaben bieten die Chance, Erlerntes umzusetzen und dadurch Erfolge zu erleben (Andres, 2010, S. 38). Zudem erhalten die Teilnehmenden einen Arbeitsplatz in einem informellen Umfeld, was als weniger stigmatisierend empfunden wird (Elings et al., 2023, S. 24). Nebst dem natürlichen Produktionsprozess und den nachvollziehbaren Aufgaben bietet Care Farming einen kleinräumigen sowie offenen Kontext, welcher eher geeignet ist, die Eigenständigkeit und das Selbstwertgefühl der Teilnehmenden zu fördern (Elsen, 2024, S. 6). Eine Care Farm bietet verschiedenste Aufgaben mit unterschiedlichem Anforderungsniveau. Dies ermöglicht eine individuelle Anpassung an die Fähigkeiten und die Tagesform der Teilnehmenden (Bertram & Van Elsen, 2019, S. 3). Die kleinräumigen Strukturen einer Care Farm ermöglichen zudem, auf die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmenden einzugehen. Im Weiteren stehen auf einer Care Farm die Fähigkeiten und Stärken der

Teilnehmenden viel mehr im Fokus als ihre Einschränkungen (Elings et al., 2023, S. 24). Darüber hinaus eröffnet die Tätigkeit auf einer Care Farm soziale Kontakte ausserhalb des familiären und sozialpsychiatrischen Kontextes (Elsen, 2024, S. 7).

Wie vorgängig geschildert, fördert das Tätigsein auf einer Care Farm die körperliche Aktivität. Insbesondere Menschen mit einer psychischen Erkrankung weisen oftmals eine geringere körperliche Aktivität auf. Dies beeinflusst wiederum den Verlauf der psychischen Erkrankung negativ, reduziert die Lebensqualität und bringt erhöhte kardiovaskuläre Risiken mit sich. Hingegen führt eine regelmässige körperliche Betätigung zu einer reduzierten psychischen Belastung und wirkt sich positiv auf das wahrgenommene Stressniveau aus (Imboden et al., 2022, S. 187). Auch präventive Effekte bezüglich Depressionen und Angsterkrankungen sowie die Verringerung von somatischen Komorbiditäten konnte auf eine regelmässige körperliche Aktivität zurückgeführt werden (Imboden et al., 2022, S. 189). In der Studie von Imboden et al. (2022) wurde herausgearbeitet, dass strukturierte Bewegungsprogramme mehrheitlich in psychiatrischen Kliniken und kaum im ambulanten Bereich angeboten werden. Die Autor:innen heben deshalb die Relevanz eines Ausbaus im ambulanten Bereich hervor (S. 189). Hierbei kann Care Farming eine zentrale Lücke schliessen. Denn das Tätigsein auf einer Care Farm motiviert auf natürliche Art und Weise, körperlich aktiv zu sein. Dabei dient die körperliche Betätigung nicht ihrem Selbstzweck, sondern ist erforderlich, um sich um die Pflanzen und Tiere zu kümmern. Verantwortung für ein Lebewesen zu übernehmen, wird dabei als Schlüsselement für die gesteigerte körperliche Aktivität betrachtet. Regelmässige körperliche Betätigung kann zudem die Schlafqualität positiv beeinflussen, da der Tiefschlafanteil und die Gesamtschlafzeit zunimmt und die Einschlafzeit reduziert ist (Imboden et al., 2022, S. 188). Insbesondere für Menschen mit Schlafproblemen kann es hilfreich sein, am Ende des Tages körperlich müde und mit einem Erfolgserlebnis zu Bett zu gehen (Augsten et al., 2020, S. 63). Teilnehmende von Care Farming berichteten zudem, dass sie sich fitter fühlen und ein grösseres Energielevel verfügen. Die aktive Arbeit im Freien fördert zudem den Appetit. Durch die gemeinsamen Mahlzeiten kann im Alltag wieder eine Regelmässigkeit der Ernährung aufgebaut werden (Elings et al., 2023, S. 38). Laut Zielinski gilt die Ernährung als zentrale Einflussgrösse zur Verbesserung des psychischen Wohlbefindens und der kognitiven Leistungsfähigkeit (Zielinski, 2024, S. 145). Neue erlangte Ernährungsgewohnheiten auf der Care Farm können somit zu einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen.

All diese Faktoren können die Wirksamkeit von Care Farming beeinflussen, indem sie auf unterschiedliche Gesichtspunkte einwirken. Die Wirkungen von Care Farming können somit die Gesundheit positiv beeinflussen. Wie von Retzlaff-Fürst und Pollin (2021) beschrieben, können die Auswirkungen von Naturerfahrungen mit dem salutogenetischen Ansatz von Antonovsky in Verbindung gebracht werden (S. 80). Die Autorinnen heben hervor, dass die Auswirkungen von Naturerfahrungen

auf eine Stärkung des Kohärenzgefühls hindeuten (Retzlaff-Fürst & Pollin, 2021, S. 80). Nicht nur Naturerfahrungen, sondern Care Farming insgesamt wurde von van Elsen und Retkowski (2019) unter dem Blickwinkel der Salutogenese betrachtet (S. 30). Sie hielten fest, dass Care Farming das Vertrauen zur eigenen inneren und äusseren Umwelt stärken kann. Dies wiederum beeinflusst das Kohärenzgefühl positiv (Van Elsen & Retkowski, 2019, S. 30). Durch ein gesteigertes Kohärenzgefühl könne der Mensch erfolgreicher Stressoren und Spannungen bewältigen und bewege sich zunehmend Richtung Pol Gesundheit (Retzlaff-Fürst & Pollin, 2021, S. 80). Unter dem Blickwinkel der Salutogenese kann Care Farming zudem als an salutogenetischen Prozessen orientierte Prävention aufgefasst werden. Dies kann das Gesundheits- und Sozialwesen entlasten und langfristig zu Kosteneinsparungen für die Gesellschaft führen (van Elsen, 2023, S. 4).

4.2 Wirkungsforschung in der Sozialen Arbeit

Die Wirkungsmessung in der Sozialen Arbeit hat auch in der Schweiz zunehmend an Bedeutung gewonnen. Gegenüber Politik und Geldgeber:innen kann die Wirkungsmessung als Legitimationsgrundlage dienen. Auch gegenüber der Gesellschaft findet dadurch eine Legitimierung statt (Baumgartner, 2016, S. 242). Somit kann die Wirkungsmessung auch für Care Farming ein zentrales Instrument für die gesellschaftliche Legitimation sein. Im Folgenden werden deshalb die Begriffe Wirkung und Wirksamkeit umschrieben sowie die Herausforderungen der Wirksamkeitsmessung in der Sozialen Arbeit aufgeführt. Das Ankerwirkmodell wird abschliessend als möglicher Ansatz vorgestellt.

4.2.1 Definition von Wirkung und Wirksamkeit

Die beiden Begriffe Wirkung und Wirksamkeit können nicht getrennt voneinander betrachtet werden. Aus diesem Grund werden im Folgenden die beiden Begriffe umschrieben und definiert.

Der Begriff Wirkung wird als eine durch eine verursachende Kraft bewirkte Veränderung definiert. Ihm liegt also ein kausales Verständnis zugrunde. In der Sozialen Arbeit ist die verursachende Kraft die untersuchte Massnahme oder das untersuchte Angebot. Von einer gefundenen Wirkung darf nur gesprochen werden, wenn diese mit grosser Wahrscheinlichkeit auf die untersuchte soziale Intervention zurückzuführen ist und damit der kausale Mechanismus gegeben ist (Ottmann & König, 2019, S. 368). Eine Veränderung bei der Zielgruppe muss also mit grosser Wahrscheinlichkeit bedingt durch das umgesetzte Angebot oder die durchgeführte Massnahme sein. Eine Wirkung muss aber nicht immer in Zusammenhang mit einer Veränderung stehen. Denn auch Stabilisierung eines aktuellen Zustandes kann einer Wirkung entsprechen, wenn der kausale Mechanismus gegeben ist (Andezion et al., 2023, S. 6). Wenn über den Begriff Wirkung im Sinne von Outcome und Impact gesprochen wird, muss dieser klar vom Output abgegrenzt werden. Der Output umfasst dingliche Resultate in Form von

Produkten oder Leistungen einer Programm-Intervention. Der Outcome wiederum befasst sich mit den Wirkungen auf der Ebene der Klient:innen, während Impact die gesellschaftliche Wirkung beschreibt (Ottmann & König, 2019, S. 368).

Unter Wirksamkeit wird das Ausmass verstanden, inwiefern ein Programm nachweislich die angestrebten Ziele erreicht und die gewünschten Effekte hervorruft. Der Begriff Wirkung richtet sich dabei auf einzelne Personen und nimmt damit die individuelle Ebene in den Blick. Wirksamkeit setzt den Fokus auf die Intervention oder das Angebot insgesamt. Wird die Wirksamkeit evaluiert, so findet eine Überprüfung statt, in welchem Ausmass die Personen von bestimmten Wirkungen profitieren. Folglich besteht zwischen Wirkung und Wirksamkeit immer ein Zusammenhang (Ottmann et al., 2023, S. 5).

Die beiden Begrifflichkeiten Wirkung und Wirksamkeit können nicht mit Zielerreichung und Ergebnisqualität gleichgesetzt werden. Die Begriffe müssen folglich voneinander abgegrenzt werden. Somit wird unter Zielerreichung die Voraussetzung verstanden, dass eine mögliche Wirkung entstehen kann. Die Zielerreichung deutet erst auf einen Effekt hin, wobei die Kausalität der Zielerreichung noch überprüft werden muss, damit von einer Wirkung gesprochen werden kann. Auch bei der Qualitätserhebung fehlt eine Überprüfung des kausalen Mechanismus, um von einer Wirkung zu sprechen. Zudem werden bei der Qualitätsuntersuchung nicht nur Veränderungen oder Stabilisierungen betrachtet, sondern auch andere Aspekte in den Blick genommen (Ottmann et al., 2023, S. 5–6).

4.2.2 Herausforderungen der Wirkungsforschung und entsprechende Implikationen

Wie vorgängig erwähnt braucht es für den empirischen Wirkungsnachweis einen zugrundeliegenden kausalen Mechanismus. Gerade bei Interventionen der Sozialen Arbeit ist dieser Nachweis schwierig herzustellen. Denn oftmals ist die Soziale Arbeit und damit auch Care Farming in eine sehr komplexe soziale Wirklichkeit eingebettet, womit mehrere Faktoren einen positiven Ausgang bedingen können (Andezion et al., 2023, S. 10). Zudem wird oftmals bei empirischen Erhebungen die Bruttowirkung in den Blick genommen. Dabei kann nicht ausgeschlossen werden, dass die erhobene Wirkung auch durch andere Einflussfaktoren bedingt ist (Ottmann & König, 2019, S. 368).

Um den kausalen Mechanismus empirisch nachweisen zu können, kann der Vergleich von zwei Messungen an einer Person erfolgen. Die zwei Messungen erfolgen, wenn die Intervention stattgefunden hat und wenn die Person nicht an der Intervention teilnimmt. Dies ist aber in der Praxis schwer umzusetzen, da Personen entweder an einer Intervention teilnehmen oder nicht. Somit können

an einer Person nicht beide Zustände gemessen werden. Darüber hinaus bringt auch der Vergleich mit einer Kontrollgruppe Herausforderungen mit sich. Eine möglichst ähnliche Kontrollgruppe herzustellen, welche nicht an der Intervention teilnimmt, kann bereits schwierig umzusetzen sein. Zudem ist die Zufallszuteilung, wer an einer Intervention teilnehmen darf und wem eine Intervention vorenthalten wird, aus ethischen Gründen nicht durchführbar. Deshalb empfiehlt die Autorenschaft mit der Wirkungsplausibilisierung zu arbeiten (Andezion et al., 2023, S. 10–11). Dabei wird die Wirkung einer Intervention plausibilisiert, indem der erhobene Datensatz durch weitere Fachkräfte interpretiert wird oder weitere empirische Daten gesammelt werden. Ist die Wirkungsplausibilisierung nicht möglich so kann bei der Feststellung einer Veränderung oder Stabilisierung lediglich von einem Effekt gesprochen werden (Andezion et al., 2023, S. 7).

Eine weitere Herausforderung stellt die Verwendung von einheitlichen Indikatorensets für die Wirkungsforschung dar. Unter einem Indikatorenset wird die Sammlung von Indikatoren verstanden, welche verwendet werden, um den Erfolg oder Misserfolg von Interventionen zu messen und zu beurteilen. Welche Indikatoren dabei in den Blick genommen werden und wie der Individualität der Angebotsträger:innen Rechnung getragen werden kann, kann eine Herausforderung darstellen. Ein möglicher Ansatzpunkt dabei ist die Entwicklung von Ankerwirkmodellen. Ankerwirkmodelle werden für einzelne Angebotszweige entwickelt und verfolgen den Anspruch der Allgemeingültigkeit für jene, welche ebenfalls ein vergleichbares Angebot bereitstellen. Jedes Angebot könnte somit auf dem bestehenden Ankerwirkmodell aufbauen und spezifische Anpassungen und Ergänzungen vornehmen. In einem weiteren Schritt könnte die Entwicklung von Indikatoren und Indikatorensets basierend auf dem Ankerwirkmodell erfolgen, welche die Angebotsträger:innen für ein wirkungsorientiertes Monitoring verwenden könnten (Andezion et al., 2023, S. 11).

4.2.3 Vom Wirkmodell zum Ankerwirkmodell

Wie vorhin erwähnt, können Wirkmodelle eine gewinnbringende Möglichkeit zur Darstellung von Wirkungen von Angeboten und Interventionen der Sozialen Arbeit sein. Rauscher, Mildnerberger & Krelv (2015) definieren ein Wirkmodell, als «eine logische, grafisch aufbereitete Darstellung dessen, wie ein Programm unter gewissen Rahmenbedingungen theoretisch (...) funktioniert» (S.43). Somit wird in einem Wirkmodell aufgezeigt, mit welchen Wirkungen und angenommenen Wirkungen bei einem Angebot gerechnet werden. Das Wirkmodell beinhaltet zudem die Umschreibung des Kontext, da dieser weitere Einflussgrößen auf die Erreichung gewünschter Wirkungen aufzeigen kann (Ottmann & König, 2022, S. 109). Nebst dem Kontext umfasst ein Wirkmodell die Ebenen Input, Aktivitäten, Output, Outcome und Impact. Der Input umschreibt die aufgewendeten Mittel und die Ressourcen für ein Angebot oder eine Intervention. Den Aktivitäten gehören die Handlungen der Mitarbeitenden zur Bereitstellung des Angebots an. Der Output umfasst die Leistungen und Produkte eines Angebots. Also

das, was aus den vorgängig beschriebenen Aktivitäten resultiert. Die Outcomes beinhalten die Wirkungen des Angebots auf Ebene der Zielgruppe. Und die Impacts stellen die längerfristigen Wirkungen, auch jene die über die eigentliche Zielgruppe hinausgehen, dar. Die Impacts beinhalten also Wirkungen auf Ebene der Gesellschaft oder Teile der Gesellschaft (Haunberger, 2018, S. 6).

Ein Wirkmodell eignet sich, um das eigene Angebot transparent darzustellen und zugleich aufzuzeigen, wie komplex das Feld der Angebote der Sozialen Arbeit ist. Somit kann ein Wirkmodell als eine fundierte Diskussionsgrundlage im Austausch mit Kostenträger:innen, Politik und Fördergeldgebenden dienen. Im Weiteren bringt die Erarbeitung eines Wirkmodells auch eine kritische Reflexion über das jeweilige Angebot mit sich und kann so zu einer weiteren Professionalisierung beitragen (Ottmann & König, 2022, S. 109–110). Ausserdem eignet sich ein Wirkmodell als Grundlage für eine darauf aufbauende Wirkungsanalyse. Denn bevor Wirkungen empirisch erfasst werden, sollte immer ein Wirkmodell entwickelt werden. Dadurch kann die nötige theoretische Grundlage für die weiterführende Wirkungsanalyse gelegt werden. Da der Aufwand für die Entwicklung von Wirkmodellen für einen einzelnen Angebotsträger beträchtlich ist, eignet sich auch die Verwendung von allgemeingültigeren Ankerwirkmodellen. Ankerwirkmodelle beziehen sich auf klar definierte Angebote oder Angebotsbereiche und beanspruchen daher höhere Allgemeingültigkeit (Ottmann & König, 2022, S. 110). Wie ein Wirkmodell umfasst auch ein Ankerwirkmodell die Aspekte Kontext, Aktivität, Outputs, Outcomes und Impacts (Ottmann & König, 2022, S. 111).

Das im Rahmen dieser Bachelorarbeit erarbeitete Ankerwirkmodell ist im Kapitel 8.2 aufgeführt.

5 Forschungsdesign

Das Forschungsdesign kann nach Essl (2006) als wissenschaftliche Untersuchungsplan verstanden werden, um anhand nachvollziehbarer Erfahrungswerte eine empirische und systematische Antwort auf die Forschungsfrage zu erhalten (S. 102). Somit werden in diesem Kapitel erst der Forschungsgegenstand und die erarbeitete Forschungsfrage dargestellt. Weiter folgt die Beschreibung der angewandten qualitativen Forschungsmethode und das damit verbundene Sampling. Abschliessend werden die Erhebungsmethoden sowie die Auswertungsmethode beschrieben.

5.1 Gegenstand der Forschung und Forschungsfrage

Wie bereits in der Ausgangslage und im Theorieteil geschildert wurde, zeigt sich eine zunehmende Verschlechterung der psychische Gesundheit der schweizerischen Bevölkerung (Schuler et al., 2024, S. 2). Bei der letzten Gesundheitsbefragung, welche vom Bundesamt für Gesundheit durchgeführt wurde, wurde ein Anstieg der psychischen Belastung festgestellt. So gaben im Jahr 2022, 18 % der Bevölkerung an, aufgrund von psychischen Problemen beeinträchtigt zu sein. Im Jahr 2017 waren es 15% und damit 3% weniger als in der Befragung fünf Jahre später (Bundesamt für Gesundheit, 2022). Einer sinnerfüllten Tagesstruktur nachzugehen und von den weiteren charakteristischen Elementen von Care Farming profitieren zu können, kann sich positiv auf das psychische Wohlbefinden der Teilnehmenden auswirken. Laut Haubenhofer und Wydler fehlt es jedoch an wissenschaftlichen Nachweisen der Wirksamkeit von Care Farming (2015, S.57). Die vorliegende Forschungsarbeit fokussiert sich auf die Wirksamkeit von Tagesstrukturangeboten auf einer Care Farm für erwachsene Menschen mit psychischen Erkrankungen. Dabei wird der Fokus auf förderliche und hemmende Faktoren für die Wirksamkeit aus Sicht der Nutzenden sowie Anbietenden gelegt. Die Forschungsfrage lautet daher, wie folgt:

Welche Faktoren fördern oder hemmen die Wirksamkeit von Care Farming im Bereich Tagesstruktur aus Perspektive der Teilnehmenden und Anbietenden auf Basis des zugrunde liegenden Wirkmodells?

5.2 Qualitative Forschung

Laut Kirchmaier (2022) ist die qualitative Sozialforschung an der Beschaffenheit eines Sachverhaltes interessiert, hingegen die quantitative Forschung an der Menge oder Anzahl. Somit steht bei der qualitativen Forschung die Frage nach dem «Warum?» im Mittelpunkt (S. 2–3). In der qualitativen Forschung gibt es vier grundlegende Prinzipien, die eingehalten werden müssen. Das erste Grundprinzip ist die Offenheit. Dabei geht es um eine erwartungsfreie Haltung, welche es einzunehmen

gilt. Damit soll gewährleistet werden, dass das Forschungsergebnis nicht durch eigene Wertvorstellungen und Vorurteile gesteuert oder verfälscht wird. Das zweite Prinzip bezieht sich auf die Individualität der untersuchten Person, indem die Person als Individuum betrachtet und versucht wird, ihre Perspektive einzunehmen. Das dritte Prinzip, der Bedeutsamkeit von Ergebnissen, bezieht sich auf die Auswertung und Analyse der gesammelten Daten. In dieser Phase sollen typische oder charakteristische Merkmale eines Sachverhaltes herausgearbeitet werden, ohne Relevantes zu übersehen. Aus den Ergebnissen sollten Hypothesen abgeleitet werden können, die sich empirisch überprüfen lassen. Das letzte Grundprinzip ist die Reflexibilität. Damit ist die Kompetenz des rückwirkenden Reflektierens des eigenen Handelns während der Datenerhebung und Auswertung gemeint (Kirchmaier, 2022, S. 4-5).

Die vorliegende Bachelor-Arbeit ist eine qualitative Forschungsarbeit mit dem Ziel einen Einblick in die Wirksamkeit von Care Farming zu ermöglichen und daraus Empfehlungen abzuleiten. Dabei erheben die Ergebnisse keinen Anspruch auf Repräsentativität, denn dafür ist die Anzahl der interviewten Personen zu gering.

5.3 Sampling

Mit dem Sampling ist der Prozess für die Auswahl der interviewten Personen gemeint. Beim Sampling einer qualitativen Forschung liegt der Fokus weniger auf der Repräsentativität, sondern vielmehr auf der Heterogenität innerhalb der relevanten Merkmale bei den Interviewten. Dies ist auch unter dem Begriff der Varianzmaximierung bekannt. Bei qualitativen Forschungen geht es darum, eine komplexe Lebenswelt und damit verbundene Fragestellungen der Interaktion angemessen zu untersuchen und weniger allgemeingültige Aussagen treffen zu können. Somit soll durch eine grosse Heterogenität die Wahrscheinlichkeit alle bedeutsamen Informationen erheben zu können, gesteigert werden (Petrucci & Wortz, 2007).

Für die vorliegende Forschungsarbeit wurde ein deduktives Sampling gewählt, bei dem die Auswahl der Personen auf Grundlage theoretischen Vorwissens erfolgte. Es wurden gezielt jene Personen einbezogen, von denen aufgrund der Theorie anzunehmen ist, dass sie relevante Informationen zur Beantwortung der Forschungsfrage liefern können (Petrucci & Wortz, 2007). Konkret sind es Personen, die das Angebot Care Farming mit Tagesstruktur anbieten oder darin teilnehmen oder teilgenommen haben.

Das Sampling wurde zum einen durch Gatekeeper ermöglicht. Zum anderen brachten die Autorinnen mit Hilfe von zwei Webseiten, auf welchen Care Farming Angebote und deren Kontaktdaten aufgelistet sind, weitere Care Farms in Erfahrung. Die verwendeten Websites waren www.carefarming.ch und die

in diesem Jahr neu erschienene Webseite der Dachorganisation GREEN CARE: www.greencareschweiz.ch. Es wurden vier Anbietende und vier Teilnehmende von insgesamt vier Care Farms gesucht. Dabei wurden pro Care Farm jeweils zwei Interviews durchgeführt, eines mit der anbietenden und eines mit einer teilnehmenden Person. Somit wurden acht Interviews durchgeführt.

Nach den folgenden Kriterien wurden das Sampling durchgeführt:

- Ein Tagesstrukturangebot (mit oder ohne Lohn) ist auf der Care Farm vorhanden.
- Die Dauer der in Anspruch genommenen Tagesstruktur ist 1 Jahr.
- Das minimale Pensum der Tagesstruktur ist 2-3 Tage pro Woche (40 %).
- Das Angebot ist auf erwachsene Klientel (18- bis 65-jährig) mit einer vorwiegend psychischen Erkrankung ausgerichtet.
- Wenn möglich sind die Teilnehmenden nicht auf der Care Farm wohnhaft.
- Wenn möglich ist die Geschlechterzugehörigkeit möglichst ausgeglichen.

Care Farming Angebote richten sich an diverse Zielgruppen und sind noch nicht besonders etabliert in der Schweiz. Daher stellte sich die Suche nach entsprechenden Interviewpartner:innen als herausfordernder dar, als erwartet. Aus diesem Grund musste teilweise von den Kriterien abgewichen werden. So beispielsweise konnte nur eine männliche Person interviewt werden oder gewisse Teilnehmende waren auf der Care Farm ebenfalls wohnhaft. Mehrere der besuchten Care Farms boten Tagesstruktur- und Wohnplätze nicht einschliesslich für Menschen mit psychischer, sondern auch für körperlicher, sozialer oder kognitiver Beeinträchtigung oder auch für Jugendliche in herausfordernden Lebenslagen an. Die Teilnehmenden, die interviewt wurden, waren alle unter 35 Jahre alt. Das Alter der Anbietenden war durchmischer jedoch in der Tendenz älter als das der Teilnehmenden.

Da wie im Kapitel 3.2 erwähnt, die Komorbidität sowie die Überschneidungen zwischen der Symptomatik verschiedener psychischen Erkrankungen hoch ist, wurde das Sampling nicht nur auf eine psychische Erkrankung beschränkt, sondern unabhängig von der vorliegenden Diagnose gestaltet.

5.4 Erhebungsmethoden

Für die vorliegende Arbeit wurden zwei unterschiedliche Erhebungsmethoden angewendet. Für die Interviews mit den Teilnehmenden wurde ein leitfadengestütztes Interview durchgeführt. In den Interviews mit den Anbietenden verwendeten die Autorinnen ein leitfadengestütztes Experteninterview.

Das leitfadengestützte Interview basiert, wie es der Name bereits verrät, auf einem Interviewleitfaden mit offenen Fragestellungen (Mayer & Müller, 2013, S. 37). Diese Vorgehensweise ermöglicht es den

interviewten Personen ihre Antworten nach eigener Präferenz zu formulieren und selbst gewählte Themen zu vertiefen. Bei Bedarf können die Interviewer:innen spezifische Nachfragen stellen. Es gibt keine relevante Abfolge der gestellten Fragen, vielmehr werden die Phasen des Gesprächs berücksichtigt. Die zuvor erarbeiteten Leitfäden (vgl. Anhang) gewährleisteten eine Struktur, die eine Vergleichbarkeit sicherstellt. Beim leitfadengestützten Interview mit den Teilnehmenden von Care Farming standen sie als Person mit ihren Erfahrungen bezogen auf Care Farming im Mittelpunkt. Hingegen waren die Anbietenden beim Experteninterview weniger als Person, sondern in ihrer Funktion als Anbietende von Care Farming gefragt (Mayer & Müller, 2013, S. 38). So ging es bei den Anbietenden zum einen darum, die Aussenperspektiven bezüglich der Wirkung von Care Farming auf die Teilnehmend zu erfassen. Zum anderen standen auch die Erfahrungen, welche sie als Anbietende von Care Farming machen, im Fokus.

Die Autorinnen haben jeweils eine Care Farm besucht und dort zwei Interviews durchgeführt. Die Reihenfolge wurde den zu Interviewenden überlassen, damit sie ihren Alltag flexibler gestalten konnten. Je nachdem haben die Teilnehmenden oder die Anbietenden eine Führung der Care Farm für die Autorinnen gemacht und ihnen so einen ersten Einblick in ihren Alltag auf der Care Farm ermöglicht. Dies ermöglichte auch bereits vor den Interviews in Kontakt zu treten sich kennenzulernen und lockerte die Interviewsituation etwas auf. Ein Nachteil davon war, dass gewisse Informationen bereits geteilt wurden und nicht nochmals während der Aufzeichnung im Interview.

Zu Beginn des Interviews stellten sich die Autorinnen kurz vor, gefolgt von den Erläuterungen zum Ablauf, den Rechten der Interviewteilnehmenden anhand der Einverständniserklärung und schliesslich eine kurze Inhaltsübersicht. An allen Interviews waren beide Autorinnen anwesend. Eine Autorin hat das Interview geleitet und die andere Autorin hat protokolliert und relevante Nachfragen gestellt. Damit die Anbietenden und Teilnehmenden den Ablauf verfolgen konnten, wurde eine Übersicht über die Themen und deren Reihenfolge am Interview aufgelegt.

5.5 Auswertungsmethode

Vor der Auswertung der Interviews erfolgte eine vollständige Transkription der Tonaufnahmen. Die Autorinnen verwendeten dazu das Programm Noscibe und korrigierten fehlerhaftes Transkribieren des Programms. Im Anschluss an die Transkription erfolgte die Anonymisierung des Materials. Dazu wurden alle Namen und Ortschaften sowie Weiteres, das Rückschlüsse auf den Ort und die Personen ermöglicht, verändert. Alle Anbietenden erhielten im Rahmen der Anonymisierung einen Namen mit dem Anfangsbuchstaben A und alle Teilnehmenden mit T. Die Auswertung der Interviews erfolgte anhand der Methode der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Udo Kuckartz. Diese Methode erlaubt es die Kategorienbildung induktiv am erhobenen Material und deduktiv aus der

Theorie oder Forschungsfrage abzuleiten. Die Auswertung erfolgt nach einem mehrstufigen Verfahren (Kuckartz, 2014, S. 77). Dieses Verfahren ist in der untenstehenden Abbildung dargestellt.

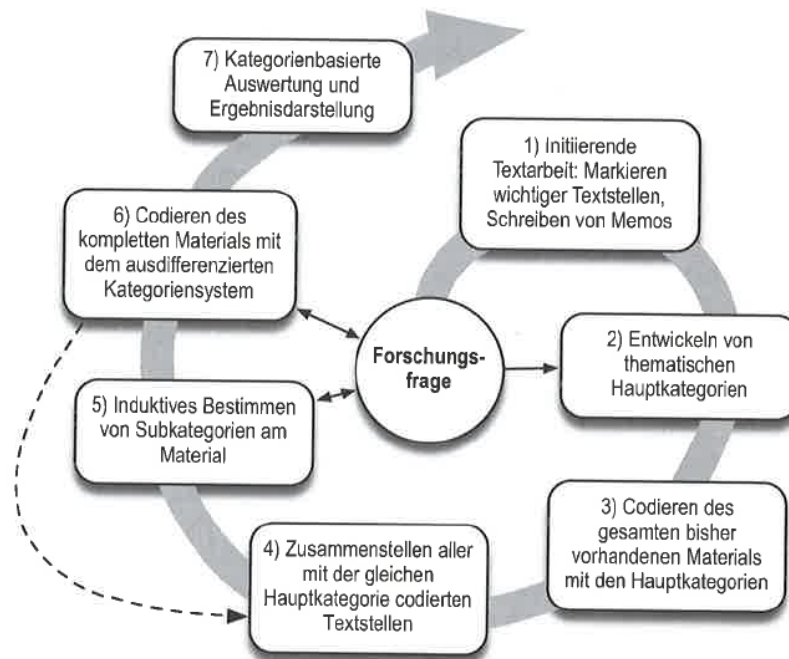


Abbildung 6: Ablaufschema einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse (Kuckartz, 2014, S.78)

Die erste Phase wird durch interessiertes und sorgfältiges Lesen und Markieren wichtiger erscheinender Textstellen eingeleitet. Bemerkungen zu Besonderheiten oder Überlegungen für die Auswertung sind als Memos direkt am Material festgehalten. Danach erfolgt die Entwicklung der thematischen Hauptkategorien. Diese werden meist aus der Forschungsfrage oder dem Interviewleitfaden abgeleitet (Kuckartz, 2014, S. 79). In der nächsten Phase wird das Material den Hauptkategorien zugeteilt. Dies wird als Codierprozess bezeichnet. Im Anschluss findet die Zusammenstellung aller codierten Textstellen anhand der Hauptkategorien. Dies dient der induktiven Bestimmung der Subkategorien am Material statt. Danach erfolgt ein weiterer Codierprozess, wobei das Material auch den Subkategorien zugeteilt wird. Zum Schluss wird das Material kategorienbasiert ausgewertet und die Ergebnisse dargestellt. (Kuckartz, 2014, S. 78)

Die vorliegende Arbeit hat das beschriebene Verfahren angewendet. Zusätzlich zu diesem Verfahren wurde ein Ankerwirkmodell auf Basis von Literatur erstellt. Auf der Grundlage des Ankerwirkmodells sowie der Forschungsfrage wurden die Interviewleitfäden erstellt und Kategorien gebildet. Nach der Auswertung der Forschungsergebnisse mittels der inhaltlich strukturierenden Analyse wurde das Ankerwirkmodell erneut überprüft und den Ergebnissen entsprechend angepasst. Das überprüfte Ankerwirkmodell ist im Kapitel 8.2 abgebildet.

Die Haupt- und Subkategorien wurden mehrheitlich deduktiv anhand der Interviewleitfäden erstellt. In der untenstehenden Tabelle sind alle Haupt- und Subkategorien ersichtlich. Die grau hinterlegten Kategorien sind induktiv am Material entstanden oder angepasst worden.

Hauptkategorien	Subkategorien
Einstieg und Motivation	• Beweggründe für Teilnahme / Mitarbeit • Dauer, Häufigkeit der Teilnahme / Arbeit • Zugänglichkeit und Einstieg (inkl. Finanzierung) • Beschreibung des Angebots
Tätigkeiten und Tagesstruktur	• Tierbezogene Arbeit • Pflanzenbezogene Arbeit • Landwirtschaftliche Aufgaben • Sinnhaftigkeit • Mitbestimmung und Bedürfnisorientierung • Veränderungen im Lebensrhythmus • Vergleich mit früheren Lebenssituation
Psychische Wirkung	• Wohlbefinden und Lebensqualität • Selbstmanagement • Resilienz und Stabilisierung • Selbstwirksamkeit
Soziale Wirkung	• Teamarbeit • Beziehungsgestaltung • Aufbau Vertrauensverhältnis • Selbstwert und Selbstbewusstsein • Veränderungen im sozialen Leben • Lernen im Umgang mit Anderen
Kognitive Wirkung	• Neue Interessen und Fähigkeiten • Gesteigerte Konzentration
Körperliche Wirkung	• Körperliche Aktivität • Einfluss auf Körperempfinden • Ernährung und Appetit • Schlafqualität
Bedeutung der Natur und natürliche Rhythmen	• Nähe zur Natur • Jahreszeiten und Wetter • Geburt und Tod
Rahmenbedingungen und Gelingfaktoren	• Passung und Aufnahmeprozess • Finanzierung aus Sicht der Anbietenden • Wechselwirkung (Landwirtschaft und Care Farming) • Zusammenarbeit mit weiteren Akteur:innen
Herausforderungen, Belastungen und Risiken	• Arbeitsbelastung der Anbietenden • Fehlende Unterstützung und Probleme im System • Risiken • Kritikpunkte von Teilnehmenden
Empfehlungen und Zukunftsaussichten	• Tipps für neue Anbietende • Wünsche für die Zukunft aus Sicht der Anbietenden • Beitrag von Care Farming an Gesellschaft • Weiterentwicklung und Etablierung von Care Farming • Empfehlungen an andere Teilnehmende

Tabelle 2: Kategoriensystem mit Haupt- und Subkategorien

6 Darstellung der Forschungsergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Interviews dargestellt. Zur besseren Übersichtlichkeit wurde der Text anhand der Hauptkategorien gegliedert und die Unterkategorien im Fliesstext fett markiert. Zur Untermauerung gewisser Ergebnisse wurden Ankerbeispiele, welche von den Autorinnen als besonders aussagekräftige Zitate gedeutet wurden, verwendet.

6.1 Einstieg und Motivation

Die zur Auswertung verwendete Hauptkategorie «Einstieg und Motivation» umfasst die Hintergründe und Motive, welche die Teilnehmenden oder die Anbietenden veranlasst haben auf der Care Farm tätig zu sein oder eine Care Farm zu gründen. Im Weiteren werden die Beschreibung des Angebots sowie die Zugänglichkeit und der Einstieg aufgeführt.

Die **Beweggründe für die Teilnahme oder Mitarbeit** waren sehr vielfältig. Zwei Anbietende schilderten, dass der Ursprung im Wunsch, die zwei Arbeitsfelder Soziales und Landwirtschaft zu kombinieren, lag. Dies unter anderem auch deshalb, weil ihnen das Aufwachsen auf einem Bauernhof Boden gegeben habe und sie dies auch anderen Menschen ermöglichen wollten. Als ein weiterer Beweggrund wurde die Diversifizierung genannt. Denn der einseitige Betriebszweig der Legehennenhaltung erlebte eine der Befragten aufgrund der Vogelgrippe als riskant. Durch Care Farming sei sie bereiter aufgestellt und könne finanzielle Ausfälle abfedern. Zwei Befragte seien im Rahmen der landwirtschaftlichen Ausbildung zufällig auf Care Farming gestossen. Sie beschrieben, dass ihnen genau diese Verbindung von Begleitung und Landwirtschaft zugesagt habe.

„Also, ich habe vorher eben schon auf dem Hof, wo ich die Ausbildung zur Bäuerin gemacht habe. Da bin ich ja zuerst schon mal so in Kontakt gekommen mit Care Farming, Betreuung auf dem Bauernhof. Und ich habe das sehr geschätzt, ich habe da viel gelernt. Ich finde es auch eine sehr sinnerfüllte Aufgabe, in Zusammenarbeit mit Menschen, die eine Beeinträchtigung haben, ob das psychisch oder körperlich ist, mit ihnen zusammen den Tag zu gestalten“ (Alexandra, Absatz 3)

Alle Teilnehmenden beschrieben zuvor eine Affinität für Tiere oder Natur gehabt zu haben. Fast alle erwähnten, dass sie eine Anschlusslösung nach einem Klinikaufenthalt oder einer psychischen Krise gesucht hätten.

„Ähm, ja, es war so, dass ich eigentlich oft in Kliniken war. Und dann hat man es irgendwann aufgegeben, dass es mir jemals besser gehen könnte. Und dann haben wir lange gesucht und gesucht, was mir helfen könnte. Ähm, und dann sind wir eigentlich auf Care Farming gestossen. Also allgemein auf Bauernhof und so, weil ich mega gerne Tiere habe und Natur.“ (Tina, Absatz 3)

Die **Anstellungsdauer und die Häufigkeit der Teilnahme** waren sehr divers. So nutze eine Person Care Farming als halbjährige Auszeit, in welcher sie auf der Care Farm gelebt und gearbeitet hatte. Eine weitere Person schilderte, dass sie vor drei Jahren auf die Care Farm kam und fortlaufend den Aufenthalt entsprechend ihren Bedürfnissen anpassen konnte. Von zwei Personen wird Care Farming seit mehreren Jahren als reines Tagesstrukturangebot genutzt, wobei der junge Erwachsene die PrA-Ausbildung auf der Care Farm absolviert hat.

„Also das hat sich jetzt eben mit den Jahren ein bisschen geändert. Also im 2022 war ich voll hier gewesen, mit Zimmern und allem. Dann im November 2022 habe ich eine Wohnung spontan gesucht, weil ich das Gefühl hatte, ich brauche trotzdem noch meine eigenen vier Räume. Ja, dann hat man so ein wenig herausgefunden, was ich eigentlich brauche. Am Anfang war es noch mit Übernachtungen, dreimal pro Woche. Und jetzt sind wir ohne Übernachtungen bei zweimal pro Woche. Das ist sehr, sehr an mir angepasst, das finde ich sehr schön.“ (Tamara, Absatz 9)

Die **Zugänglichkeit und der Einstieg** wurden von den Teilnehmenden mehrheitlich als gut erlebt. Sie wurden für die Organisation von der Klinik, vom Sozialamt oder dem Schweizerischen Arbeitshilfswerk SAH unterstützt. Teilweise konnten sie auch Eigeninitiative ergreifen und Vorschläge für die gewünschte Care Farm einbringen. Hinsichtlich Finanzierung wurden unterschiedliche Erfahrungen gemacht. So verlief die Finanzierung teilweise reibungslos. Bei einer Teilnehmerin dauerte die Klärung der Finanzierung hingegen sehr lange.

„Ja, und ich habe wirklich jeden Tag gewartet, und mir gesagt, das schaffst du jetzt noch. Ja, das war herausfordernd.“ (Tina, Absatz 23)

Die **Ausgestaltung des Angebots** zeigte sich als sehr divers. Im Folgenden werden zwei unterschiedliche Care Farms vorgestellt. Als Zielgruppe der Care Farm A wurden junge Erwachsene, die ihre Selbstständigkeit ausbauen wollen, genannt. Dabei handle es sich vorwiegend um männliche junge Erwachsene und ergänzend um erwachsene Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Als Ausschlusskriterium wurde eine akute Suchthematik, eine akute psychische Krise oder eine kognitive Beeinträchtigung mit konstantem Betreuungsbedarf genannt. Im Fokus stünde, die Care Farm als Anbindung zur Gemeinschaft zu nutzen und einer sinnhaften Tagesstruktur nachzugehen. Nebst der Tagesstruktur könne auch ein betreutes Wohnangebot auf der Care Farm genutzt werden. Bei der Care Farm D handle es sich um eine Stiftung, welche vorwiegend ein Wohnangebot für Menschen sei, die auf irgendeine Art und Weise Unterstützung brauchen in ihrem Leben. Zum Wohnangebot gehöre auch ein Arbeitsplatz innerhalb der Stiftung. Die Landwirtschaft sei einer von verschiedenen Arbeitsplätzen.

6.2 Tätigkeiten und Tagesstruktur

Die Hauptkategorie «Tätigkeiten und Tagesstruktur» umfasst die auf der Care Farm ausgeübten Tätigkeiten, welche im Tier- oder Pflanzenkontakt erfolgen oder allgemeine landwirtschaftliche Aufgaben betreffen. Im Weiteren wird das Sinnerleben durch das Tätigsein auf der Care Farm behandelt und inwiefern Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmenden berücksichtigt wurden. Abschliessend erfolgt ein Vergleich der Teilnehmenden mit ihrer früheren Lebenssituation.

Als **Tierbezogene Arbeiten** wurden das Misten, Einstreuen, Füttern, das Eier Holen und Putzen sowie das Beobachten und Kontrollieren der Tiere genannt. Die Teilnehmenden äusserten, dass sie die Arbeit mit den Tieren sehr schätzten. Sie erlebten den Mensch-Tierkontakt als eine schöne Routine und empfanden es als wohltuend und herzerwärmend. Als besonders geeignete Tiere wurden Kleintiere, wie Hasen, Hühner, Ziegen und Schafe aufgezählt. Aber auch Alpakas seien geeignet, da sie neugierig, sanft sowie still sind und dadurch eine beruhigende Wirkung hätten. Jede Tierart sei unterschiedlich und bringe andere Interaktionen mit sich. Das fordere wiederum eine gewisse Fähigkeit und Bereitschaft, sich auf die Tiere einzulassen, wie Antonia im folgenden Zitat beschrieb:

„Also ich glaube, für viele ist die Arbeit mit den Tieren etwas, was sie aus ihrem eigenen Film herausholt. Weil du musst auf ein Gegenüber schauen im Kuhstall und im Schweinestall auch. Du musst schauen, was ein Mutterschwein macht, damit du einschätzen kannst, ob du dort reingehen kannst oder nicht. Du musst bei den Kühen schauen, wie sich die bewegen, damit du nicht drunter kommst. Also es fordert eine gewisse Fähigkeit oder Bereitschaft, sich auf ein anderes Lebewesen einzulassen. Und bei den Tieren ist es auch immer... Es ist etwas Lebendes. Und das mögen sie sehr.“

(Antonia, Absatz 21)

Als **pflanzenbezogene Arbeiten** wurden das Gärtnern, Jäten und die Unkrautbekämpfung, die Mithilfe im Ackerbau, das Ernten, das Kräuterpflücken, das Auflesen von Äpfeln und Birnen sowie die Baumpflege genannt. Vieles erfolge in Handarbeit. Von mehreren Befragten wurde insbesondere das Erdende durch die Tätigkeit mit Pflanzen hervorgehoben. Die pflanzenbezogenen Tätigkeiten wurden als entspannend und stressreduzierend beschrieben.

„Ja, das Erdende, das Ruhige, oder, ja, mit den Händen in der Erde wühlen, die verschiedenen Düfte so wahrnehmen und auch zu sehen, wie die Pflanzen wachsen. Auch die Freude nachher, jetzt habe ich die Tomaten, die ich angezogen habe und jetzt kann ich die ernten und in der Küche brauchen.“

(Alexandra, Absatz 33)

Nebst den Tätigkeiten im Stall oder rund um den Garten und das Feld wurden weitere **landwirtschaftliche Aufgaben** auf einer Care Farm genannt. Zu den erwähnten Tätigkeiten gehörten

das Kochen, das Backen, das Herstellen und Verpacken von Produkten wie Teemischungen oder Seifen, das Etikettieren, die Mitarbeit im Hofcafé oder Hofladen, Büro- oder Reinigungsarbeiten sowie Arbeiten mit den landwirtschaftlichen Maschinen. Je nach Tätigkeit gebe es dabei auch monotone Arbeiten, wie Timea schilderte:

„Also, ich habe heute noch das Gefühl, ich habe lange nicht alles gemacht, wo man noch Zeit investieren und daran arbeiten könnte. Und was ich gerne mache, es gibt so monotone Arbeiten, wenn du zum Beispiel Flaschen etikettierst. Du musst stempeln, dann ist das Etikett drauf und dann bist du, ja, zwei, drei Stunden das am Machen. Ja. Und das hat so etwas Meditatives. Und ja, hilft mir dann recht.“ (Timea, Absatz 10)

Zudem wurde erwähnt, dass auf einem landwirtschaftlichen Betrieb immer wieder neue Tätigkeiten oder Herausforderungen anfallen würden. Für die Lösungsfindung seien alle gefragt und es könnten sich alle einbringen.

„Und manchmal muss man auf einem Betrieb auch noch ein bisschen erfinderisch sein, weil es gibt nicht einfach so Patentlösungen, oder viele Arbeiten hat man vielleicht selbst noch nie, sie sind vielleicht neu. Und dann können sie sich auch einbringen mit Ideen, oder auch der 15-Jährige hat vielleicht eine Idee, wie man jetzt das lösen könnte. Und das ist sehr cool, weil sich alle auf ihre Art einbringen können.“ (Annalena, Absatz 32)

Es wurde erwähnt, dass landwirtschaftliche Aufgaben durch ihre Notwendigkeit sinnhaft seien. Denn Tiere bräuchten Wasser und Futter. Auf einem Hof gebe es immer etwas zu tun. Langeweile komme deshalb kaum vor. Zudem wurden die landwirtschaftlichen Tätigkeiten durch die Nachvollziehbarkeit und Ganzheitlichkeit als sinnhaft erlebt. Eine Teilnehmerin ergänzte, dass sie **Sinnhaftigkeit** auch durch ihr Zugehörigkeitsgefühl zur Care Farm erlebe. Auch wurde erwähnt, dass die Möglichkeit Verantwortung für ein anderes Lebewesen zu übernehmen zur Sinnhaftigkeit und damit zur eigenen Zufriedenheit beitragen habe.

„Eine Verantwortung übernehmen für die Tiere. Ja. Dass man gebraucht wird. Ja, dass man nicht, wie soll ich sagen... Vorher ist man sich so ein bisschen vorgekommen, als wäre man so ein bisschen unnütz. Ja, da hat man den Sinn nicht so gesehen. Und jetzt weiss man ja, die Hasen brauchen Futter.“ (Tamara, Absatz 24)

Betreffend **Mitbestimmung und Bedürfnisorientierung** teilten die Anbietenden mehrfach mit, dass die Vielseitigkeit der Care Farm es ermögliche, individuell auf die Teilnehmenden einzugehen. Jede Person könne dadurch ihre Nische finden. Diese Flexibilität hinsichtlich Individualität wurde gar als Hauptwirkung des Angebots genannt:

„Ja, die Hauptwirkung ist, glaube ich, dass wir hier daran arbeiten, eigentlich solche individuellen Arbeitsplätze zu finden für sie. Also ich glaube, man findet so auf einem Bauernhof fast für alle etwas, was sie gerne machen oder was ihren Fähigkeiten entspricht.“ (Annalena, Absatz 28)

Verglichen mit einer sozialpädagogischen Institution wurde das flexiblere Setting einer Care Farm sowohl von den Anbietenden als auch von den Teilnehmenden als vorteilhaft wahrgenommen. Im Weiteren ergänzte eine Anbieterin, dass sie als Betreuungspersonen das Belastungsniveau der Teilnehmenden immer wieder im Blick behalten müssten. Dies könne insbesondere bei Menschen mit einer psychischen Erkrankung von Tag zu Tag variieren. Man müsse es akzeptieren, wenn die Teilnehmenden nicht mehr mögen oder können. Von den Teilnehmenden wurden eine grosse Dankbarkeit und Wertschätzung geäussert, dass die Tätigkeiten individuell an sie und ihr Befinden angepasst werden konnten. Mitbestimmen und seine Bedürfnisse mitteilen zu können, gebe Sicherheit. Eine Teilnehmerin schilderte, dass sie sich dadurch ernst genommen und gehört fühlte.

Bezüglich **Veränderungen im Lebensrhythmus** erwähnten die Anbietenden, dass das Leben auf einer Care Farm per se einen gewissen Rhythmus vorgebe, welcher am Morgen beginne und am Abend ende. Die Regelmässigkeiten im Alltag gebe den Teilnehmenden Orientierung und Sicherheit. Insbesondere die Tagesstruktur spiele dabei eine zentrale Rolle. Aber auch die regelmässigen Mahlzeiten sowie gemeinsame Rituale in der Freizeit, wie beispielsweise ein Krimi-Abend, wurden als wichtige Elemente genannt. Die Teilnehmenden hoben hervor, dass sie durch die Care Farm mehr Struktur in ihrem Leben erhalten hätten. Dies schilderte auch Tamara auf die Frage, was sich durch die Care Farm in ihrem Leben verändert, hat:

„Struktur. Ja Struktur, eine Aufgabe zu haben, also wirklich nicht mehr so in Tagen zu leben, sondern einfach auch gefordert zu werden. Also wirklich etwas zu tun haben. Das ist so die grosse Veränderung.“ (Tamara, Absatz 120)

Abschliessend wurden die Teilnehmenden nach einem **Vergleich mit früheren Lebenssituationen** gefragt. Unter anderem wurde geschildert, dass die Zeit auf der Care Farm dazu beigetragen habe, sich den Ängsten zu stellen, die damit verbundenen Einschränkungen zu überwinden und Selbstständigkeit zu entwickeln. Eine Teilnehmerin konnte durch die Care Farm ein soziales Leben entwickeln, was sie zuvor nicht gehabt habe. Auch sei es ein neues Gefühl gewesen, dass sich jemand Gedanken um ihr Wohlbefinden macht. Sich wahr- und ernstgenommen zu fühlen, ermöglichten ihr Fortschritte.

Tina schilderte zudem, dass sich durch die Zeit auf der Care Farm eine neue Lebensperspektive entwickeln konnte. Sie schaue nun das Leben von einer anderen Seite an und erachte es als wertvoller. Zudem fügte sie an:

„Seitdem ich hier auf dem Hof war, das hat mir so viel gegeben, so viel mehr Lebensfreude, so viel mehr Lebenslust. Jetzt geht es mir viel, viel besser. Also jetzt auch weiterhin, also nicht nur den kurzen Moment, sondern jetzt wirklich auch weiterhin geht es mir eigentlich recht gut.“ (Tina, Absatz 55)

6.3 Psychische Wirkungen

Die Hauptkategorie «Psychische Wirkungen» beinhaltet unter anderem das Selbstmanagement. Im Weiteren werden die Selbstwirksamkeit sowie die Auswirkungen von Care Farming auf die Resilienz und Stabilisierung behandelt. Abschliessend wird in diesem Unterkapitel das Wohlbefinden sowie die Lebensqualität thematisiert.

Im Hinblick auf das **Selbstmanagement** wurde berichtet, dass die eigene psychische Erkrankung auf der Care Farm in den Hintergrund gerückt sei. Die Tagesstruktur sorge für Ablenkung und gebe Halt im Alltag. Zudem betonten die Teilnehmenden, dass sie im Umgang mit der eigenen psychischen Erkrankung viel dazu lernen konnten. Auf der Care Farm eigneten sie sich verschiedene Strategien an, wie etwa das Nachgehen einer meditativen Tätigkeit, Zeit mit den Tieren zu verbringen oder das gezielte Lenken der Aufmerksamkeit auf das Positive. Auch das bewusste Rausgehen und aktiv Sein wurden als hilfreich erlebt, um in einer depressiven Phase wieder die Verbindung zum Körper herzustellen. Seit der Zeit auf der Care Farm gelinge es gewissen Teilnehmenden zudem besser, sich mit ihrer psychischen Erkrankung auseinanderzusetzen und darüber zu sprechen. Zwei Teilnehmerinnen schilderten, dass sie seither die eigene psychische Erkrankung besser akzeptieren können. Dies sei unter anderem auch möglich gewesen, da sie von aussen Akzeptanz und Wertschätzung erhalten haben.

„Also es hat alles verbessert. Jetzt habe ich die Möglichkeit, mich mit dem zu beschäftigen und zu arbeiten quasi. Vorher war ich hilflos, weil ich nicht wusste, wie kann ich damit umgehen. Und das kann ich jetzt viel besser. Ich kann auch besser darüber reden. Vorher habe ich gedacht, ja, ich will nicht immer sagen, heute geht es mir nicht gut. Also habe ich immer gesagt, ja, es geht gut. Immer so verdrängt.“ (Tamara, Absatz 122)

Die Anbietenden teilten mit, dass sie immer wieder eine Steigerung der **Selbstwirksamkeit** bei den Teilnehmenden beobachten konnten. Durch die verschiedenen Lernmöglichkeiten auf der Care Farm wurden Selbstwirksamkeitserfahrungen bei den Teilnehmenden gefördert. Im Weiteren konnten die Arbeiten auf dem Hof von A bis Z mitverfolgt werden. Diese Nachvollziehbarkeit und zugleich den eigenen Beitrag zum Resultat wahrnehmen zu können, stärke die Selbstwirksamkeit. Auch der Aspekt des Versorgens der Tiere und die verbundene Verantwortungsübernahme, könne das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit fördern. In diesem Zusammenhang stehe auch das Gefühl gebraucht zu werden und sich als Teil der Care Farm zu sehen. Durch all dies konnten die

Teilnehmenden das Vertrauen in ihre Fähigkeiten stärken. Dies bestätigte auch Tamara, welche auf die Frage, was sich durch die Zeit auf der Care Farm über sich selbst gelernt habe, folgendes antwortete:

„Dass ich es kann. Dass ich fähig bin, Sachen zu machen und nicht immer denken, ja, das schaffe ich eh nicht, also lasse ich es sein. Und hier wird man ermutigt, es doch zu tun.“ (Tamara, Absatz 96)

Die Teilnehmenden schilderten, dass die Zeit auf der Care Farm auf unterschiedliche Art und Weise zu ihrer **Stabilisierung sowie Resilienz** beitrugen. So wurde erwähnt, dass die Gemeinschaft, die beständige Beziehung zu den Anbietenden, die Tagesstruktur sowie die Natur und die Tiere die Stabilisierung förderten. Eine andere Teilnehmerin erwähnte, dass es ihr Sicherheit gab, immer eine Ansprechperson zu haben und dadurch Stabilisierung möglich war. Zudem sei auch die folgende Erfahrung für die eigene Stabilisierung zentral gewesen, wie im folgenden Zitat ausgeführt wird:

„Ja. Ich bin nicht wie so ein Anhängsel, wo geduldet wird, sondern ich werde als vollwertige Person angeschaut. Und das hat auch gemacht, dass ich mich stabilisieren habe können. Ich kann mich besser den Ängsten stellen. Weil ich einfach auch wie so einen Grundbaustein jetzt habe aufbauen können so ein Bödeli haben. Und auf das kann ich aufbauen.“ (Tamara, Absatz 122)

Wie oben geschildert, machten auch andere Teilnehmende die Erfahrung, dass sie eine gewisse Grundstabilität aufbauen konnten. Diese Grundstabilität wurde auch mit Resilienz in Verbindung gebracht. Eine Teilnehmerin hingegen äusserte, dass es in ihrem Falle, das Gute gestärkt habe, es aber nicht zu einer Verbesserung des psychischen Befindens gekommen sei.

Hinsichtlich **Wohlbefinden und Lebensqualität** erwähnten mehrere Teilnehmende, dass ihnen die Interaktion mit den Tieren guttue. Es wurde als Seelenbalsam oder als Aufsteller erlebt. Auch hätten die Tiere etwas Entspannendes und das Gefühl von Frieden komme auf. Die positive Wirkung der Tiere auf das Wohlbefinden hat auch Tina im folgenden Zitat umschrieben:

„Es hat mir so, so viel gegeben. Also es hat mir irgendwie ein bisschen Glückseligkeit gebracht. Und einfach mit den Tieren. Ich liebe Tiere und Tiere tun mir so, so gut. Das habe ich auch bei den Hühnern gemerkt. Einfach sie, das Gackern, das sie haben. Einfach bei ihnen zu sein, das hat so gut getan. Und es ist mir wirklich in kurzer Zeit sehr, sehr schnell wirklich wieder besser gegangen.“ (Tina, Absatz 31)

Auch die Tagesstruktur auf der Care Farm und die Ruhe auf dem Hof hätten zu einem besseren Wohlbefinden beigetragen. Zudem wurde betont, dass das Tätig Sein in der Natur essenziell für das Wohlbefinden sei. Eine Teilnehmerin schilderte, dass sie lange unter Suizidgedanken litt. Durch die Care Farm hatte sie, die Lust zu leben wiederentdeckt. Somit konnten die Teilnehmenden durch die Care Farm viel Lebensqualität erreichen. Dies wurde mit der folgenden Aussage bestätigt:

„Sehr gut, Ja. Vorher war es ein Überleben und jetzt ist es ein Leben. Definitiv. Ich bin wirklich sehr dankbar, dass ich hier sein darf. Es hat definitiv mein Leben sehr zum Positiven verändert.“ (Tamara, Absatz 128)

6.4 Soziale Wirkungen

In diesem Unterkapitel über die sozialen Wirkungen werden die Aspekte der Teamarbeit, der Beziehungsgestaltung sowie der Aufbau des Vertrauensverhältnisses beschrieben. Weiter werden auch das Selbstwertgefühl, die Veränderungen im sozialen Leben als auch die Sozialkompetenzen der Teilnehmenden thematisiert.

Mehrfach wurde erwähnt, dass auf einem landwirtschaftlichen Betrieb die **Teamarbeit** zentral ist. Man sei aufeinander angewiesen und im Alltag sei immer wieder eine enge Zusammenarbeit gefordert. Gerade dieser Umstand könne dazu beitragen, dass das Gemeinschaftsgefühl gestärkt werde. Auch seien durch die gemeinsamen Tätigkeiten gute Zeitfenster entstanden, um Gespräche über das Befinden oder über Gott und die Welt zu führen. Zudem bot die Teamarbeit einen Austausch über verschiedene Perspektiven und Herangehensweisen. Dies schilderte auch Tamara:

„Ja, also der Austausch, also die verschiedenen Perspektiven zu sehen, der hat es jetzt vielleicht so erledigt, der andere so erledigt. Das finde ich noch spannend, weil jeder funktioniert anders. Das finde ich spannend, dass nicht jeder die Arbeit gleich macht, aber das Endergebnis nachher gleich ist. Das finde ich cool.“ (Tamara, Absatz 74)

Ebenfalls geschätzt wurde, die Möglichkeit zwischen Tätigkeiten alleine und im Team entscheiden zu können. So war es den Teilnehmenden möglich, mal im eigenen Tempo zu arbeiten und mal in Gemeinschaft und im Austausch mit anderen. Ausserdem wurde erwähnt, dass eine gute Kommunikation und Koordination insbesondere bei einem grösseren Team mit mehreren Care Farmer:innen wichtig sei.

Allgemein haben die Anbietenden hinsichtlich **Beziehungsgestaltung** gute Erfahrungen gemacht, den Teilnehmenden mit Offenheit zu begegnen. So wurde es von den Anbietenden als hilfreich erlebt, wenn Persönliches mitgeteilt wurde. Denn ihre Offenheit ermöglichte den Teilnehmenden, sich selbst zu öffnen. Nebst der Offenheit wurde beschrieben, dass auch das Zwischenmenschliche sehr zentral sei. So sei es wichtig zusammen zu lachen, zu plaudern aber auch Dinge direkt ansprechen zu können. Dadurch fühle man sich wie ein echtes Mitglied der Gemeinschaft oder der Familie, was das Zugehörigkeitsgefühl stärke. Auch die Teilnehmenden erwähnten, dass die gemeinsamen Pausen und geteilten Momente in der Freizeit ein stärkendes Beziehungselement seien. Die ungezwungenen Zeiten neben der Arbeit haben eine grosse Leichtigkeit mit sich gebracht und fühlten sich gesund an. Zugleich

wurden von den Teilnehmenden Rückzugsmöglichkeiten geschätzt. Zudem wurde betont, dass sich die Beziehungsgestaltung auf einer Care Farm zu jener in einer sozialen Institution unterscheide. Dies schilderte auch Annalena, welche zuvor in einem Betreuten Wohnen tätig war:

„Ich habe vorhin in einer Institution gearbeitet, in einem betreuten Wohnen, wo ja eigentlich ein bisschen ein künstlich kreierte Setting ist. Also, niemand von den Betreuungspersonen lebt ja dort. Wir hatten dort zwei Katzen, das waren eigentlich die Wichtigsten. Und sonst ändert es ja ständig, oder? Und ich glaube, hier ist das wie eigentlich fast etwas vom Wichtigsten, das wir anbieten können. Dass es ja auch unser privates Lebensumfeld ist. Also, sie bekommen dadurch auch die private Annalena mit. Und ich habe wirklich ganz fest das Gefühl, das ist das, was am meisten wirkt. Und wo sie eigentlich auch am meisten suchen oder ankommen können. Und das ist eine coole Wirkung“ (Annalena, Absatz 8)

Im weiteren ergänzte Annalena, dass es auf der Care Farm eine andere Nähe und Distanz verlange, wie sie dies an der Hochschule für Soziale Arbeit gelernt habe. Es gebe sehr viele echte Momente und sie sei als Privatperson auch spürbar, da es ihr privates Lebensumfeld sei. Auch wurde angesprochen, dass jede Person ein unterschiedliches Bedürfnis nach Nähe und Distanz habe.

Die Anbietenden teilten mit, dass die Tiere als Brückenbauer für den Beziehungsaufbau dienen können. Der **Aufbau des Vertrauensverhältnisses** werde aber auch durch die vielen gemeinsamen Erfahrungen im Alltag gestärkt, wie Antonia beschrieb:

„Man erlebt extrem viel zusammen, extrem viel Schönes, manchmal auch nicht so Schönes. Und das verbindet auch sehr stark. Ich glaube, es kann gar nicht nur eine ganz nüchterne, angestellte Verhältnisbeziehung sein. Das ist, glaube ich, gar nicht möglich.“ (Antonia, Absatz 15)

Eine Teilnehmerin teilte zudem mit, dass der Vertrauensaufbau viel Zeit benötige und die Kommunikation untereinander Arbeit gewesen sei. Gerade das Mitteilen der eigenen Bedürfnisse steigere einerseits die Selbstwirksamkeit, trage aber zugleich dem Vertrauensaufbau bei, fügte eine Anbieterin an. Auch gemeinsam eine Krise durchzustehen, erlebte eine Teilnehmerin als hilfreich für den Vertrauensaufbau. Zudem sei es für sie hilfreich, dass immer eine Ansprechperson da sei. Ebenfalls wurde es als hilfreich erlebt, wenn Verständnis für die psychische Gesundheit und das Wissen darüber vorhanden war. Zu spüren, dass die Person ehrliches Interesse an einem hat, wurde als ein weiterer wichtiger Faktor für den Vertrauensaufbau genannt.

Die Stärkung des **Selbstwertgefühls** wurde von den Anbietenden als sehr zentral empfunden. Wichtig sei es deshalb, dieses immer wieder zu fördern, indem man echte Anerkennung gebe und hervorhebe, was gut laufe. Die Ermutigungen, welche die Teilnehmenden auf der Care Farm erlebten, hätten ihr

Selbstwertgefühl und den Glauben daran, dass sie es können, gestärkt. Auch das Vertrauen, welches einem bei der Mithilfe auf dem Hof entgegengebracht wurde, habe das Selbstwertgefühl gefördert. Indem andere einem etwas zutrauen und Verantwortung übergeben, traue man mit der Zeit auch sich selbst etwas zu. Eine Teilnehmerin ergänzte, dass sie ihre kritische Selbstwahrnehmung durch die Aussenperspektive der Care Farmer:innen neutralisieren konnte. Bei einigen Teilnehmenden führte das gesteigerte Selbstwertgefühl sogar zu einer neuen Selbstwahrnehmung und zu einem neuen Selbstbild. Im Interview berichteten alle Teilnehmenden, dass sie ihr Selbstwertgefühl steigern konnten. Dies schilderten auch Tamara und Tom:

„Man wird einfach im Selbstbewusstsein gestärkt. Wenn man jetzt vielleicht in einer Phase ist, wo man denkt, oh nein, das schaffe ich nicht, ist jemand da, der kommt und sagt, du schaffst das, probierst es einfach.“ (Tamara, Absatz 98)

„Ja ich habe mehr Selbstvertrauen und ich habe mit der Zeit, bei der Arbeit auch mitgelernt mich zu wehren, wenn etwas nicht passt. Am Anfang meiner Lehre habe ich das jeweils einfach gemacht. Ich dachte, das machen wir einfach, weil es auch zur Arbeit gehört. Aber manchmal war es auch so, wenn ich nicht fit war, habe ich es auch gemacht.“ (Tom, Absatz 106)

Die Auswirkungen der Zeit auf der Care Farm auf die **sozialen Beziehungen** waren unterschiedlich. Mehrheitlich berichteten die Teilnehmenden, dass die Auswirkungen auf ihr soziales Leben gross waren. Eine Teilnehmerin habe immer von sich gedacht, eine Einzelgängerin zu sein. Durch die Care Farm habe sie entdeckt, wie gut ihr soziale Interaktionen täten. Auch Tamara teilte ähnliches mit:

„Also, ich würde sagen, vorher hatte ich kein soziales Leben. Jetzt habe ich eins. Also, vorher war ich isoliert gewesen. Familie, so die Einzigen. Und jetzt kann ich zum Beispiel auch sagen, ja, ich kenne jemanden, der zum Beispiel auf meine Katze aufpasst, wenn ich ein zwei Tage nicht da bin. Und das ist schon schön.“ (Tamara, Absatz 90)

Eine andere Teilnehmerin berichtete, dass sie zwar neue Freundschaften geknüpft und für sich eine Arbeits-Familie gefunden habe, aber abgesehen davon hätte es sich nicht auf die bestehenden Beziehungen ausgewirkt.

Hinsichtlich **Sozialkompetenzen** teilten die Anbieterinnen mit, dass die zwischenmenschlichen Erfahrungen wichtig seien. Insbesondere für Menschen mit einer Borderline-Diagnose könne die Erfahrung, sich nach einem Streit wieder zu vertragen, sehr wichtig sein. Zudem könne die Mensch-Tier-Interaktion zu neuen Übungsfeldern führen und das Feingefühl stärken. Dies schilderte auch Annalena:

„Es braucht ja auch ein Feingefühl. Es ist noch spannend. Die meisten Jugendliche, die hier sind, haben die Diagnose ADHS. Und dann braucht es ja mit der Kuhherde schon auch ein gewisses Gespür. Und das ist einfach ja noch spannend, weil das kann man ja auch begründen. Also, dass man jetzt nicht fuchtelnd oder laut rufend in die Herde reingeht. Und dort auch die Entwicklungen zu beobachten, eben die Wechselwirkungen zu beobachten, finde ich sehr spannend. Und das ist sehr cool, weil sie ihr Verhalten ja dann dem Tier wie anpassen müssen oder selbst lernen müssen, beobachten, was macht jetzt das. Und ja ich finde das eindrucklich.“ (Annalena, Absatz 20)

Die Teilnehmenden berichteten, dass die Tiere manchmal ein Spiegel der eigenen Befindlichkeit seien. Dies wiederum könne zur Selbstreflexion anregen. Auch dass Tiere nicht beurteilen und verurteilen, sei für gewisse Teilnehmende heilsam gewesen. Diese bedingungslose Akzeptanz habe aus einem schlechten Tag einen guten gemacht. Ein Teilnehmer fügte zudem an, dass er durch die Zeit auf der Care Farm gelernt habe, auf andere Menschen zuzugehen und Fragen stellen zu dürfen.

6.5 Kognitive Wirkungen

Das Unterkapitel kognitive Wirkungen behandelt, inwiefern die Zeit auf der Care Farm eine Auswirkung auf die Konzentration und Ausdauer der Teilnehmenden hatte. Im Weiteren geht es um den Erwerb von neuen Fähigkeiten und Wissen aber auch um die Entwicklung von neuen Interessen.

Auswirkungen auf die **Konzentration oder Ausdauer** wurden sowohl von den Teilnehmenden als auch von den Anbietenden kaum beschrieben. Ein Teilnehmer berichtete, dass er an der frischen Luft mehr Energie habe und sich besser konzentrieren könne. Wiederum beeinflusse die Notwendigkeit gewisser Tätigkeiten die Ausdauer positiv. Denn die Tiere mit Futter und Wasser zu versorgen, sei einfach notwendig. Alice fügte zudem folgende Beobachtung an:

„Manchmal müssen wir in der Feldarbeit Blacken stechen oder Disteln ausreissen. Das ist etwas anderes. Bevor wir fertig sind, leiden sie ein wenig. Aber wenn wir fertig sind, haben sie das Gefühl, dass wir etwas geleistet haben und ihren inneren Schweinehund überwunden haben.“ (Alice, Absatz 27)

In Bezug auf **neue Interessen und Fähigkeiten** wurde im Allgemeinen mitgeteilt, dass durch die Mithilfe auf der Care Farm viel gelernt werden konnte. Insbesondere Einblicke in die Zusammenhänge der Lebensmittelproduktion zu erhalten, sei für viele lehrreich gewesen. Zudem wurde erwähnt, dass nebst dem Wissen rund um die Landwirtschaft auch das Handwerk gelernt werden konnte. Zunehmend konnten die Teilnehmenden eine Routine aufbauen. Timea ergänzte, dass sie verschiedene Konservierungs- und Verarbeitungsmethoden von Lebensmitteln erlernen konnte. Sie hat gemerkt, wie

viel sie selbst herstellen kann. So beispielsweise auch pflanzliche Arzneimittel, wie sie im Folgenden schildert:

„Da habe ich dann auch viel über diese gelesen. Es hat mich da mega interessiert. Ich habe dann angefangen... Also es ist vielleicht auch ein bisschen ein Hobby von mir. So mit Kräutern sammeln und trocknen. Da habe ich dann angefangen, Weidenrinden zu trocknen und dann Tinkturen zu machen, denn es hat so schmerzlindernde Eigenschaften. Ja. Und das halt mit jensten Pflanzen. Ja. Also letztes Jahr, als ich literweise Brennnessel-Smoothies gemacht habe. Du lernst halt mega viel. Ja. Ja. Und das ist mega, das ist wirklich mega schön.“ (Timea, Absatz 14)

„Jetzt wenn ich manchmal in die Apotheke gehe und sehe, was man alles kaufen kann, ah ja das kann man auch selbst machen. Also nicht die starken Medikamente so eher das pflanzliche Zeug das auch in den Reformhäusern ziemlich teuer ist.“ (Timea, Absatz 27)

6.6 Körperliche Wirkungen

Dieses Unterkapitel behandelt Veränderungen im Bereich der Schlafqualität, aber auch der Ernährung und des Appetits. Im Weiteren wird der Einfluss auf das Körperempfinden und die körperliche Aktivität beschrieben.

Die Teilnehmenden schilderten unterschiedliches hinsichtlich **Schlafqualität**. So stellten zwei Personen keine Veränderungen fest. Sie hätten bereits vorher gut geschlafen. Bei einer Teilnehmerin sei es zu keiner Verbesserung hinsichtlich des Schlafes gekommen. Sie kämpfe noch mit den gleichen Schwierigkeiten. Tamara hingegen teilte mit, dass ihr Energiehaushalt durch körperliche Betätigung im Alltag ausgeglichener sei. Sie ergänzte im weiteren Verlauf, dass sie die Verbesserung der Schlafqualität klar auf das Tätigsein auf der Care Farm zurückführen könne:

*„Ja, ich schlafe schon mehr. Weil es halt einfach anstrengend ist. Aber der Schlaf ist nicht schlecht. Also das ist gut. Also ich kann besser einschlafen. Vorher konnte ich wirklich manchmal drei Stunden lang nicht einschlafen. Durchschlafschwierigkeiten gehabt. Das habe ich jetzt alles nicht mehr.“
(Tamara, Absatz 64)*

*„Also ich merke schon, wenn ich jetzt zum Beispiel zwei, drei Tage wirklich nur drin gewesen bin, merke ich schon, dass ich so unruhig werde. Und dann... Ja, bin ich im Bett und kann nicht schlafen, weil ich dann trotzdem zu viel Energie habe. Und wenn ich hier bin, dann schlafe ich wie ein Baby.“
(Tamara, Absatz 66)*

Bezüglich **Ernährung und Appetit** konnte allgemein ein gesteigertes Bewusstsein bei den Teilnehmenden festgestellt werden. Durch die Care Farm entstand eine Auseinandersetzung mit der (gesunden) Lebensmittelproduktion und Ernährung. Die thematische Auseinandersetzung fand unter anderem hinsichtlich Fleischkonsum sowie der Verwendung von Pestiziden und deren Folgen auf Ökosysteme statt. Auch wurde erwähnt, dass eine grössere Freude am Essen festgestellt werden konnte, wenn die Teilnehmenden die Lebensmittel mitproduziert und geerntet haben.

„Und sie sehen, wie die Pflanzen wachsen, woran sie nachher auch mega Freude haben. Jetzt habe ich die Tomaten, die ich angezogen habe und jetzt kann ich die ernten und in der Küche brauchen, die auch den Bezug, also für die Ernährung stärkt und bewusster macht. Und auch vom Geschmack her, sagen sie, boah, da kannst du ja gar keine Tomaten mehr einkaufen, wenn du so gute selbst ernten kannst.“ (Alexandra, Absatz 33)

Eine Teilnehmerin berichtete, dass sie selbst mehr Kräuter brauche beim Kochen, da diese sehr gesund seien. Mehrfach erwähnten die Teilnehmenden, dass sie sich durch die Care Farm regelmässiger ernährten. Die gemeinsamen Mahlzeiten hätten etwas Rhythmisierendes und seien wie ein Termin, der eingehalten werde.

Wiederholt wurde berichtet, dass durch die körperliche Betätigung auf der Care Farm, die **Körperwahrnehmung** gestärkt werden konnte. Zwei Teilnehmende fügten an, dass ihnen das Draussen Sein und die Betätigung helfe, sich mit dem eigenen Körper zu verbinden und das Unwohlsein loszuwerden. Zudem hat ein Teilnehmer durch die Arbeit auf dem Hof gelernt, dass er zu seinem Körper Sorge tragen müsse. Die Anbietenden berichteten, dass stetig eine Interaktion mit der Umwelt stattfinde. Dies verbinde die Teilnehmenden nicht nur mit ihrem Körper, sondern auch mehr mit der Welt. Es hole sie ins Aussen. Eine weitere Beobachtung einer Anbieterin war:

„Also, das Vertrauen in den eigenen Körper jetzt mal. Jetzt reden wir halt nicht von Tina, sondern von Erika. Sie hat unter anderem eine Zwangsstörung und Angstzustände. Das Leben, die Sonne zu spüren, die Wärme zu spüren und die Bewegung stärkt eben wirklich das Vertrauen in den eigenen Körper, dass nichts passiert.“ (Alice, Absatz 34)

Die Arbeit auf einer Care Farm bringe auf natürliche Art und Weise Bewegung und **körperliche Aktivität** mit sich. Die körperliche Arbeit und die Bewegung im Alltag wurden als sehr wohltuend für Gesundheit beschrieben. Zudem wurde erwähnt, dass nach der körperlichen Aktivität ein gutes Gefühl und ein gewisser Stolz aufkomme. Zu realisieren, was man tagsüber geleistet habe, erfülle einem abends mit Zufriedenheit. Eine Anbieterin fügte zudem an, dass das Aktivsein auch das Denken in Bewegung bringe. Allgemein seien die Teilnehmenden durch die Zeit auf der Care Farm fitter geworden. Es wurde

beschrieben, dass die Tätigkeiten angenehm müde machten und es zugleich den Körper gestärkt habe. Tom umschrieb das körperlich Aktivsein auf einer Care Farm folgendermassen:

„Aber Leute, die in ein Fitnessstudio gehen und Hanteln drücken gehen, sage ich immer, das brauchen sie nicht, geht auf einen Betrieb arbeiten. Da ist ein Bauernbetrieb perfekt. Da muss man sich immer bewegen. Ausserdem muss man auch ein wenig im Hinterkopf haben, es ist nicht immer schön. Es ist streng und es kann auch an Grenzen gehen.“ (4. Interview - Tom, Absatz 114)

6.7 Bedeutung der Natur und natürliche Rhythmen

Das folgende Thema behandelt Aussagen über die geografische Lage der Care Farms und die damit verbundene Nähe zur Natur mit deren Wirkung auf die Teilnehmenden. Weiter geht es um den Einfluss der Jahreszeiten sowie von Wetterereignissen. Zuletzt wird der Einfluss des Miterlebens von Geburt und Tod sowie von den zyklischen Prozessen der Natur beschrieben.

Mehrere interviewte Personen beschrieben, dass die **Nähe zur Natur** ein grosser Vorteil von Care Farming sei. Auch die damit verbundene Ruhe, wurde sehr geschätzt. Eine Teilnehmerin beschrieb, dass es ihr auf der Care Farm leichter falle, das Haus zu verlassen, da es rund um die Care Farm viel ruhiger sei. Eine andere Teilnehmerin erzählte, dass sie durch die Natur folgendes erlebt habe:

„Ich bin sehr aufgeblüht. Ich hatte nicht mehr so Probleme. Ich war einfach im Hier und Jetzt“ (Tina, Absatz 73)

Eine weitere Teilnehmerin erzählte, dass es ihr körperlich und psychisch gut gehe, wenn sie draussen sei. Während depressiven Phasen könne sie sich nicht mehr gut spüren, dann helfe es ihr rauszugehen. Auch erwähnte diese Teilnehmerin, eine hohe Verbundenheit zur Natur zu haben. Die Natur erlebte sie als sehr anregend und sie schätzte es, ihre Arbeit in der Natur zu verbringen. Zudem wurde die Natur als ein heilender Ort beschrieben, der einen wichtigen Einfluss auf die Gesundheit habe.

Auf der Care Farm fänden immer wieder Gespräche über die **Jahreszeiten und das Wetter** und über die Natur im Allgemeinen statt. Dies prägte die Teilnehmenden. Insbesondere intensive Wetterereignisse, welche die getane Arbeit zerstören, bewegten alle. Auch seinen gemeinsam erlebte Wetterereignisse, wie ein plötzlicher Sommerregen, stark verbindend.

„Aber so ein bisschen im Grossen Ganzen ist das sicher der Kreislauf von Natur hier ganz fest im Zentrum. Ja, oder wenn es eben hagelt, und es verhagelt uns alle, unsere Kulturen. Also das macht auch etwas mit ihnen. Das wirkt auf jeden Fall.“ (Annalena, Absatz 24)

Bezüglich der Jahreszeiten beschrieben diverse Anbieterinnen sowie Teilnehmende, dass im Winter die Arbeit mehr drinnen stattfinde. Im Sommer hingegen werde fast nur draussen gearbeitet. Im Winter sei das Bedürfnis nach Rückzug ausgeprägter. Zudem komme es dann häufiger zu psychischen Tiefs. Dies erklärte sich eine Anbieterin damit, dass man im Winter aufgrund der kürzeren Tage mehr mit sich selbst konfrontiert sei. Der Frühling und Sommer bringe mehr Energie und Leben. Zudem schilderte eine Anbieterin, dass das Sonnenlicht eine Therapiemöglichkeit sein könne. Die Jahreszeiten und die sich verändernde Natur hautnah zu erleben, empfand eine Teilnehmerin als sehr schön. Sie fügte an, dass dies mit Gewissheit einen positiven Effekt auf die Gesundheit und Psyche habe.

Geburt und Tod erlebten fast alle Teilnehmenden während der Zeit auf der Care Farm. Dies sei laut einer Teilnehmerin der Zyklus, der sich immer wiederhole. So sei es emotional, schön wie traurig. Laut einer Anbieterin regten diese Erfahrungen auch an, einiges zu hinterfragen. So beschrieb ein Teilnehmer, dass er nach dem Tod eines Munis erst kein Fleisch mehr essen wollte und sich dadurch mit dem Schlachten auseinandergesetzt habe.

„Ja, schon positiv. Also klar, die Geburt ist schöner als der Tod, aber es zeigt eben auch, es gehört dazu. Ja. Und gleichzeitig entsteht nach dem Tod halt wieder neues Leben. Mhm. Also es ist halt einfach eben der Zyklus. Wo es sich quasi immer wieder wiederholt, aber trotzdem ist es immer jedes Mal emotional, schön wie traurig.“ (Tamara, Absatz 70)

6.8 Rahmenbedingungen und Gelingfaktoren

Diese Hauptkategorie richtete sich insbesondere an die Anbietenden. Somit beschreibt dieser Abschnitt, welche Faktoren die Passung zwischen Care Farm und Teilnehmenden beeinflussen und wie die Anbietenden den Aufnahmeprozess gestalten. Weiter folgt ein Einblick in die Finanzierung von Care Farming und die Zusammenarbeit mit anderen Akteur:innen. Zuletzt werden Wechselwirkungen, welche die Anbietenden zwischen Care Farming und dem landwirtschaftlichen Betrieb beobachten, beschrieben.

Betreffend **Passung und Aufnahmeprozess** wurde berichtet, dass die Kooperationsbereitschaft der Teilnehmenden eine Grundvoraussetzung sei. Die Bereitschaft zur Zusammenarbeit der Teilnehmenden sei essenziell. Ebenfalls sei es wichtig, dass gegenseitige Sympathie vorhanden sei. Auch achtet eine Anbieterin darauf, dass es mit den anderen Teilnehmenden, sowie weiteren auf der Care Farm lebenden Personen passe. Es solle allen wohl sein.

Drei der vier Anbieterinnen meinten, dass sie keine Personen mit akuter Suchthematik oder in einer akuten psychischen Krise begleiten könnten. Für eine Anbieterin sei ein weiteres Ausschlusskriterium Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung, die rund um die Uhr Begleitung benötigten. Eine

weitere Anbieterin beschrieb, dass sich die Teilnehmenden auch selbst beschäftigen oder sich selbst versorgen können sollten. Dies solle allen am Mittag und Abend Rückzug ermöglichen.

„Also was ist sicher wichtig ist, dass die Person selbstständig ist. Für sich selbst kochen, selbst waschen. So dass sie eine gewisse Eigenständigkeit, das ist schon Voraussetzung. Dass wir nicht auch am Abend, auch noch die Begleitung machen müssen“ (Alexandra, Absatz 21)

Die **Finanzierung** zeigte sich sehr unterschiedlich. So wurden bei einer Anbieterin die Plätze über die Sozialhilfe finanziert. Eine weitere Care Farm arbeitet mit dem schweizerischen Arbeitshilfswerk (SAH) zusammen. Dabei vermittelt das SAH die Teilnehmenden, welche dann ein Praktikum auf der Care Farm absolvieren würden. Der Lohn für die Tagesstruktur auf der Care Farm erhielten die Teilnehmenden jeweils vom SAH oder von der wirtschaftlichen Sozialhilfe. Für die geleistete Betreuungsarbeit auf der Care Farm finde jedoch keine Entlohnung statt. Hingegen müsse die Care Farm auch keinen Lohn an die Teilnehmenden ausbezahlen. Diese Care Farm möchte das Tagesstrukturangebot weiter ausbauen und Teilnehmende direkt über Care Farming Schweiz anstellen. Dabei würden sie eigene Tagesansätze anstreben, wodurch sie ein Einkommen generieren könnten. Langfristig sei auch eine Zusammenarbeit mit der IV geplant. Eine weitere Anbieterin arbeitete mehrheitlich mit VMOs zusammen. Sie wünschte sich, dass mehr Transparenz bezüglich der verlangten Tarife und hinsichtlich der Tarifaufteilung zwischen VMO und Care Farm bestehe. Eine weitere Anbieterin arbeitet mit einer Beobachtungsstation für Jugendliche mit hohem Förder- und Schutzbedarf als Partnerin zusammen. So seien immer wieder Jugendliche auf ihrer Care Farm tätig und wohnhaft.

Allgemein erwähnten die Anbieterinnen, dass Care Farming die Chance geboten habe, ihren Betrieb zu diversifizieren. Zudem generiere Care Farming ein weiteres finanzielles Einkommen neben der landwirtschaftlichen Produktion.

„Ja, Chance ist sicher, dass dieses Betriebskonzept eben diverser sein kann und dass es wirklich ein beträchtlicher Einkommenszweig sein kann.“ (Annalena, Absatz 51)

Eine Anbieterin erzählte, dass sie **Wechselwirkungen** zwischen den Teilnehmenden und den Tieren beobachte. Die Teilnehmenden lernten, sich ruhig in einer Kuhherde zu verhalten. Umgekehrt seien die Kühe viel entspannter geworden. Für zwei Anbieterinnen bot Care Farming die Möglichkeit, zwei Berufe miteinander zu verbinden. Beide seien auf einem Bauernhof aufgewachsen und hätten sich im sozialen und pflegerischen Bereich aus- und weitergebildet. Durch Care Farming konnten sie diese Kompetenzen auf dem landwirtschaftlichen Betrieb einsetzen. Zudem erwähnte eine Anbieterin, dass sie durch das Care Farming Angebot zuhause sei und so die Betreuung ihrer Kinder gewährleisten könne. Eine andere Anbieterin erzählte, dass sie von den unterschiedlichen Teilnehmenden immer wieder Neues dazulernen könne. Auch sei es schön die Entwicklung, welche die Teilnehmenden

durchliefen, zu beobachten. Zuletzt wurde erwähnt, dass die Anbietenden Unterstützung erhielten und entlastet seien durch die Mithilfe der Teilnehmenden.

6.9 Herausforderungen, Belastungen und Risiken

Dieser Abschnitt behandelt, welche Lücken die Anbietenden im System Care Farming feststellen, welchen Risiken sie durch Care Farming ausgesetzt sind und wie es um ihre Arbeitsbelastung steht. Im Weiteren werden die Kritikpunkte von den Teilnehmenden erläutert.

Zum Thema **Lücken im System** gab es unterschiedliche Rückmeldungen. So erwähnten die Anbietenden die fehlenden gesetzlichen Grundlagen für das Betreuungsangebot auf dem landwirtschaftlichen Betrieb und die damit verbundenen Hürden für eine Bewilligung.

„Also die Herausforderung, die ich aktuell erlebe, ist, dass wir, ähm, rechtlich gibt es wie nicht so einen Status für das Angebot, das wir jetzt sind.“ (Annalena, Absatz 65)

Zum einen gebe es die Heimbewilligung. Diese sei aber eher auf grössere Institutionen ausgerichtet, wie beispielsweise ein Altersheim. Eine Heimbewilligung würde viele bauliche Anforderungen mit sich bringen, wie Barrierefreiheit und Brandschutzmassnahmen. Im Bauernhaus und auf dem Hof könne man diesen Anforderungen häufig nicht entsprechen. Zum anderen gebe es die Möglichkeit, durch die örtliche Gemeinde eine Bewilligung für die Pflege und Betreuung im privaten Haushalt zu erwerben. Die Anforderungen für diese Bewilligung würden sich aber von Gemeinde zu Gemeinde unterscheiden und seien teilweise veraltet. Laut der Anbieterin hinkten die gesetzlichen Grundlagen hinterher und nach wie vor bestehe eine hohe Komplexität.

„Und von der Gemeinde kommen sie auch, äh, den ganzen Morgen, kamen sie den Betrieb anschauen und auch interviewen. Sie haben zwar fast nicht gewusst, was sie so fragen sollten, wo sie keine Ahnung hatten von dem, und haben einfach noch ein bisschen auf, ähm, auf den gesunden Menschenverstand und auf den Austausch mit uns müssen vertrauen. Ja, es ist, es ist relativ aufwendig. Und ich glaube, das ist das, was viel auch vielleicht davon abhält, damit anzufangen.“ (Alice, Absatz 5)

Hinsichtlich der Zusammenarbeit mit VMOs wurden Entwicklungsmöglichkeiten genannt. Ein mehrfach erwähntes Anliegen war, dass die individuellen Kompetenzen der Care Farmer:innen bei der Zusammenarbeit und der Entlohnung mehr Berücksichtigung finden würden. Dies deshalb, weil zwei Anbieter:innen im Sozial- und Gesundheitswesen tätig waren und aus diesem Grund mehr Kompetenzen in der Begleitung von Menschen verfügten als eine Bauernfamilie ohne eine solche Ausbildung. Habe eine Gastfamilie oder Anbieter:in keine pädagogische Ausbildung, so sei die

Zusammenarbeit mit einer VMO sehr zu empfehlen, damit auch die Qualität gewährleistet sei. Zudem habe eine Anbieterin die Erfahrung gemacht, dass ein Tagestarif von CHF 64.- für die Begleitung bei einem sehr komplexen Fall zu tief sei. Auch eine andere Anbieterin erwähnte, dass die finanzielle Wertschätzung von Care Farming Angeboten höher ausfallen sollte. Sie verglich den Aufenthalt in einer Klinik, welcher weit mehr als CHF 200.- im Tag koste, im Vergleich zu den oben erwähnten rund CHF 65.- bei einer Care Farm. Dieser Anbieterin sei klar, dass es nicht die gleichen Tarife sein können, jedoch dürften diese weitaus höher sein.

Die Anbieterinnen beschrieben einige **Risiken**, welche Care Farming mit sich bringen könne. So könne die Begleitung von Menschen mit einer psychischen Erkrankung herausfordernd sein. Insbesondere dann, wenn die Teilnehmenden Krisen erlebten und suizidal seien. Dies könnte persönliche und rechtlich Folgen für die Anbietenden mit sich ziehen. Im Bewusstsein dessen schaue eine Anbieterin besonders genau hin. Zudem bestehe die Möglichkeit, dass die Begleitung eines Menschen in einer herausfordernden Lebenssituation, das Familienleben negativ beeinflusst oder eigene biografische Erfahrungen reaktiviert werden. Es könnte zudem zu Sachschäden kommen, wie beispielsweise eine verstopfte Toilette aufgrund einer Zwangsstörung. Care Farming auf einem produzierenden Betrieb anzubieten, könne auch insofern ein Risiko sein, da die Begleitung und der Einbezug der Teilnehmenden in die landwirtschaftlichen Tätigkeiten den Prozess verlangsamen. Ein weiteres Risiko sei, dass auch nicht geeignete Menschen Care Farming anbieten würden.

„Die Risiken sind vielleicht, dass das auf jeden Fall auch Menschen machen, die es vielleicht besser nicht machen würden. Ich habe das Gefühl, es ist nicht allen gegeben, soziale Landwirtschaft anzubieten. Und ich glaube, das muss man schon gut klären für sich, ob das etwas ist, das passt auf den Betrieb“ (Annalena, Absatz 51)

Die Anbietenden teilten mit, dass die **Arbeitsbelastung** abhängig davon sei, welche Personen man begleite. Je nach psychischer Verfassung, Persönlichkeit oder Verhaltensweisen der Teilnehmenden könne der Alltag herausfordernd sein. Damit verbundene Sorgen nehme man manchmal mit in den Schlaf. Deshalb verzichtete eine Anbieterin manchmal auf freie Zeit, um die Teilnehmende nicht allein zu lassen. Als belastend wurde dabei der Umgang mit Suizidalität, Menschen mit herausfordernden Verhaltensweisen sowie wenn es einem selbst nicht gut gehe, genannt. Letzteres erfordere eine hohe Selbstkontrolle. Zudem sei die Fähigkeit, sich abzugrenzen wichtig.

*„Wenn es mir nicht so gut geht, muss ich mich zusammennehmen. Es gibt zwei Welten. Wenn du das kannst, dann kannst du auch besser auf die Leute eingehen. Auf der anderen Seite muss ich mir auch immer wieder sagen, dass auch hier das normale Leben stattfindet, mit allen Sorgen und Streitereien.“
(Alice, Absatz 9)*

Von zwei Anbieterinnen wurde erwähnt, dass räumliche Trennung im Sinne von klar definierten Privatbereichen und gemeinsamen Bereichen auf dem Hof hilfreich sein können. Eine Anbieterin schätzte es, in ihrer Freizeit auch geografische Distanz durch ein zusätzliches Zimmer fern ab der Care Farm schaffen zu können. Zudem wurde angefügt:

„Weil sowohl in der Landwirtschaft wie auch in der Betreuung kann man eigentlich immer. Man kann bei beidem rund um die Uhr, oder?“ (Annalena, Absatz 63)

Der Alltag mit den Teilnehmenden müsse gut strukturiert und organisiert sein. Zugleich sei es wichtig, die eigenen Gewohnheiten beizubehalten. Für eine Anbieterin sei dies, wenn sie wöchentlich ihren Krimi schauen könne. Dies brauche sie, für ihren eigenen Rhythmus und Erholung. Eine andere Anbieterin beschrieb, dass Rückzug für sie wichtig sei. So habe sie auch den Raum, den eigenen Dingen nachzugehen. Sie fügte an, dass Care Farming im Gegensatz zu einem rein landwirtschaftlichen Betrieb mehr Zeit, Flexibilität und Geduld erfordere. Im Gegenzug mache es aber auch mehr Freude und Spass. Zudem könne die Mithilfe der Teilnehmenden eine Entlastung sein. Sollte die Betreuung und Begleitung dennoch sehr herausfordernd sein, so müsse man manchmal schlichtweg ans Geld denken, was Care Farming einem in diesem Moment einbringt.

Eine weitere Anbietende meinte, dass Care Farming für ihren Arbeitsalltag keine zusätzliche Belastung sei, denn dies sei Teil ihres Arbeitsvertrages und dafür werde sie entlohnt. Sie ist jedoch auch durch eine Institution angestellt, welche im Besitz des landwirtschaftlichen Betriebes ist.

Die **Kritikpunkte der Teilnehmenden** fielen unterschiedlich aus. So wurde unter anderem eine bessere Anbindung an den öffentlichen Verkehr genannt. Dies jedoch im Bewusstsein darum, dass dieser Wunsch kaum zu bewerkstelligen sei. Weiter beschrieb eine andere Teilnehmerin, dass gewisse Konflikte und Unstimmigkeiten mit der Anbieterin schwierig für sie waren. Zudem habe sie sich manchmal verpflichtet gefühlt mitzuhelfen. Dies auch wenn es ihr nicht gut ging. Eine Teilnehmerin, die durch eine VMO begleitet wurde, empfand die Begleitung als zu wenig umfangreich. Bei den wöchentlichen Besuchen durch die VMO sei ihr wirkliches psychisches Befinden zu wenig zum Tragen gekommen. Dies konnte die Anbieterin durch den geteilten Alltag viel besser erfassen. Eine weitere Teilnehmerin brachte als Kritikpunkt die Entlohnung ein. Sie lebe von der Sozialhilfe und dies sei sozusagen ihre Entlohnung für die Arbeit auf der Care Farm. Natürlich schätze sie es, dass ihr die Care Farm eine sinnvolle Arbeit ermögliche. Auch erwarte sie nicht, dass ihr die Care Farm einen Lohn bezahle. Dennoch sei es einfach schwierig, mit dem Budget der Sozialhilfe das Leben zu bestreiten. Auch habe sie sich gefragt, ob sie wichtig genug für die Care Farm sei. Denn eine andere Person, die praktisch dasselbe mache wie sie, sei von der Care Farm angestellt und erhalte dafür einen Lohn.

Ein Teilnehmer erzählte, dass die unzureichende Kommunikation unter den Anbietenden oder Begleitpersonen manchmal zu Schwierigkeiten führten. So sei es immer wieder zu Situationen gekommen, in welchen er die Anweisungen einer Begleitperson ausführte und später von einer anderen Begleitperson dafür kritisiert wurde. Dies habe sich jedoch gebessert, seit sich die Begleitpersonen mehr miteinander austauschen würden.

„Und das ist etwa das Einzige, wo ich sage, dass sie das ein bisschen mehr machen sollten, zusammen zu reden und zusammen ein bisschen zu diskutieren. Das ist echt das A und O, finde ich, bei diesem Betrieb.“ (Tom, Absatz 52)

6.10 Empfehlungen und Zukunftsperspektiven

Abschliessend werden Empfehlungen für neue Anbietende von Care Farming aufgeführt. Zudem werden in diesem Abschnitt Empfehlungen für neue Teilnehmende als auch die Entwicklungsmöglichkeiten von Care Farming im Allgemeinen und dessen gesellschaftlichen Beitrag behandelt.

Als **Empfehlung für neue Care Farm Gründer:innen** wurde erwähnt, dass die Freude an der Zusammenarbeit mit Menschen eine Grundvoraussetzung sei. Zugleich solle die Erwartungshaltung nicht zu hoch sein, was die Arbeitsleistung der Teilnehmenden betreffe. Diese könne je nach Befinden stark variieren. Auch sollten mögliche Care Farmer:innen gut mit Veränderungen umgehen und den Alltag flexibel gestalten können. Nebst Flexibilität sei auch Offenheit wichtig. Im Weiteren brauche es ein Bewusstsein und Verständnis für die Zielgruppe. So könne beispielsweise Wissen über psychische Erkrankungen in der Begleitung hilfreich und entlastend sein. Auch wurde erwähnt, dass man als Anbieter:in psychisch stabil sein sollte. Von den Anbietenden wurde zudem empfohlen, sich gut zu vernetzen und informieren. Dies könne über die Dachorganisation GREEN CARE, den Verein Carefarming Schweiz oder im Austausch mit weiteren Care Farms erfolgen. Da Tiere als wichtige Brückenbauer erlebt wurden, empfahlen die Anbietenden, Tiere auf dem Hof zu halten. Hinsichtlich Infrastruktur sei es wichtig, dass diese sowohl die Möglichkeit biete, eingebunden zu sein, als auch Rückzugs- oder Privaträume zur Verfügung stelle. Zudem ergänzte eine Anbieterin, dass man darauf achten sollte, dass die Teilnehmenden gut ins Angebot und Umfeld passen.

„Dann einfach gut schauen, wenn jemand kommt, passt diese Person auch wirklich in die Familie, keine Schnellschüsse machen. Und vielleicht schauen für die Räumlichkeiten, dass sie wirklich so ein wenig, ich sag schon, integriert sind und dass sie vielleicht auch so ein wenig ihren eigenen Bereich haben.“ (Alice, Absatz 82)

Alle befragten Teilnehmenden würden Care Farming weiterempfehlen. Als **Empfehlungen für neue Teilnehmende** nannten sie, dass ein gewisses Interesse und eine gewisse Affinität für Landwirtschaft, Tiere oder Natur vorhanden sein sollten. Zudem sei es wichtig, körperlich gesund zu sein und dass auch eine gewisse Bereitschaft für körperliche Arbeit vorhanden sei. Eine Teilnehmende empfahl Care Farming, weil es eine Gemeinschaft sei und Vertrautheit schaffe. Insbesondere für Menschen, die eine Auszeit bräuchten oder eine Ausbildung in diesem Bereich machen möchten, sei Care Farming empfehlenswert. Eine andere Teilnehmerin empfahl Care Farming aus folgendem Grund:

„Weil es ist einfach das Beste, was einem passieren kann. Und du wächst einfach über dich hinaus. Und du kommst nochmal ganz anders auf die Welt. Auf eine mega schöne Art eigentlich.“ (Tina, Absatz 140)

Die Rückmeldungen hinsichtlich **Entwicklungsmöglichkeiten** bezogen sich sowohl auf die eigene Care Farm als auch auf Care Farming im Allgemeinen. Eine Anbieterin erwähnte, dass sie ihre Care Farm erweitern und eine GmbH gründen möchte, um Personal für die Landwirtschaft und Personal für die Begleitung anzustellen. Ihr Wunsch sei es, das Angebot generationenübergreifend zu gestalten und somit junge sowie betagte Personen auf der Care Farm begleiten zu können. Eine andere Anbieterin möchte ihr Angebot auf Jugendliche ausweiten. Dies ermögliche ihr, breiter aufgestellt und weniger von der landwirtschaftlichen Produktion abhängig zu sein.

Für Care Farming im Allgemeinen erwähnten die Anbieterinnen, dass sich mit der neuen Dachorganisation GREEN CARE bereits ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung gemacht wurde. So beschrieb eine Anbietende Folgendes:

„Ich glaube, jetzt eben wirklich mit dem Dachverband ist sehr etwas Wichtiges passiert. Ich glaube, es braucht eine einheitliche Sprache, einen einheitlichen Auftritt, also wirklich so einen Zusammenschluss. Und es braucht auch eine politische, also schlussendlich sind dort auch Leute aus der Politik im Vorstand, damit Care Farming irgendeine politische Aufmerksamkeit oder Einfluss bekommt. Und wenn zum Beispiel die grossen, also jetzt zum Beispiel die IV, die ist nicht daran interessiert, mit so kleinen Players Leistungsverträge zu machen. Und das ist manchmal schon wegen der Finanzierung der Tagesstrukturplätze gar nicht so einfach, weil das dann gar nicht offiziell irgendein geschützter Arbeitsplatz ist.“ (Annalena, Absatz 71)

Die Anbietenden wünschten sich, dass die gesellschaftliche Anerkennung von Care Farming steigt und die dafür notwendigen Mittel leichter zugänglich gemacht werden. Sie erhofften sich durch die neue Dachorganisation, in Zukunft mehr Klarheit und Unterstützung zu erhalten. Dies solle eine engere Zusammenarbeit mit Behörden wie der IV, SAH oder Familienplatzierungsorganisationen ermöglichen, dadurch unabhängiger von VMOs zu werden.

7 Diskussion der Forschungsergebnisse

Zu Beginn der Diskussion erfolgt eine Zusammenfassung der relevanten Forschungsergebnisse. Im Anschluss werden die Ergebnisse mit Hilfe von Literaturbezügen interpretiert.

7.1 Zusammenfassung der Ergebnisse

Die Beweggründe für eine Tätigkeit auf einer Care Farm sind vielfältig. Bei den Anbietenden zeigte sich häufig der Wunsch, die Arbeitsfelder Soziales und Landwirtschaft zu kombinieren. Bei Gewissen bestand auch eine biografische Nähe zur Landwirtschaft. Auch die Diversifizierung stellte einen entscheidenden Beweggrund dar. Aus Sicht der Teilnehmenden kam eine bereits bestehende Affinität für Tiere und Natur zum Tragen. Zudem war die Suche nach einer Anschlusslösung nach einer psychischen Krise oder nach einem Klinikaufenthalt oftmals ausschlaggebend. Die Tätigkeiten auf einer Care Farm setzten sich zusammen aus tierbezogenen und pflanzenbezogenen Aufgaben. Die Arbeit mit Tieren erlebten die Teilnehmenden als förderlich für die Achtsamkeit, Verantwortungsübernahme und die Schaffung emotionaler Nähe. Pflanzenbezogene Arbeiten wurden als erdend und entspannend beschrieben. Die Tagesstruktur auf der Care Farm zeichnete sich durch ein hohes Mass an Mitbestimmung und Anpassung an die individuellen Bedürfnisse aus. Die Vielseitigkeit der Aufgaben ermöglichte, dass jede Person eine passende Nische fand. Die festen Rhythmen der Landwirtschaft und Rituale im Alltag gaben Halt und Struktur. Weiter ermöglichten die nachvollziehbaren und notwendigen Aufgaben Sinnerleben. Zudem fühlten sich die Teilnehmenden selbstwirksam, selbstständig und sozial eingebunden. Die Natur ermöglichte den Teilnehmenden Ruhe, Rückzugsmöglichkeit und förderte das körperliche und psychische Wohlbefinden. Die Jahreszeiten und das Wetter strukturierten das Jahr. Zudem stärkte es das Bewusstsein für die Natur und förderte Gespräche über die zyklischen Prozesse.

Die Teilnehmenden berichteten von verschiedenen positiven Effekten, die sie mit ihrem Aufenthalt auf der Care Farm in Verbindung brachten. Auf psychischer Ebene habe es zu einer Stärkung des Selbstmanagements geführt. Durch wiederkehrende Erfolgserlebnisse im Alltag erlebten sich die Teilnehmenden selbstwirksam. Sie beschrieben zudem eine Zunahme der inneren Stabilität und Resilienz. Ebenfalls wurde von einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und der Lebensqualität berichtet. Die Teilnehmenden verspürten mehrheitlich eine Verbesserung oder zumindest keine Verschlechterung ihrer psychischen Gesundheit. Die Erfahrungen auf der Care Farm stärkten zudem ihre sozialen Kompetenzen, wie Kommunikation, Perspektivenwechsel und Konfliktfähigkeit. Zudem entstand durch die Teamarbeit ein Wir-Gefühl, was wiederum ihr Zugehörigkeitsgefühl stärkte. Die Teilnehmenden berichteten von tragfähigen und unterstützenden Beziehungen zu den Anbietenden. Über eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten, wie

Konzentration und Ausdauer, wurde nur in geringem Ausmass berichtet. Jedoch konnten sich die Teilnehmenden neue Fähigkeiten, Fertigkeiten sowie Wissen rund um die landwirtschaftliche Produktion aneignen. Die Teilnehmenden erzählten, fitter zu sein und dass sich die gesteigerte körperliche Aktivität positiv auf das Wohlbefinden auswirke. Das Schlafverhalten hat sich bei niemandem verschlechtert. Jedoch berichtete nur eine Teilnehmerin von einer deutlichen Verbesserung der Schlafqualität. Bei den Teilnehmenden führte die körperliche Aktivität kaum zu einer Veränderung des Appetits, jedoch wurden die gemeinsamen Mahlzeiten als rhythmisierend beschrieben.

Als zentral für eine gute Passung wurden von den Anbietenden die Kooperationsbereitschaft, gegenseitige Sympathie sowie eine ausreichende Selbstständigkeit der Teilnehmenden beschrieben. Akute Krisen oder Beeinträchtigungen mit hohem Betreuungsbedarf wurden als Ausschlusskriterium genannt. Die Finanzierung des Angebots zeigte sich divers. Insbesondere bei den VMOs fehle es an Transparenz, was die Tarifaufteilung betreffe. Allgemein war der Wunsch nach direkter Finanzierung und einer Vereinfachung der administrativen Abläufe gross. Sei Care Farming jedoch auf dem Betrieb etabliert, so könne es als eine zusätzliche Einkommensquelle dienen und zur Diversifizierung des Betriebes beitragen. Als Lücken im System nannten die Anbietenden unter anderem die fehlenden gesetzlichen Grundlagen und die uneinheitlichen Bewilligungsprozesse. Zudem fehle ein klarer Status für Care Farming Angebote. All dies erschwere die Angebotsentwicklung. Auch wurde im Vergleich zu institutionellen Angeboten die finanzielle Wertschätzung als unzureichend wahrgenommen. Als mögliche Risiken wurden instabile Teilnehmende, psychische Krisen, die mögliche rechtliche Verantwortung oder familiäre Belastungen beschrieben. Ebenfalls wurde hervorgehoben, dass auch ungeeignete Anbietende ein Risiko für die Teilnehmenden als auch für die Reputation von Care Farming darstellen könnten. Die Teilnehmenden kritisierten, dass teilweise ein Gefühl der Überforderung aufkam. Ebenfalls wurde erwähnt, dass die Begleitung durch die VMOs als unzureichend erlebt wurde. Im Falle der Finanzierung durch die Sozialhilfe wurde die fehlende Entlohnung ebenfalls erschwerend beschrieben.

Für neue Anbieter:innen seien die Freude an Menschen, Flexibilität, Offenheit sowie die eigene psychische Stabilität wichtig. Auch wurde empfohlen, sich Wissen über die Zielgruppe anzueignen und sich gut zu vernetzen. Da Tiere als wichtige Brückenbauer erlebt wurden, seien diese auf einer Care Farm unabdingbar. Zudem seien auch Rückzugsmöglichkeiten sowohl für die Anbietenden als auch für die Teilnehmenden essenziell. Für interessierte Teilnehmende sei es wichtig, Interesse an der Natur oder an Tieren zu haben. Auch sei es wichtig, eine Bereitschaft für körperliche Arbeit mitzubringen. Als Entwicklungsperspektiven wurden eine stärkere gesellschaftliche Anerkennung, eine bessere Finanzierung und eine engere Zusammenarbeit mit Behörden genannt.

7.2 Interpretation der Ergebnisse

Im Folgenden Kapitel werden die Ergebnisse interpretiert. Aufgrund der thematischen Überschneidung der Ergebnisse in den verschiedenen Haupt- und Unterkategorien wurde dieses Kapitel in drei Ebenen gegliedert. Die Interpretation der Ergebnisse erfolgt demnach anhand der Ausgangsbedingungen auf der Care Farm, den Wirkungen von Care Farming sowie den Herausforderungen und Perspektiven. Die jeweilig zugehörigen Hauptkategorien werden einleitend erwähnt.

7.2.1 Ausgangsbedingungen auf den Care Farms

In diesem Abschnitt werden die Hauptkategorien Einstieg und Motivation, Tätigkeiten und Tagesstruktur sowie Natur und natürliche Rhythmen behandelt. Somit werden die Ergebnisse, welche die Ausgangslage auf den Care Farms beschreiben, interpretiert.

Care Farming wird als Diversifizierungsstrategie unter der Rahmung der Multifunktionalität zur Verbesserung der Wirtschaftlichkeit des Landwirtschaftsbetriebs betrieben (vgl. Kapitel 2.7). Zusätzlich war die **Motivation der Anbietenden**, ihre Ausbildungen und beruflichen Kompetenzen aus dem sozialen und pflegerischen Bereich weiterhin nutzen zu können. Zwei der Care Farms fallen unter den dritten Rahmen mit dem Ziel, benachteiligten Menschen Integration oder Inklusion zu ermöglichen, indem sie in einem geschützten Setting einer sinnvollen Tagesbeschäftigung oder Arbeit nachgehen können (vgl. Kapitel 2.7). Care Farming ist nicht staatlich verankert, sondern entsteht in der Schweiz meist aus den individuellen Beweggründen der Landwirt:innen, was ein Grund für die diverse Ausgestaltungslandschaft von Care Farming in der Schweiz ist.

Care Farming kann als eine Anschlusslösung nach einem Klinikaufenthalt für Menschen mit psychischen Belastungen in Betracht gezogen werden. Menschen, die bereits ein Interesse an Tieren und Natur oder eine gewisse Offenheit dafür haben, fühlen sich schneller von Care Farming angezogen. Die Erfahrungen der Teilnehmenden zeigten, dass sich die Angebote an ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen konnten, was sich auch auf die **Anstellungsdauer und Häufigkeit** der Teilnahme auswirkte. Dies unter anderem, da Care Farms in der Schweiz meist eine kleine Grösse aufweisen und nur wenige Teilnehmende aufnehmen können. Dieser Umstand und stets gleichbleibenden Bezugspersonen ermöglichen, individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen (vgl. Kapitel 2.5). Die Finanzierung zeigte sich ebenfalls sehr divers, was sich mit dem tiefen Organisationsgrad von Care Farming in der Schweiz erklären lässt (vgl. Kapitel 2.7). In den meisten Fällen verlief die Finanzierung aus Sicht der Teilnehmenden reibungslos und sie erhielten Unterstützung, um ein geeignetes Care Farming Angebot zu finden.

Die Tätigkeiten auf der Care Farm richten sich nach der Ausgestaltung und Produktionsart der Care Farm, dabei können sehr unterschiedliche Tiere auf der Care Farm leben und die **tierbezogenen Tätigkeiten** beeinflussen. Nutztiere können neben Haustieren auch als gesundheitsfördernde Medien eingesetzt werden und bringen durch ihre Diversität auch unterschiedliche Qualitäten mit sich, wie diese Anbieterin beschrieb:

«Du musst bei den Kühen schauen, wie sich die bewegen, damit du nicht drunter kommst. Also es fordert eine gewisse Fähigkeit oder Bereitschaft, sich auf ein anderes Lebewesen einzulassen. Und bei den Tieren ist es auch immer ... Es ist etwas Lebendes. Und das mögen sie sehr.» (Antonia, Absatz 21)

Tiere generieren aufgrund ihrer grundlegenden Bedürfnisse, wie dem Bedürfnis nach Nahrung, regelmässige Arbeit. Diese Arbeit ist geprägt durch eine grosse **Sinnhaftigkeit**, denn wenn das Tier nicht gefüttert wird, dann hungert es oder es verstirbt sogar (vgl. Kapitel 4.1). Dass die Teilnehmenden die Tiere auf der Care Farm schätzen und den Kontakt mit ihnen als wohltuend und herzerwärmend beschrieben, deckt sich auch mit der Literatur. Denn Tiere können den menschlichen Kreislauf stabilisieren, entspannend wirken und körpereigene Opiate wie Glückshormone ausschütten. Dies führt zu den von der Teilnehmerin beschriebenen Gefühlen (vgl. Kapitel 4.1).

Die **pflanzenbezogene Arbeit** ist durch Handarbeit geprägt, was auf die geografischen Gegebenheiten der Schweiz zurückzuführen ist. Für Landwirtschaftsbetriebe können sich zusätzliche Arbeitskräfte als vorteilhaft erweisen und die Landwirtschaft auch in geografisch herausfordernden Gegenden wirtschaftlicher machen (vgl. Kapitel 2.6). Dass die Arbeit mit Pflanzen und der Aufenthalt im Grünen als erdend, entspannend und stressreduzierend von den Teilnehmenden beschrieben wird, kann unter anderem durch die ablenkende und faszinierende Wirkung der Natur auf die Menschen erklärt werden (vgl. 4.1). Eine Teilnehmende sprach von einer tiefen Verbundenheit gegenüber der Natur. Die Natur sei ein heilender Ort für sie, der einen wichtigen Einfluss auf ihre Gesundheit habe. Dazu passt die von Ulrich beschriebene Theorie, welche davon ausgeht, dass eine tief verwurzelte, psychologische Verbindung des Menschen zur Natur besteht und die Stressreduktion durch die Natur genetisch im Menschen verankert ist (vgl. Kapitel 4.1). Der Zyklus der Natur und die damit verbundenen Jahreszeiten und Wetterbedingungen sind allgegenwärtig, da sich die Tätigkeiten nach diesem Zyklus richten und viel Zeit draussen verbracht wird. Die Diversität der Jahreszeiten und des Wetters ermöglicht vielseitige Erlebnisse, die verbinden sein können aber auch den Zugang zum eigenen Körper ermöglichen. Eine Teilnehmerin beschrieb dies wie folgt:

„Vor allem, wenn ich in einer psychischen Krise bin, und so, sagen wir mal, depressive Phasen habe, habe ich das Gefühl, ich bin nicht mehr so verbunden mit mir, nicht mehr so in meinem Körper drinnen, und sobald ich aber rausgehe und etwas mache, ändert sich das ziemlich schnell“ (Timea, Absatz 2)

Die meisten Landwirtschaftsbetriebe, die Care Farming anbieten orientieren sich am ökologischen Landbau und einer nachhaltigen Lebensweise (vgl. Kapitel 2.6). Gespräche über die Nahrungsmittelproduktion fördern das Bewusstsein der Teilnehmenden und animieren im besten Fall zu einer nachhaltigen Lebensweise.

Care Farms bieten neben den diversen Aufgaben mit Tieren und Pflanzen viele weitere wichtige **landwirtschaftliche Tätigkeiten**. Diese grosse Vielfalt an Tätigkeiten ermöglicht es, für jede Person eine passende Aufgabe zu finden, neue Interessen zu wecken und sich persönlich mit Lösungsansätzen einbringen zu können. Die Tätigkeiten unterscheiden sich auch darin, ob sie von Einzelpersonen oder von Gruppen ausgeführt werden können. So gibt es Tätigkeiten, die in Einzelarbeit oder nur in einem Team zu bewältigen sind. Dies ermöglicht auch hier eine grosse Varianz und bietet diverse Erfahrungsmöglichkeiten. Die vielfältigen Tätigkeiten auf einer Care Farm zeichnen sich durch ihre gegebene Notwendigkeit aus und unterscheiden sich von künstlich geschaffenen Tätigkeiten wie in sozialen Institutionen (vgl. 4.1). Der Alltag auf einer Care Farm ist geprägt durch einen wiederholenden Rhythmus und Tagesstruktur. Diese Regelmässigkeit bietet den Teilnehmenden Orientierung und Sicherheit, was sich wiederum positiv auf die Psychische Gesundheit auswirken kann, da der Alltag als fassbar und im besten Fall auch als bewältigbar wahrgenommen wird (vgl. 2.5). Haben die Teilnehmenden ihr Leben mit früher, vor der Care Farm verglichen so habe sich ihre Selbstständigkeit, ihr soziales Leben, die Perspektive auf das Leben, die Lebensqualität und die Lebensenergie verbessert. Das Zusammenspiel der vier charakteristischen Elemente von Care Farming bietet ein ganzheitliches, in sich logisches und sinnerfülltes System von dem diverse Zielgruppen profitieren können. Ganzheitlich ist es, weil Care Farming die Teilnehmenden auf sozialer, körperlicher, psychischer und kognitiver Ebene einbindet und fördert (vgl. Kapitel 2.5).

7.2.2 Wirkungen von Care Farming

Dieser Abschnitt widmet sich den psychischen, sozialen, kognitiven als auch körperlichen Wirkungen, welche im Rahmen der Interviews geschildert wurden. Demnach erfolgt die Interpretation der Ergebnisse entlang dieser vier Hauptkategorien.

Wie von den Teilnehmenden beschrieben, konnten sie während ihres Aufenthalts auf der Care Farm neue **Selbstmanagement**-Techniken erlangen. Über Selbstmanagement-Techniken zu verfügen, befähigt Betroffene, mehr Selbstverantwortung für die eigene psychische Gesundheit zu übernehmen

und aktiv Gegensteuer leisten zu können. Darüber hinaus fördert es das Verständnis über die Dynamik der eigenen psychischen Gesundheit (vgl. Kapitel 3.3). Wie in Kapitel 4.1 ausgeführt, kann die Verantwortungsübernahme für die Hoftiere auch das Verantwortungsgefühl für die eigene Gesundheit stärken.

Auch die von den Teilnehmenden beschriebene erlangte Selbstakzeptanz kann als ein zentrales Element im Genesungsprozess betrachtet werden (vgl. Kapitel 3.5). Nicht nur die von den Teilnehmenden erwähnte Akzeptanz durch die Anbietenden, sondern auch das als weniger stigmatisierend empfundene Arbeitsumfeld der Care Farm (vgl. Kapitel 4.1) als auch eine Zunahme der Selbstwirksamkeit und des Selbstwerts können als förderlich für die Selbstakzeptanz betrachtet werden (vgl. Kapitel 3.5). Dies lässt sich auch mit den Erkenntnissen von Andres erklären. Sie beschrieb, dass Gartenaktivitäten eine Reduktion der Beschäftigung mit persönlichen Defiziten und zugleich eine Steigerung der Selbstzufriedenheit sowie der Selbstakzeptanz mit sich bringt (vgl. Kapitel 4.1). Die sowohl von den Anbietenden als auch von den Teilnehmenden festgestellte Steigerung der **Selbstwirksamkeit** kann nebst den Gartenaktivitäten auf die beschriebene Verantwortungsübernahme und das Ausüben einer als sinnhaft erlebten Tagesstruktur mit natürlich anfallenden Aufgaben zurückgeführt werden (vgl. Kapitel 4.1).

Auch wurde von den befragten Personen Stabilisierung und eine Zunahme der **Resilienz** durch den Aufenthalt auf der Care Farm festgestellt. Werden die Resilienzfaktoren aus Kapitel 3.7 beigezogen, so zeigt sich, dass Care Farming bei allen Resilienzfaktoren ansetzen kann. Die bereits eingangs geschilderten Selbstmanagement-Techniken können mit der Selbststeuerung und Bewältigungskompetenzen in Verbindung gebracht werden. Auch die vorgängig erwähnte Selbstwirksamkeit, die im Alltag geforderten Problemlösekompetenzen sowie Sozialkompetenzen sind Aspekte, die durch Care Farming gefördert werden können und einen positiven Einfluss auf die Resilienz haben. Wie im Kapitel 3.7 erläutert, sind tragende und unterstützende Beziehungen ausschlaggebend für die Entwicklung von Resilienz. Somit kann davon ausgegangen werden, dass Care Farming insbesondere dann wirksam ist, wenn eine gute Passung zwischen Anbieter:in und Teilnehmer:in besteht. Wie in Kapitel 3.5 beschrieben, eignen sich Programme zur Förderung von psychosozialer Resilienz, naturbasierte Aktivitäten sowie der Ausbau sozialer Netzwerke, um die negativen Auswirkungen der Klimakrise auf die psychische Gesundheit zu reduzieren. Care Farming kann hierbei auf allen Ebenen wirksam sein und sich als geeigneter Ansatzpunkt erweisen. Ausserdem stehen das von Antonovsky beschriebene Kohärenzgefühl und die Resilienz in enger Verbindung (vgl. Kapitel 3.6). Somit kann davon ausgegangen werden, dass Care Farming durch seine strukturierte, sinnstiftende Tagesstruktur sowie die soziale Gemeinschaft das Kohärenzgefühl fördert und damit zu einer besseren Gesundheit beiträgt.

Wohlbefinden und damit auch Lebensqualität wird von der WHO als ein zentraler Ausgangsfaktor für psychische Gesundheit beschrieben (vgl. Kapitel 3.1). Die Teilnehmenden berichteten von einem gesteigerten Wohlbefinden und brachten dies insbesondere mit der Tagesstruktur im Allgemeinen sowie mit dem verbundenen Tierkontakt und dem Aufenthalt in der Natur in Verbindung. Dies deckt sich mit den im Kapitel 2.5 erläuterten charakteristischen Eigenschaften von Care Farming sowohl mit den im Kapitel 4.1 umschriebenen Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden. Ein weiterer zentraler Einflussfaktor auf das Wohlbefinden ist die körperliche Aktivität. Wie von Imboden et al. dargelegt, wirkt sich eine gesteigerte körperliche Aktivität positiv auf die Lebensqualität aus und kann sogar den Verlauf einer psychischen Erkrankung positiv beeinflussen. Sie betonten, dass insbesondere das Angebot an strukturierten Bewegungsprogrammen im ambulanten Bereich weiteren Ausbau benötige (vgl. Kapitel 4.1). Hierbei kann Care Farming eine zentrale Lücke schliessen. Denn das Tätigsein auf einer Care Farm motiviert auf natürliche Art und Weise, körperlich aktiv zu sein. Dabei dient die körperliche Betätigung nicht ihrem Selbstzweck, sondern ist erforderlich, um sich um die Pflanzen und Tiere zu kümmern. Die Verantwortung für ein Lebewesen zu übernehmen, kann dabei als Schlüsselement für die gesteigerte körperliche Aktivität betrachtet werden.

Wie von den befragten Personen geschildert als auch im Kapitel 4.1 beschrieben, können Tiere ein Katalysator für den Aufbau von sozialen Interaktionen sein und das Sozialverhalten steigern. Hinsichtlich der sozialen Wirkungen fügten die Teilnehmenden an, dass auf einer Care Farm das Gemeinschafts- sowie das Zugehörigkeitsgefühl gestärkt wurde. Dies wurde auch von Elings et al. beschrieben. Eine soziale Gemeinschaft sowie positive Beziehungen können die **sozialen Fähigkeiten** verbessern, emotionalen Schutz bieten und den Genesungsprozess von psychischen Erkrankungen beschleunigen (vgl. Kapitel 2.5). Das ehrliche Interesse an der Person und die persönliche Offenheit der Anbietenden können dabei als zentral betrachtet werden. Verglichen mit einer professionellen Beziehung im institutionellen Setting zeichnet sich die Beziehung zu den Anbietenden durch Beständigkeit, Verlässlichkeit und Kontinuität aus. Dieser Umstand kann somit als besonderer Wirkfaktor von Care Farming betrachtet werden. Dies insbesondere dann, wenn die Anbietenden ein gewisses Verständnis und Einfühlungsvermögen für psychische Erkrankungen mitbringen (vgl. Kapitel 2.5).

Die beiden Autorinnen nahmen an, dass der Aufenthalt auf der Care Farm durch eine Entlastung der Angehörigen die bestehenden Beziehungen zu Familie und Freunden positiv beeinflusst. Dies konnte im Rahmen dieser Forschung nicht bestätigt werden. Die Teilnehmenden schilderten lediglich, dass sie durch die Care Farm ein grösseres soziales Netzwerk verfügten. Ein grösseres soziales Netzwerk kann wiederum der Einsamkeit entgegenwirken und damit positiv auf das Wohlbefinden einwirken (vgl. Kapitel 3.5).

In Folge von Stigmatisierung und einer reduzierten Arbeitsproduktivität und Funktionstüchtigkeit durch die psychische Erkrankung ist das **Selbstwertgefühl** von betroffenen Menschen häufig reduziert (vgl. Kapitel 3.3). Demnach kann die Stärkung des Selbstwertgefühls als zentral betrachtet werden. Dies betonten auch die Anbietenden. Alle Teilnehmenden schilderten, dass sie ihr Selbstwertgefühl steigern konnten. Dies kann unter anderem darauf zurückgeführt werden, dass im natürlichen Produktionsprozess einer Care Farm die Stärken und Fähigkeiten der Teilnehmenden viel mehr im Fokus stehen als ihre Einschränkungen (vgl. Kapitel 4.1).

Entgegen der Annahme der Autorinnen der vorliegenden Arbeit, stellten die Teilnehmenden kaum Auswirkungen auf die **Konzentration oder die Ausdauer** fest. In der Literatur wurde hingegen eine aufmerksamkeitsfördernde Wirkung der Natur beschrieben (vgl. Kapitel 4.1). Der fehlende Nachweis innerhalb dieser Forschungsarbeit lässt sich auf das kleine Sample zurückführen. Betreffend neue Interessen und Fähigkeiten gelang es den Teilnehmenden insbesondere, das landwirtschaftliche Handwerk zu erlernen und eine Routine zu entwickeln. Im Weiteren konnten auch alltagspraktische Fähigkeiten, wie das Kochen, auf natürliche Art und Weise gefördert werden.

Die Teilnehmenden berichteten von einer höheren körperlichen Aktivität durch die Tagesstruktur auf der Care Farm, was zu einer gesteigerten Fitness, Zufriedenheit und einer gestärkten Körperwahrnehmung führte. Die positiven Effekte von **körperlicher Aktivität** wurden auch in Kapitel 4.1 geschildert. Laut Augsten et al. kann sich regelmässige körperliche Betätigung insbesondere auf Menschen mit Einschlafproblemen positiv auswirken. In dieser Forschungsarbeit konnte nur eine Person eine verbesserte Schlafqualität feststellen. Auch dies lässt sich vermutlich auf das kleine Sample zurückführen. Hinsichtlich Ernährung und Appetit zeigte sich bei den Interviewten vor allem der Aufbau einer Regelmässigkeit bei der Ernährung sowie ein gesteigertes Bewusstsein für die Nahrungsmittelproduktion.

7.2.3 Herausforderungen und Perspektiven

Im Folgenden werden sowohl die Rahmenbedingungen und Gelingfaktoren, als auch die Chancen und Risiken behandelt. Weiter werden die Ergebnisse aus den Hauptkategorien Herausforderungen, Belastungen und Risiken sowie Empfehlungen und Zukunftsperspektiven diskutiert.

Damit Care Farming erfolgreich sein kann, muss eine gegenseitige Bereitschaft zur Zusammenarbeit vorhanden sein. Um eine echte und aufrichtige Beziehung aufzubauen, braucht es eine gewisse Sympathie zwischen Teilnehmenden und Anbietenden. Die Beziehung zwischen Teilnehmenden und Anbietenden ist ein zentraler Baustein für das **Gelingen** einer positiven Entwicklung der Teilnehmenden (vgl. Kapitel 2.5). Häufig leben oder arbeiten noch weitere Personen auf der Care Farm, wie

Partner:innen, Kinder oder Eltern der Anbietenden. Auch zu ihnen sollte eine gute Beziehung aufgebaut werden können und alle sollten sich wohlfühlen. Damit der Alltag auf der Care Farm gewährleistet ist und es nicht zu einer Überforderung kommt, müssen die Anbietenden die Zielgruppe bewusst auswählen. Dies ist je nach Care Farm unterschiedlich und liegt in den Händen der Care Farmer:innen. Grundsätzlich ist es nicht möglich Menschen in akuten Krisen, mit akuter Suchthematik oder Menschen, die auf konstante Unterstützung angewiesen sind, zu begleiten. Die Care Farm muss auf die angestrebte Zielgruppe personell und infrastrukturell angepasst sein. Eine räumliche Trennung von Privatbereichen und Rückzugsmöglichkeiten für die Anbietende sowie auch die Teilnehmenden ist wichtig. Damit Anbietende sich in ihrer freien Zeit erholen können, kann eine geografische Distanz hilfreich sein, da der Arbeitsort zugleich auch das Zuhause ist. So beschrieb eine Anbietende, dass sie noch ein Zimmer hat in der nächstgelegenen Stadt. Die bewusste Distanz in der Freien Zeit kann auch dabei helfen, nicht doch zu arbeiten, denn:

„Sowohl in der Landwirtschaft wie auch in der Betreuung kann man eigentlich immer. Man kann bei beidem rund um die Uhr, oder?“ (Annalena, Absatz 63)

Ritualen, eigenen Hobbys oder Interessen nachzugehen, kann auch zum persönlichen Ausgleich der Anbietenden beitragen. Als Voraussetzung für ein gelingendes Care Farming Angebot sahen die Anbietenden, keine hohen Anforderungen an die Teilnehmenden zu stellen und Freude an der Arbeit mit Menschen zu haben. Neben einer flexiblen und offenen Art sei Wissen und Verständnis für die Zielgruppe wichtig. Spezifisch für die Begleitung von Menschen mit psychischen Erkrankungen ist es wichtig, selbst psychisch gesund zu sein. Weiter wurde empfohlen, sich gut zu informieren und mit anderen Care Farmer:innen zu vernetzen. Die Teilnehmenden empfahlen Care Farming allen Personen, die sich vorstellen können, körperlich zu arbeiten und Interesse an der Landwirtschaft, Tieren, Pflanzen oder der Natur haben.

Für die Anbietenden bietet Care Farming die **Chance** den eigenen Landwirtschaftsbetrieb breiter aufzustellen und unabhängiger von Ausfällen in der Produktion zu sein (vgl. Kapitel 2.8). Die Anbietenden profitieren auch von der Mithilfe durch die Teilnehmenden. Zudem ist es auch für die Anbietenden sinnstiftend, wenn sie anderen Menschen einen Zugang zum landwirtschaftlichen Alltag ermöglichen können und die damit verbundene positive Entwicklung der Teilnehmenden miterleben dürfen. Durch die unterschiedlichen Persönlichkeiten der Teilnehmenden erleben auch sie eine Vielfalt, erfahren Neues und können ihren Horizont und persönliche Fähigkeiten weiterentwickeln und damit ihre Resilienz stärken (vgl. Kapitel 3.7).

Die **Finanzierung aus Sicht der Anbietenden** zeigt sich sehr divers und undurchsichtig. Dies lässt sich auf den geringen Organisationsgrad von Care Farming in der Schweiz (vgl. Kapitel 2.7) sowie auf das föderalistische System der Schweiz zurückführen (vgl. Kapitel 2.6). Steht die Care Farm in einem Arbeitsvertrag mit einer Vermittlungsorganisation, werden sie durch diese bezahlt. Dabei legt die Vermittlungsorganisation die Tarife fest (vgl. Kapitel 2.7). Arbeitet eine Care Farm unabhängig einer Vermittlungsorganisation, so ist wird das Angebot je nach Teilnehmer:in unterschiedlich finanziert. Beispielsweise durch die Sozialhilfe, durch eine Behörde wie das schweizerische Arbeitshilfswerk oder auch direkt durch die Teilnehmenden selbst. Ob es sich um Tagesstruktur mit oder ohne Lohn handelt, wurde in den Interviews nicht explizit nachgefragt. Je nachdem können die Anbietenden eigene Tarife für ihr Angebot verrechnen, doch auch dabei zeigt sich eine grosse Unsicherheit, welcher die neue Branchenorganisation GREEN CARE Schweiz zukünftig durch Empfehlungen Abhilfe schaffen möchte (vgl. Kapitel 2.7.2).

Weitere **Herausforderungen** der Anbietenden sind die fehlenden rechtlichen Rahmenbedingungen (vgl. Kapitel 7.2). Dieses strukturelle Problem führt bei den Anbietenden zu grossen Unsicherheiten und ist mit grossem Aufwand verbunden. Bewilligungen sind entweder auf grössere Institutionen ausgerichtet oder sind bereits sehr veraltet und können aus diesem Grund kaum noch angewendet werden. Die Branchenorganisation GREEN CARE Schweiz setzt sich zum Ziel, Licht ins Dunkle zu bringen und einheitlich geregelte Vorgaben, Qualitätslabels, Beratungen und Schulungen zu ermöglichen. Auch setzten sie sich für die politische Anerkennung von Care Farming in der Schweiz ein, wobei eine Verbesserung der rechtlichen Rahmenbedingung erzielt werden will (vgl. Kapitel 2.7.2). Die Anbietenden wünschen sich auch finanziell mehr Anerkennung, da die Tarife auf den Care Farms im Vergleich zu Tarifen in sozialen Institutionen viel geringer ausfallen. Auch diesem Umstand ist sich die Branchenorganisation bewusst und setzt sich explizit für Preistransparenz und faire Bedingungen ein in dem sie Empfehlungen für die gesamte Branche erstellen (vgl. Kapitel 2.7.2). Da die Branchenorganisation noch in den Anfängen steckt und die Massnahmen im Aufbau sind, müssen sich die Anbietenden noch etwas gedulden.

Trotz den vielen Chancen und Vorteilen von Care Farming gibt es auch **Risiken**. So ist eine Verbesserung der psychischen Gesundheit von Teilnehmenden, die Care Farming nutzten, nicht in jedem Fall auszugehen, auch wenn sich die Anbietenden noch so darum bemühen. Die Begleitung von Menschen mit psychischen Erkrankungen kann ebenfalls herausfordernd sein und Anbietende können an ihre Grenzen kommen, wenn Teilnehmende in psychischen Krisen stecken oder gar suizidgefährdet sind. Wird die Sorgfaltspflicht missachtet kann dies rechtliche Folgen für die Anbietenden nach sich ziehen. Auch können Anbietende gefährdet sein aufgrund von Überforderung oder anderen Risikofaktoren, die durch die Begleitung von psychisch erkrankten Menschen neben dem landwirtschaftlichen Alltag

anfallen. Ein weiteres Risiko von Care Farming geht von den Anbietenden selbst aus, denn wenn ungeeignete Personen Care Farming anbieten, kann dies schwerwiegende Folgen für Teilnehmende haben. Dies könnte zudem belastende Erinnerungen an das Verdingwesen wecken und die Entwicklung von Care Farming in ein schlechtes Licht stellen und damit in seiner Entwicklung hindern (vgl. Kapitel 2.3).

7.3 Limitationen der Forschung

In diesem Abschnitt sind die Limitationen der vorliegenden Forschungsarbeit beschrieben.

Wie im Kapitel 4.2.2 beschrieben, basiert die Wirksamkeitsforschung auf dem Nachweis von kausalen Mechanismen. Gerade die komplexe Realität von Care Farming stellt eine grosse Herausforderung dar, um bei festgestellten Effekten einen klaren Rückschluss auf einzelne definierte Einflussfaktoren machen zu können. Somit wurde in dieser Arbeit der Fokus auf den Nachweis von förderlichen und hemmenden Faktoren gelegt, ohne die zugrundeliegende Kausalität zu erforschen. Dennoch angelehnt an die Wirksamkeitsforschung wurde im Rahmen dieser Arbeit ein Wirkmodell erstellt. Da im Rahmen dieser Forschungsarbeit vier Care Farms besucht wurden, haben sich die Autorinnen für die Anwendung eines Ankerwirkmodells entschlossen. Dieses weist eine höhere Allgemeingültigkeit auf und kann nicht nur auf ein einzelnes Angebot, sondern auf die Angebotsart Care Farming mit Tagesstrukturplätze für Erwachsene mit psychischen Erkrankungen angewendet werden. Aufgrund der Allgemeingültigkeit fehlt es jedoch an Tiefe und Genauigkeit. Dies bedeutet, dass sich die Outputs, Outcomes und Impacts je nach Care Farm unterscheiden können. Dennoch bieten die vorliegende Arbeit einen Einblick in die facettenreiche Welt von Care Farming mit dessen möglichen positiven Wirkungen auf die Teilnehmenden sowie den aktuellen Herausforderungen und Chancen der Anbietenden.

Wie erwähnt, beschränkte sich die Zahl untersuchten Care Farms auf vier. Dies reduziert die Aussagekraft der Ergebnisse und schränkt deren Generalisierbarkeit ein. Zudem kann davon ausgegangen werden, dass es sich bei den untersuchten Care Farms um positive Beispiele handelt, die ein hohes Mass an Professionalität aufweisen. Dies vermuten die Autorinnen zum einen aufgrund der Ausbildungen der Anbietenden im Sozial- und Pflegebereich. Zum anderen verfügten einige der besuchten Care Farms über eine professionelle Homepage, was die Autorinnen mit einer höheren Professionalität in Verbindung brachten. Dieser Umstand könnte dazu beigetragen haben, dass die Ergebnisse positiver ausgefallen sind, als die Realität weiterer Care Farms gezeigt hätte. Zum anderen schätzen die Autorinnen die Aussagen der Teilnehmenden als überdurchschnittlich positiv ein. Dies könnte auf den Umstand zurückzuführen sein, dass die Autorinnen im Interview besonders nach den positiven Aspekten fragten. Zum anderen gehen die Autorinnen davon aus, dass es den Interviewteilnehmenden leichter viel, über Positives als über Kritisches zu sprechen. Die Fragen der

Autorinnen wurden offen gestellt und auch nach Kritik oder schwierigen Umständen wurden explizit gefragt. Dennoch gehen die Autorinnen davon aus, dass die interviewten Personen zum Teil errahnen konnten, was die Autorinnen gerne hören wollten. Dies könnten ihre Aussagen entsprechend beeinflusst haben. Die Errahnung kann zum Teil auf suggestiv gestellte Nachfragen der Autorinnen zurückgeführt werden. Bei einer erneuten Durchführung würden sich die Autorinnen sehr genau achten, um keine suggestiven Nachfragen zu stellen.

8 Schlussfolgerungen

In diesem Kapitel wird die Forschungsfrage abschliessend beantwortet sowie das erarbeitete Ankerwirkmodell vorgestellt. Im Anschluss folgen die Praxisempfehlungen für die fachliche Ausgestaltung von Care Farms. Abschliessend wird ein Ausblick präsentiert.

8.1 Beantwortung der Forschungsfrage

Die Forschungsfrage wird anhand der Erkenntnisse aus der Literatur und den Forschungsergebnissen beantwortet. Untenstehend ist die Forschungsfrage aufgeführt. Die Beantwortung der Forschungsfrage erfolgt tabellarisch. Die nachfolgenden Tabellen stellen die förderlichen Faktoren ausgehend von den Anbietenden, der Care Farm und den Teilnehmenden dar. Die letzte Tabelle behandelt die hemmenden Faktoren.

Die bearbeitete Forschungsfrage lautet:

Welche Faktoren fördern oder hemmen die Wirksamkeit von Care Farming im Bereich Tagesstruktur aus Perspektive der Teilnehmenden und Anbietenden auf Basis des zugrundeliegenden Wirkmodells?

Förderliche Faktoren der Anbietenden	
Faktor	Erläuterung
Kompetenzen	Sozial-, Selbst- und Fachkompetenzen in der Zusammenarbeit mit Menschen und Wissen zur Zielgruppe sind förderlich. Fehlen diese Kompetenzen sind Schulungen zum Erwerb dieser Kompetenzen oder die Zusammenarbeit mit einer VMO empfohlen.
Motivation	Persönliches und echtes Interesse an der Zusammenarbeit mit (benachteiligten) Menschen und Zielgruppen. Geld darf nicht die einzige Motivation sein, Care Farming zu betreiben.
Persönliche Eigenschaften	Eine Person, die über folgende Eigenschaften verfügt, eignet sich für Care Farming: offen, flexibel, empathisch, reflektiert und selbst psychisch stabil.
Passung	Die Anbietenden und weitere Personen, die auf der Care Farm leben oder arbeiten, fühlen sich wohl mit der oder dem Teilnehmenden. Das Angebot eignet sich für die teilnehmende Person oder Zielgruppe, d.h. die Anbietende kann die Bedürfnisse der Teilnehmenden erfüllen, ohne dass der Betrieb gefährdet ist.
Beständigkeit	Die Bezugsperson bleibt über längere Zeit beständig, was die Beziehung fördert.

Informelle und private Art	Die Care Farm gehört meist den Anbietenden selbst und ist ihr eigenes Zuhause, wo auch deren Familienmitglieder leben. Diese informelle und private Art schafft besondere Verbundenheit und Respekt.
Ausgleich	Die Anbietenden haben Strategien für den eigenen persönlichen Ausgleich wie: Hobbys, Rituale, private Orte, Freie Zeit, usw.
Anforderungen	Die Care Farmer:innen stellen keine oder sehr niederschwellige Anforderungen an die Mitarbeit auf der Care Farm. Die Produktion der Care Farm ist nicht oder nur in geringem Masse abhängig von der Mitarbeit der Teilnehmenden. Dies gilt spezifisch für die Zielgruppe erwachsene Menschen mit psychischen Erkrankungen.
Vernetzung	Die Anbietenden sind mit anderen Care Farmer:innen vernetzt, entwickeln ihr Angebot und Wissen weiter. Sie orientieren sich an der Branchenorganisation GREEN CARE Schweiz.

Tabelle 3: Förderliche Faktoren der Anbietenden

Förderliche Faktoren der Care Farm	
Faktor	Erläuterung
Tierhaltung	Es leben Tiere, seien dies Haus-, Nutz-, Gross- oder Kleintiere, auf der Care Farm. Tierarten, die dem Menschen zugewandt sind, eignen sich im Gegensatz zu scheuen Tierarten besonders gut, da eine Beziehung zu ihnen schneller aufgebaut werden kann.
Naturnähe	Die Lage der Care Farm kann sich als förderlich erweisen, wenn die Care Farm in oder nahe zur Natur gelegen ist. Diese Naturnähe wird als stressreduzierend und beruhigend erlebt. Zeit in der Natur zu verbringen ist sehr niederschwellig möglich, da es direkt vor der Haustür ist. Das Erleben der Jahreszeiten und des Wetters ist dadurch ausgeprägter möglich.
Naturerlebnisse	Die Zeit auf der Care Farm ermöglicht Naturerlebnisse wie die Jahreszeiten, Wetter, Geburt und Tod mitzuerleben. Dies ist verbindend und erweitert den eigenen Horizont und bisherige Erfahrungen.
Pflanzen	Auf der Care Farm wird mit Pflanzen gearbeitet. Dies kann von einem kleinen Garten bis hin zu grossem Ackerbau reichen. Gespräche über die Natur und die natürlichen Zyklen fördern Wissen und Bewusstsein.
Ernährung	Eine nachhaltige und gesunde Ernährung sowie Gespräche über die Produktion von Nahrungsmitteln fördert das Bewusstsein hinsichtlich Ernährung und Nachhaltigkeit.

Tätigkeiten	Diverse durch die Care Farm bedingte Tätigkeiten ermöglichen Bewegung, bieten Abwechslung und unterschiedliche Arbeitsformen wie Einzel- oder Gruppenaufgaben. Die Notwendigkeit sowie die einfache Erlernbarkeit dieser Tätigkeiten ist sinnstiftend und fördert die Motivation und das Selbstwertgefühl der Teilnehmenden.
Infrastruktur	Die Infrastruktur bietet passende Gemeinschafts- aber auch Privaträume, sei dies für die Anbietenden oder Teilnehmenden.
Alltag	Die Care Farm bietet einen geregelten Tagesablauf, welcher immer etwa gleichbleibt. Dies ermöglicht Orientierung im Alltag und gibt Halt.

Tabelle 4: Förderliche Faktoren der Care Farm

Förderliche Faktoren der Teilnehmenden	
Faktor	Begründung
Interesse	Ein Grundinteresse an der Natur, Tieren oder Pflanzen oder eine Offenheit dies kennenzulernen wird als förderlich bewertet.
Motivation	Eine von sich selbst ausgehende Motivation für die Arbeit auf einer Care Farm und der Zusammenarbeit mit Anbietenden ist wichtig für das Gelingen.
Selbstständigkeit	Je nach Angebot kann es wichtig sein, dass die Teilnehmenden eine gewisse Selbstständigkeit mitbringen. Dies kann sich auf Alltagskompetenzen beziehen oder beispielsweise auf die selbstständige Beschäftigung während freier Zeit.
Psychische Gesundheit	Eine Person sollte nicht in einer akuten psychischen Krise, in der sie eine Gefahr für sich selbst oder für andere darstellt, ein Care Farming Angebot nutzen.
Kommunikation	Eine möglichst offene Kommunikation auch über die eigene psychische Verfassung fördert das Vertrauen und schlussendlich auch die psychische Gesundheit der Teilnehmenden.
Bedürfnisse	Die Teilnehmenden merken, welchen Tätigkeiten sie in welchem Masse nachgehen möchten, und können dies und weitere Bedürfnisse den Anbietenden mitteilen

Tabelle 5: Förderliche Faktoren der Teilnehmenden

Die zuvor beschriebenen förderlichen Faktoren können sich aus logischer Konsequenz bei nicht Erfüllung als hemmende Faktoren erweisen. Aus diesem Grund wird in der Tabelle zu den hemmenden Faktoren lediglich auf die strukturell bedingten Faktoren eingegangen, welche unabhängig der förderlichen Faktoren bestehen.

Hemmende Faktoren für Care Farming	
Faktor	Begründung
Rahmenbedingungen	Fehlende rechtliche Rahmenbedingungen und Informationen zu Care Farming, Beratungen, Schulungen, usw.
Qualitätssicherung	Fehlende einheitliche Qualitätssicherung. Aufgrund der diversen Bewilligungsabläufe ist auch die Qualitätssicherung sehr divers. Dies kann negative Auswirkungen auf die Teilnehmenden haben und im schlimmsten Fall zur Ausbeutung der Teilnehmenden führen.
Vermittlungsorganisationen	Viele Care Farms sind abhängig von der Zusammenarbeit mit einer VMO, denn sie verfügen nicht über die entsprechenden Kompetenzen oder finden den Zugang zu den interessierten Teilnehmenden nicht. Es fehlt an Transparenz der Tarifaufteilung und die finanzielle Wertschätzung der Anbietenden fällt gering aus.
Wertschätzung	Geringe finanzielle Wertschätzung für die Arbeit der Anbietenden. Dies kann zu Frust und Unzufriedenheit führen und die Motivation der Anbietenden hemmen.
Sichtbarkeit	Fehlende Sichtbarkeit auf gesellschaftlicher und politischer Ebene. Care Farming ist wenig bekannt und es ist eine Herausforderung für die Anbietenden, ihr Angebot sichtbar zu machen, um Anfragen zu erhalten.
Überforderung	Überforderungszustände auf Seite der Anbietenden oder Teilnehmenden können sich aus diversen Gründen hemmend auf das Angebot auswirken.

Tabelle 6: Hemmende Faktoren für Care Farming

8.2 Erarbeitetes Ankerwirkmodell

Auf der nachfolgenden Seite ist das überarbeitete Ankerwirkmodell für Tagesstrukturangebote auf Care Farms für erwachsene Personen mit einer psychischen Erkrankung ersichtlich. Das Ankerwirkmodell wurde mithilfe von Literatur erstellt und nach Abschluss der Ergebnisauswertung und -interpretation der durchgeführten Interviews erneut überprüft und entsprechend angepasst.

Ankerwirkmodell: Care Farming (Tagesstrukturangebote für erwachsene Personen mit psychischer Erkrankung)



Kontext und Ausseneinflüsse

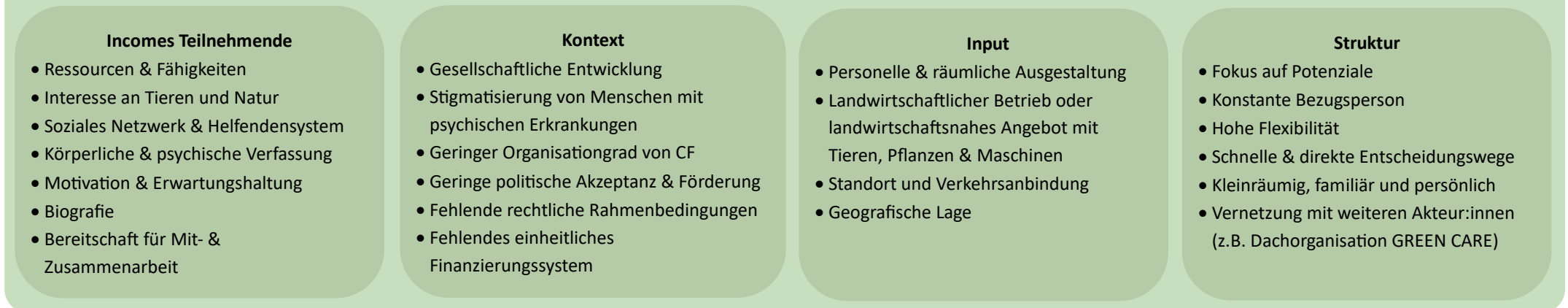


Abbildung 7: Ankerwirkmodell (eigene Darstellung)

8.3 Praxisempfehlungen

In diesem Kapitel erfolgt die Beantwortung der eingangs geschilderten Praxisfrage. Somit werden in diesem Kapitel die Empfehlungen für die fachliche Ausgestaltung von Care Farms beschrieben. Dies erfolgt für eine bessere Übersichtlichkeit anhand der Mikro-, Meso- und Makroebene. Die Mikroebene bezieht sich dabei auf das Individuum oder auf einzelne Personen. Die Mesoebene umfasst Institutionen, Vereine oder Gruppierungen. Die Makroebene nimmt die gesellschaftliche als auch politische Ebene in den Blick.

Mikroebene:

- Wie mehrfach in dieser Arbeit beschrieben, trägt eine gute Passung zwischen Anbieter:in und Teilnehmer:in entscheidend zum Gelingen des Angebots bei. Der Passung kommt insbesondere durch die ausgeprägte persönliche Nähe eine hohe Bedeutung zu. Im Rahmen der Bedarfsklärung empfiehlt sich unter anderem eine genaue Überprüfung der Bedürfnisse, Ziele und Erwartungen. Für Care Farmer:innen mit wenig Erfahrung könnte sich daher ein Gesprächsleitfaden als hilfreich erweisen.
- Eine gewisse Sensibilität der Anbietenden für psychische Erkrankungen und zielgruppenspezifisches Wissen wurde von den Teilnehmenden als sehr hilfreich empfunden. Demnach erweist sich die vorgängige Auseinandersetzung mit der jeweiligen Zielgruppe als wichtiger Bestandteil für die fachliche Ausgestaltung von Care Farms.
- Nebst der persönlichen Eignung für die Begleitung von benachteiligten Menschen und der Klärung der Motive Care Farming zu betreiben, sollten die Anbietenden auf eine Vielfalt an Tätigkeiten achten, eine Tagesstruktur mit klaren Abläufen bieten sowie genügend Raum für Pausen und Rückzug ermöglichen.

Mesoebene:

- Die Anbietenden äusserten das Bedürfnis, sich untereinander vernetzen zu können. Aufgrund des grossen Arbeitsvolumens in der Landwirtschaft allgemein und insbesondere durch die Ergänzung mit sozialen Dienstleistungen, sollte die Vernetzungsmöglichkeiten von verschiedenen Care Farming Angeboten durch Interessensverbände oder durch die Branchenorganisation GREEN CARE Schweiz bereitgestellt werden.
- Für die Schaffung eines professionellen Angebots braucht es einen weiteren Ausbau von Aus- und Weiterbildungen im Bereich Care Farming oder hinsichtlich zielgruppenspezifischen Wissens und Kompetenzen für angehende oder bereits praktizierende Care Farmer:innen.

- Da die Begleitung von Menschen mit psychischen Erkrankungen mit Herausforderungen und Risiken verbunden sein kann, braucht es für selbstständige Care Farmer:innen, welche nicht mit einer Vermittlungsorganisation zusammenarbeiten, Entlastungsangebote wie Supervisionen und fachliche Beratung.
- Die Anbietenden berichteten teilweise von hohen Unsicherheiten hinsichtlich Bewilligungsprozess, Finanzierung und weiteren rechtlichen Fragen. Hierbei könnte sich ein (kantonales) Beratungsangebot als hilfreich erweisen.
- Aufgrund der voranschreitenden Klimakrise sollte die Grüne Soziale Arbeit im Rahmen der eigenen Disziplin, sowie der Ausbildung und Forschung gefördert werden. Wie im Kapitel 2.2 geschildert, stellt Care Farming ein Teil von Grüner Sozialer Arbeit dar und profitiert ebenso von dessen geförderten Entwicklung.

Makroebene:

- Die von den Anbietenden erwähnten unklaren Rahmenbedingungen und Strukturen und die bestehenden grossen kantonalen Unterschiede in der Gesetzgebung sollten auf nationaler Ebene angegangen werden. Dies schafft für praktizierende sowie angehende Care Farmer:innen Klarheit und Rechtssicherheit. So sollten die aktuell bestehenden hohen administrativen Hürden abgebaut werden.
- Auch die angesprochenen Unsicherheiten hinsichtlich Finanzierung sollten auf politischer Ebene angegangen werden. So braucht es einerseits eine Schaffung von Preistransparenz, was unter anderem die verschiedenen VMOs betrifft. Zugleich könnte ein nationaler Richttarif für private Betreuungsleistungen, unter welche auch Care Farms fallen, Klarheit schaffen. Im Weiteren braucht es klare Finanzierungswege, die sowohl möglichen Teilnehmenden sowie Anbietenden Klarheit verschafft.
- Ein nationales Bewilligungsverfahren für Care Farms könnte die Professionalisierung des Angebotszweigs weiter voranschreiten lassen. Eine Zertifizierung von Care Farms, die die entsprechenden Qualitätsstandards erfüllen, schafft Transparenz. Dies wiederum stärkt das gesellschaftliche sowie politische Vertrauen in Care Farming.
- All die beschriebenen Massnahmen können zur Erhöhung der Sichtbarkeit und Bekanntheit von Care Farming in der Schweiz beitragen. Dies wiederum fördert die gesellschaftliche Anerkennung.

8.4 Ausblick

Wie in dieser Forschungsarbeit immer wieder aufgezeigt, verfügt Care Farming über verschiedenste Ansatzpunkte, um das Wohlbefinden und die Gesundheit der Teilnehmenden positiv zu beeinflussen. Insbesondere durch die steigende Prävalenz von psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft, der damit verbundenen steigenden Nachfrage nach Unterstützungsangeboten und die resultierenden gesellschaftlichen Kosten kommt dem breiten Einsatz von effektiven Interventionen eine hohe Bedeutung zu. Care Farming kann dabei eine wirksame und kostengünstige Intervention darstellen und zu einer Erhöhung der Angebotsdichte im ländlichen Raum beitragen.

Für die weitere Professionalisierung als auch Etablierung von Care Farming ist weiterführende Forschung über die Wirksamkeit des Angebots angezeigt. Ergänzende Wirknachweise über Care Farming für die verschiedenen Zielgruppen können zu einer weiteren politischen Legitimierung von Care Farming beitragen und dadurch zur Verbesserung der strukturellen Rahmenbedingungen führen. Hinsichtlich der politischen Legitimierung könnte sich insbesondere ein Wirksamkeitsvergleich von verschiedenen Angeboten (wie beispielsweise Psychiatrie, Tagesklinik, Wohnheim, geschützter Arbeitsplatz in einer Institution sowie Care Farming) in Gegenüberstellung den damit verbundenen Kosten als aufschlussreich erweisen. Aufgrund des kleinen, fokussierten Samples dieser Forschungsarbeit wird eine weiterführende Validierung des Ankerwirkmodells von Nöten sein. Dies könnte beispielsweise durch eine Langzeitstudie mit drei Erhebungszeitpunkten (vor, während und nach dem Angebotsbesuch Care Farming) erreicht werden. Aber auch die Überprüfung des Ankerwirkmodells durch Expert:innen kann bereits die Repräsentivität des Ankerwirkmodells verbessern.

Ein fundiertes Wirkmodell bietet verschiedene Anwendungsmöglichkeiten. So kann ein Wirkmodell bei der Angebotsplanung und -konzipierung von einer neuen Care Farm beigezogen werden, der Verbesserung bestehender Angebote sowohl der Qualitätssicherung im Allgemeinen dienen. Auch kann ein Ankerwirkmodell als ein Argumentarium für die Finanzierung des Angebots verwendet werden. Aus dieser Perspektive betrachtet, kann die Weiterführung und Überprüfung des erarbeiteten Ankerwirkmodells sinnvoll sein und die Etablierung von Care Farming langfristig positiv beeinflussen.

9 Quellenverzeichnis

- Amstad, F., Blaser, M., & Wettstein, F. (2016). *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne* (Grundlagenbericht No. 6). Gesundheitsförderung Schweiz.
- Andezion, T., Baumgarten, E., Flatters, B., Freier, C., Gogol, S., Haunberger, S., Herler, D., James, S., Jörg, T., Kaufmann, A., König, J., Lambertus, M., Lehmann, A., Liel, C., Ottmann, S., Richter, A., Schulz, E., Seidel, F., & Trostmann, J. (2023). Wirkungen im Blick — Wirkungsorientierung in der Sozialen Arbeit und Sozialwirtschaft; Tagungsdokumentation der Transferkonferenz. In J. König & S. Ottmann (Hrsg.), *Forschung, Entwicklung, Transfer: Bd. Nürnberger Hochschulschriften* (S. 4–110). Evangelische Hochschule Nürnberg. <https://doi.org/10.17883/FET-SCHRIFTEN053>
- Andres, D. (2010). *Soziale Landwirtschaft im Kontext Sozialer Arbeit: Alternative Betreuung und Beschäftigung für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung*. Akademische Verlagsgemeinschaft München.
- Augsten, C., Bálint, C., Baumbach-Knopf, C., Borghorst, V., Chovanec, T., Luft, M., Moudrý, J., Schneider, C., & Evans, R. (2020). *Lehrbuch Soziale Landwirtschaft* (J. Moudrý, N. Küffnerová, E. Hudcová, C. Schneider, & M. Nobelmann, Hrsg.).
- Avenir Social. (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz Ein Argumentarium für die Praxis*.
- Baumgartner, E. (2016). Wirkungsmessung in der Sozialen Arbeit in der Schweiz. *Soziale Arbeit*, 65(6–7), 242–248. <https://doi.org/10.5771/0490-1606-2016-6-7-242>
- Bertram, A., & Van Elsen, T. (2019). *Soziale Landwirtschaft als Therapie für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Erfahrungen und Finanzierungswege*. 15. Wissenschaftstagung Ökologischer Landbau.
- Boeger, A., & Lüdmann, M. (2022). *Psychologie für die Gesundheitswissenschaften*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-63622-0>
- Brandt, L., & Hasan, A. (2025). Klimawandel und psychische Gesundheit. *InFo Neurologie + Psychiatrie*, 27(3), 32–39. <https://doi.org/10.1007/s15005-025-4278-7>
- Buecker, S., & Neuber, A. (2024). Einsamkeit als Gesundheitsrisiko: Eine narrative Übersichtsarbeit. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 67(10), 1095–1102. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03939-w>
- Bundesamt für Gesundheit. (2018). *Chancengleichheit und Gesundheit. Zahlen und Fakten für die Schweiz*. https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/ncd/brosch%C3%BCre-chancengleichheit.pdf.download.pdf/DE_BAG_Broschuere.pdf
- Bundesamt für Gesundheit. (2022). *Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)*. <https://www.bag.admin.ch/de/psychische-erkrankungen-und-gesundheit>
- Bundesamt für Sozialversicherungen. (2024). *IV-Statistik 2023* (S. 1–11). Eidgenössisches Departement des Innern EDI.

https://www.bsv.admin.ch/dam/bsv/de/dokumente/iv/statistiken/iv_stat_2023_d.pdf.download.pdf/IV-Statistik%202023.pdf

- Burg, J. M., & Michalak, J. (2012). Achtsamkeit, Selbstwert und Selbstwertstabilität. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 41(1), 1–8. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000111>
- Elings, M., Hudcová, E., Kovacova, L., Moroney, A., Moudrý, J., Pařízek, M., Schneider, C., Smyth, B., Urban, D., Vogel, C., Luft, M., & Chovanec, T. (2023). *Soziale Arbeit in der Landwirtschaft: Ausgewählte Zielgruppen der Sozialen Landwirtschaft und ihre Einbindung in den landwirtschaftlichen Produktionsprozess* (L. Essich & M. Harth, Hrsg.). Erasmus + SoFarTEAM. <https://doi.org/10.18174/637111>
- Elsen, S. (2024). Soziale Landwirtschaft und ökosoziale Transformation Beispiele aus Italien. In C. Hofmann & M. Spieker (Hrsg.), *Potenztiale der Sozialen Landwirtschaft. Vielfalt und Anerkennung für Menschen und Höfe*. Metropolis.
- Essl, G. (2006). Forschungsdesign der qualitativen Sozialforschung. In V. Flaker & T. Schmid (Hrsg.), *Von der Idee zur Forschungsarbeit: Forschen in Sozialarbeit und Sozialwissenschaft*. Bölaue Verlag.
- Frey, D. (Hrsg.). (2016). *Psychologie der Werte: Von Achtsamkeit bis Zivilcourage – Basiswissen aus Psychologie und Philosophie*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-48014-4>
- Fröhlich-Gildhoff, K., & Rönna-Böse, M. (Hrsg.). (2021). *Menschen stärken: Resilienzförderung in verschiedenen Lebensbereichen*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-32259-5>
- GREEN CARE Schweiz. (2025, Juli 8). *GREEN CARE Schweiz*. <https://greencareschweiz.ch/>
- Grosskopf, C. M., Dauterstedt, H., Severus, W. E., Bauer, M., Reiningger, K. M., Scharping, K., & Nikendei, C. (2024). Planetare Gesundheit und psychische Gesundheit. *Der Nervenarzt*, 95(11), 1063–1070. <https://doi.org/10.1007/s00115-024-01742-1>
- Haubenhofer, D., & Wydler, H. (2015). Care Farming Who cares? Mögliche Entwicklungspfade für Care Farming. *Green Care*, 2(1), 57–59.
- Haunberger, S. (2018). Nichts ist praktischer als ein gutes Wirkungsmodell. *LeGes - Gesetzgebung & Evaluation*, 29(2), 1–21.
- Hoebel, J., & Müters, S. (2024). Sozioökonomischer Status und Gesundheit. *WSI-Mitteilungen*, 77(3), 172–179. <https://doi.org/10.5771/0342-300X-2024-3-172>
- Hoyer, J., & Knappe, S. (Hrsg.). (2021). *Klinische Psychologie & Psychotherapie* (3., vollst. überarb. Aufl. 2020). Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-61814-1>
- Husi, G. (2022). Grüne Soziale Arbeit—Eine sozialtheoretische Fundierung. *Soziale Arbeit: Zeitschrift für Soziale und Sozialverwandte Gebiete*, 71(8/9), 300–309. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.10813546>

- IFSW, & IASSW. (2014). *Die IFSW/IASSW Definition der Sozialen Arbeit von 2014*. Avenir Social. <https://www.ifsw.org/wp-content/uploads/2019/07/definitive-deutschsprachige-Fassung-IFSW-Definition-mit-Kommentar-1.pdf>
- Imboden, C., Claussen, M. C., Seifritz, E., & Gerber, M. (2022). Die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die psychische Gesundheit. *Praxis*, 111(4), 186–191. <https://doi.org/10.1024/1661-8157/a003831>
- Informationsstelle AHV/ IV, & Bundesamt für Sozialversicherungen. (2025). *Invalidenrenten der IV*. <https://www.ahv-iv.ch/p/4.04.d>
- Kirchmair, R. (2022). *Qualitative Forschungsmethoden: Anwendungsorientiert: vom Insider aus der Marktforschung lernen*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-62761-7>
- Köchlin, P. (2024). Einheit in Vielfalt für die Zukunft der Sozialen Landwirtschaft in der Schweiz. In C. Hofmann & M. Spieker (Hrsg.), *Potenziale der Sozialen Landwirtschaft. Vielfalt und Anerkennung für Menschen und Höfe*. (S. S. 159-185). Metropolis-Verlag.
- Kuckartz, U. (2014). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (2., durchgesehene Auflage). Beltz Juventa.
- Limbrunner, A., & Elsen, T. van (Hrsg.). (2013). Wie sich Sozialarbeit und Landbau verbündeten und wie daraus ein zukunftsfähiger Arbeits-, Lebens- und Kulturimpuls entstehen könnte. In *Boden unter den Füßen: Grüne Sozialarbeit — Soziale Landwirtschaft — Social Farming* (S. 18–32). Beltz.
- Martino, H., Rabenschlag, F., Koch, U., Attinger-Andreoli, Y., Michel, K., Gassmann, J., Berger, S., Rudolf, G., & Bowley, M. (2012). *Positionspapier Entstigmatisierung* (The Swiss Society for Public Health, Hrsg.).
- Mayer, H. O., & Müller, C. (2013). *Interview und schriftliche Befragung: Grundlagen und Methoden empirischer Sozialforschung* (6., überarbeitete Auflage). Oldenbourg Verlag München.
- Mütsch, M., Schmid, H., Wettstein, F., & Weil, B. (2014). *Schweizer Manifest für Public Mental Health* (The Swiss Society for Public Health, Hrsg.).
- Ottmann, S., Helten, A.-K., & König, J. (2023). *Wirkung und Wirksamkeit in der Eingliederungshilfe - Ein Vorgehen für die Praxis: Bd. Nürnberger Hochschulschriften*. Evangelische Hochschule Nürnberg. <https://kidoks.bsz-bw.de/3739>
- Ottmann, S., & König, J. (2019). Wirkungsanalyse in der Sozialen Arbeit. *Soziale Arbeit*, 68(10), 368–376.
- Ottmann, S., & König, J. (2022). Ankerwirkmodelle für die Soziale Arbeit. *Blätter der Wohlfahrtspflege*, 169(3), 109–112. <https://doi.org/10.5771/0340-8574-2022-3-109>
- Petrucchi, M., & Wortz, M. (2007). *Sampling und Stichprobe*. <https://www.ph-freiburg.de/quasus/was-muss-ich-wissen/daten-auswaehlen/sampling-und-stichprobe.html>

- Plössl, I., & Hammer, M. (2015). *Irre verständlich. Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen* (3. Auflage). Psychiatrie Verlag.
- pro mente sana. (2019a). *Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz*. <https://promentesana.ch/selbstbestimmt-genesen/recht-und-versicherung/psychisch-krank-am-arbeitsplatz>
- pro mente sana. (2019b). *Wir reden über alles. Auch über psychische Gesundheit und Krankheiten*. https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/_gcs/00c2e786c4ef48c9fa4602e614a8d28cfe2bd401/2019_WGD_Allgemein_d.pdf
- Reichhart, T., & Pusch, C. (2023). *Resilienz-Coaching: Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-37432-7>
- Retzlaff-Fürst, C., & Pollin, S. (2021). *Naturerfahrung als Quelle des Wohlbefindens — Zum Verhältnis von Naturerfahrung und Gesundheit* (U. Gebhard, A. Lude, A. Möller, & A. Moormann, Hrsg.). Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-35334-6>
- Rüsch, N., & Teigeler, B. (2022). Soziale Zurückweisung kann gefährliche Folgen haben. *NOVAcura*, 53(3), 17–20. <https://doi.org/10.1024/1662-9027/a000130>
- Schlipfenbacher, C., & Jacobi, F. (2014). Psychische Gesundheit: Definition und Relevanz. *Public Health Forum*, 22(1), 2–5. <https://doi.org/10.1016/j.phf.2013.12.012>
- Schmelz, A. (2024, September 26). *Green Social Work*. <https://www.socialnet.de/lexikon/29146>
- Schuler, D., Tuch, A., Sturny, I., & Peter, C. (2024). *Psychische Gesundheit. Kennzahlen 2022*. (No. 11; Obsan Bulletin). Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- Slavchova, V., Rombey, J., Knipsel, J., & Arling, V. (2023). Selbstakzeptanz psychischer erkrankter Menschen – zwei Seiten einer Medaille. In Deutsche Rentenversicherung Bund (Hrsg.), 32. *Rehabilitationswissenschaftliches Kolloquium* (Bd. 128, S. 223–225).
- Stengler, K. (2020, Oktober 6). *Stellenwert von Arbeit und Beschäftigung für Menschen mit (schweren) psychischen Erkrankungen*. Psychische Gesundheit fördern, Teilhabe an der Arbeit sichern, Berlin.
- Stöhr, R., Lohwasser, D., Noack Napoles, J., Burghardt, D., Dederich, M., Dziabel, N., Krebs, M., & Zirfas, J. (2019). *Schlüsselwerke der Vulnerabilitätsforschung*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-20305-4>
- Ulshöfler, C. T., Richner, D., & Bernet, F. (2023). *Monitoring Ressourcen Psychische Gesundheit Schweiz 2023*. (Faktenblatt No. 86; S. 1–11).
- van Elsen, T. (2023). Mehrwert Sozialer Landwirtschaft für landwirtschaftliche Erzeugung und den landwirtschaftlichen Betrieb. *One Step Ahead - einen Schritt voraus!* 16. Wissenschaftstagung Ökologischer Landbau, Frick.

Van Elsen, T., & Retkowski, A. (2019). *Neue Perspektiven für Grüne Sozialarbeit*. 2, 30–32.

WHO. (2019). *Psychische Gesundheit — Faktenblatt*. https://www.dv-idee.at/assets/PDFs/Faktenblatt-WHO_Psychische-Gesundheit.pdf

Wydler, H. (2015). *Care Farming — das Beispiel Schweiz*. 22–25.

Wydler, H., & Picard, R. (2010). *Care Farming: Soziale Leistungen in der Landwirtschaft*. 1, 4–9.

Wydler, H., Stohler, R., Christ, Y., & Bombach, C. (2013). *Care Farming — eine Systemanalyse* (Zürcher Fachhochschule, Hrsg.).

Zielinski, J. (2024). Ernährung und Psyche. *Ernährung & Medizin*, 39(03), 145–149. <https://doi.org/10.1055/a-2167-9628>

Zuaboni, G., Abderhalden, C., Schulz, M., & Winter, A. (2012). *Recovery praktisch. Schulungsunterlagen*. Universitäre Psychiatrische Dienste Bern.

10 KI-Unterstützungsverzeichnis

KI-Tool	Verwendung / Prompt	Verweis
Noscribe Version 0.6, Kai Dröge 2025	Zur Audio-Transkription der Interviews. Die Transkripte wurden von den Autorinnen überprüft und bei fehlerhaftem Transkribieren durch Noscribe angepasst.	Alle in der Arbeit verwendeten Zitate wurden durch Noscribe transkribiert.
Chat-GPT	Prompt: «für meine Bachelorarbeit mache ich Leitfaden gestützte Interviews nun ist mein Leitfaden für das Interview zu lange und zu unstrukturiert, kannst du das für mich verbessern?» Der Vorschlag von Chat-GPT wurde weiter angepasst durch die Autorin.	Siehe: Anhang B
ChatGPT	Prompt: «Welche Fragen kann ich in einem Interview im Kontext von Care Farming stellen zum Thema Arbeit mit Tieren und Pflanzen?» Verwendung: Als Inspiration für die Erstellung des Leitfadeninterviews	Siehe: Anhang A
Chat-GPT	Prompt: «Wir schreiben eine Forschungsarbeit als unsere Bachelorarbeit. Kannst du uns helfen ein Kategoriensystem zu entwickeln? wir analysieren unsere Interviews anhand der inhaltlich Strukturierenden Analyse nach Kuckarts. Wir haben zwei unterschiedliche Leitfaden für unsere Interviews benützt: einen für die Anbietenden von Care Farming und einen für die Nutzenden. Gerne würde ich dir unsere Forschungsfrage sowie die Interviewleitfäden als Grundlage geben das Kategoriensystems zu entwickeln.» Der Vorschlag von Chat-GPT wurde weiter angepasst durch die Autorin.	Siehe Tabelle: Haupt- & Subkategorien
Chat-GPT	Prompt: «Kannst du mein Quellenverzeichnis auf APA 7 überprüfen?»	Siehe: Quellenverzeichnis
ChatGPT	Prompt: «Wie stehen Care Farming und das Kohärenzgefühl sowie Resilienz in Verbindung	Siehe: Kapitel 3.6 und 3.7

	zueinander?» Verwendung: Als Inspiration für die weitere Literatursuche	
ChatGPT	Prompt: «Wie kann ich einen Text strukturieren, welcher die psychische Gesundheit, psychische Störungen, Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit sowie das Konzept der Salutogenese und Resilienz beinhaltet?» Verwendung: Als Strukturierungs- und Gliederungshilfe für ein Kapitel. Die Struktur wurde von der Autorin noch weiter modifiziert.	Siehe: Kapitel 3

Anhang

A. Interview-Leitfaden- Teilnehmende

Care Farm**Datum****Teilnehmer:in****Anbieter:in**

- **Vorstellung, Rahmen klären (Zeit, per du/sie? und Funktion Lara und Lucia)**
- **Etw. wichtig das wir wissen müssen? Pause?**
- **Erlaubnis für Tonaufnahme + Hinweis Anonymität → Erzählen, was für dich stimmt**

EINSTIEG:

- Was hat dich dazu bewegt, auf den Hof zu kommen? Seit wann arbeitest du hier? Wie häufig?
- Start und Finanzierung? → förderlich/ hinderlich

LANDWIRTSCHAFTLICHE TÄTIGKEITEN:

- Tätigkeiten auf dem Hof → mit Tieren/ Pflanzen? Was gefällt?
- Positive Erfahrungen durch diese Tätigkeiten? → Nützliche/ sinnvolle Arbeit?
- Persönliche Veränderungen?
- Neue Fähigkeiten/ Interessen?
- Mitbestimmung und auf Bedürfnisse eingehen?
- Vergleich – was besser/ schlechter hier als früher?
- Allgemein, was ist weniger gut auf CF

NATUR:

- Zeit in der Natur/draussen → Wo, was?
- Wirkung körperlich/ psychisch?
- Natürliche Rhythmen (Tod/ Geburt/ Jahreszeiten) → wie erleben und welche Auswirkungen?

GEMEINSCHAFT:

- Arbeit im Team → wie oft & erleben?
- Wichtige BZPs auf Hof → unterstützt oder inspiriert?
- Veränderung soziales Leben seit auf Care Farm? → Freunde, Familie...
- Was über sich selbst / den Umgang mit anderen Menschen gelernt?
- Mittags- & Zünipausen gemeinsam? Was gibt dir das?
- Ernährung? Appetit?

ABSCHLUSS:

- Was im Leben verändert?
- Auswirkung auf psych. Gesundheit/ Umgang mit psych. Erkrankung
- Auswirkung auf Lebensqualität?
- Anderen Menschen CF empfehlen? Warum?
- Zu kurz gekommen? Ergänzungen

Danke und Übergabe eines kleinen Geschenkes als Wertschätzung

B. Interview-Leitfaden – Anbietende

Care Farm

Datum

Teilnehmer:in

Anbieter:in

- Vorstellung, Rahmen klären (Zeit, per du/sie? und Funktion)
- Um Erlaubnis für Tonaufnahme ersuchen
- Auf Anonymität der Befragung verweisen

ALLGEMEINE FRAGEN:

- Was hat dich dazu bewegt, eine Care Farm zu gründen oder hier zu arbeiten?
- Was ist euer Angebot hier auf dem Hof?

BEZIEHUNG UND ZUSAMMENARBEIT:

- Welche Bedürfnisse? Wie eingehen?
- Zusammenarbeit / Beziehung
- Aufnahmeprozess (Matching)

WIRKUNGEN BEI DEN NUTZENDEN:

- Arbeit mit Tieren
- Arbeit mit Pflanzen
- Landwirtschaftliche Tätigkeiten
- Naturerfahrung
- Persönliche Veränderungen
- Psychisches Befinden und Umgang
- Hauptwirkung

WECHSELWIRKUNGEN:

- Chancen und Risiken für Betrieb durch CF
- Einfluss CF auf Arbeitsbelastung
- Reaktion Umgebung auf Angebot

HERAUSFORDERUNGEN, ZUSAMMENARBEIT UND ZUKUNFT:

- Zusammenarbeit → mit wem?
- Wichtig für gute Zusammenarbeit?
- Rahmenbedingungen für CF in der Schweiz
- Etablierung CF in CH → Was braucht es?
- Finanzierung CF → aktuell, Verbesserungsbedarf
- Empfehlung/Tipps für CF-Gründer:innen
- Wunsch für Zukunft
- Zu kurz gekommen? Ergänzungen?

Danke und Übergabe eines kleinen Geschenkes als Wertschätzung