

Kassel, den 30. November 2020

Seelische Belastungen von zu Hause aus bewältigen

In zwei neuen Filmen stellt die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) die Vorteile ihres Online-Gesundheitstrainings vor.

Finanzielle Verpflichtungen, zunehmende Bürokratie, personelle Engpässe: Der steigende Arbeitsaufwand, schwieriger werdende rechtliche Rahmenbedingungen sowie der gesellschaftliche Druck auf die Versicherten führen zu einer immer größeren Belastung. Burnout, Depressionen und andere psychische Erkrankungen sind oft die Folge. Wie Versicherte mit den Online-Gesundheitstrainings schnell, unkompliziert und anonym die dringend benötigte Unterstützung erhalten, zeigen jetzt zwei neue Filme der SVLFG. Zu finden sind sie online auf dem YouTube-Kanal der SVLFG über den Link www.svlf.de/youtube-digital.

Beide Filme stellen Erfahrungen und Hinweise mit dem digitalen Programm in den Fokus

„Ziel des Trainings ist es, seelische Belastungen frühzeitig zu erkennen und zu bewältigen sowie die Gesundheit zu stärken“, erklärt Arnd Spahn, Vorstandsvorsitzender der SVLFG. Im Hauptfilm gibt der Versicherte Dieter S. seine positiven Erfahrungen mit dem Online-Gesundheitstraining weiter. Damit möchte er auch andere Berufskollegen motivieren, das Angebot rechtzeitig zu nutzen. „Durch das Training habe ich gelernt, auch mal Fünfe gerade sein zu lassen“, erzählt Dieter S., „dass es sich flexibel mit meiner Arbeit vereinbaren ließ, hat mir besonders geholfen. Wichtig für mich waren außerdem die Berichte der Beispielpersonen aus dem Programm. In ihnen erkannte ich mich wieder.“ Der zusätzliche Kurzfilm hält darüber hinaus Antworten auf elementare Fragen bereit.



Online-Übungen und persönliche Betreuung wechseln sich ab

Das digitale Gesundheitsangebot ist Teil der SVLFG-Kampagne „Mit uns im Gleichgewicht“ und ist gezielt auf die Bedürfnisse von Menschen aus der Grünen Branche zugeschnitten. Entwickelt wurde das Programm in Kooperation mit dem GET.ON-Institut. Praktische Übungen zum Ausfüllen und Ankreuzen, fundierte Hintergrundinformationen sowie eine persönliche Betreuung durch ausgebildete Psychologen wechseln sich ab. Ein großer Vorteil für die Versicherten: Sie arbeiten bequem am eigenen PC, örtlich und zeitlich flexibel – und auf Wunsch auch anonym.

SVLFG-Krisenhotline: Ansprechpartner in persönlichen Krisensituationen

Bei Interesse und für weitere Informationen steht die SVLFG unter der zentralen Rufnummer 0561 785-10512 oder im Internet unter www.svlfg.de/gleichgewicht zur Verfügung. In persönlichen Krisensituationen ist die Hotline rund um die Uhr unter 0561 785-10101 erreichbar.

SVLFG

Bildunterschrift:

Die Online-Gesundheitstrainings der SVLFG können die Versicherten jederzeit mobil und zeitlich flexibel nutzen. Weitere Vorteile des digitalen Programms und Antworten auf erste Fragen fassen die neuen Filme auf dem YouTube-Kanal der SVLFG zusammen.

Foto: SVLFG

