

Kassel, den 12. Oktober 2021

## Die seelische Gesundheit stärken

**Die psychische Belastung bei Menschen in der „Grünen Branche“ ist zum Teil sehr hoch. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) zeigt in diesem Zusammenhang auf, welche Unterstützungsangebote es für Betroffene gibt.**

Zu den Angeboten der SVLFG zählen Stressmanagementseminare, Trainings- und Erholungswochen für pflegende Angehörige, verschiedene Online-Gesundheitstrainings, telefonische Einzelfallcoachings sowie eine Krisenhotline, die an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr erreichbar ist.

### Belastungen verschieben sich

Die Belastungen in den Betrieben verschieben sich immer mehr von körperlichen hin zu psychischen. Termindruck und Arbeitsbelastung nehmen zu. Oft kommen noch familiäre Herausforderungen, wie die Pflege von Angehörigen, dazu. Ständige körperliche und mentale Überforderung können die Gesundheit gefährden. In unserer schnelllebigen und anforderungsreichen Zeit ist ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung, von Anforderungen und Freiraum, von Arbeit und Freizeit eine wichtige Voraussetzung für psychisches Wohlbefinden und Gesundheit.

### Spezialisten zu Rate ziehen

Wenn diese Balance aus dem Gleichgewicht gerät, kommt auch das Seelenleben in eine Schiefelage – was dann auch Konsequenzen für die körperliche Gesundheit haben kann. Die



SVLFG rät: Wenn eine solche Schiefelage entstanden ist, sollte der Gang zu einem Spezialisten keinesfalls gescheut werden! Ansprechpartner sind zunächst immer die behandelnden Ärzte, mit denen man dann den richtigen Weg zur Behandlung sucht.

### **Weitere Informationen und Kontakt**

Die Krisenhotline der SVLFG ist erreichbar unter der Rufnummer 0561 785-10101. Die Rufnummer des SVLFG-Telezentrums „Mit uns im Gleichgewicht“ lautet 0561 785-10512.

Wissenswertes zu den Gesundheitsangeboten bietet die SVLFG online unter [www.svlfg.de/gleichgewicht](http://www.svlfg.de/gleichgewicht).

**SVLFG**

