

Kassel, den 29. Mai 2020

Bäuerinnen an der Leistungsgrenze

Immer mehr Bäuerinnen gelangen physisch und psychisch an ihre Grenzen. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) hilft ihnen mit speziellen Gesundheitsangeboten.

Was Bäuerinnen leisten, ist enorm. Und für viele Frauen ist es der schönste Beruf, den sie sich vorstellen können: Selbständigkeit, Unabhängigkeit und ein abwechslungsreicher Arbeitsplatz ganz nah bei der Familie. Derzeit gelangen jedoch viele von ihnen an ihre Leistungsgrenze. Betrieb, Familie, Kinder, die aufgrund geschlossener Schulen oder Kitas rund um die Uhr versorgt und beschäftigt werden müssen, Eltern oder Schwiegereltern, die immer mehr auf Hilfe oder Pflege angewiesen sind, kosten jeden Tag aufs Neue enorm viel Kraft. Kommen dann noch saisonale Arbeitsspitzen dazu, wie aktuell in Sonderkultur-Betrieben mit dringend benötigten, aber vielfach nicht verfügbaren Fremdarbeitskräften, kann dies zur körperlichen und seelischen Überlastung führen.

Was tun, wenn alles zu viel wird?

„Mit uns im Gleichgewicht“ ist eine Kampagne, mit der die SVLFG ihren Versicherten präventive Angebote zur seelischen Gesundheit anbietet, die sie ganz einfach und bequem von Zuhause aus nutzen können.

Online-Gesundheitstrainings

Mit speziell auf die Landwirtschaft angepassten und wissenschaftlich evaluierten Online-Gesundheitstrainings offeriert die SVLFG ein Angebot, das unter anderem die Themen Stress, schlechte Stimmung, gesunder Schlaf oder chronische Schmerzen aufgreift und am



eigenen PC anonym und zeitlich völlig flexibel genutzt werden kann. Dabei werden die Teilnehmer von einem persönlichen Coach (Psychologe) durch die Programme begleitet – auf Wunsch telefonisch oder per E-Mail. Videos, Audiodateien, Bilder, Texte und Erfahrungsberichte gestalten die Trainings vielseitig und abwechslungsreich.

Intensives Einzelfallcoaching

Beim intensiven Einzelfallcoaching wird der Teilnehmer über mehrere Monate hinweg von einem erfahrenen und speziell geschulten Psychologen begleitet. Gemeinsam werden Möglichkeiten gefunden, um mit belastenden Situationen, Krisen oder Ängsten besser umgehen und nachhaltig wieder mehr Lebensqualität gewinnen zu können. Das Coaching erfolgt in Telefonaten oder bei Bedarf in persönlichen Gesprächen. Betroffene werden darin unterstützt, Konfliktmuster zu erkennen und zu verstehen, um sie dann selbst bewältigen zu können. Das Online-Gesundheitstraining und das intensive Einzelfallcoaching kann kostenlos von Versicherten genutzt werden, die volljährig und als Unternehmer oder mitarbeitender Familienangehöriger bei der Landwirtschaftlichen Alterskasse oder als Altenteiler bei der Landwirtschaftlichen Krankenkasse versichert sind.

Telefonische Krisenhotline

Erfahrene Psychologen stehen den – auf Wunsch auch anonymen – Anrufern rund um die Uhr an sieben Tage in der Woche unter der Telefonnummer 0561 785-10101 beratend zur Seite. Experten geben vertrauliche Unterstützung, beispielsweise bei betrieblichen bzw. familiären Konflikten oder auch bei persönlichen Überlastungssituationen.

Nähere Informationen zu den Gesundheitsangeboten der SVLFG gibt es telefonisch unter 0561 785-10512 oder im Internet unter www.svlfg.de/gleichgewicht.

SVLFG

Bildunterschrift:

Bäuerinnen müssen Familie und Betrieb in Einklang bringen.

Foto: SVLFG

