

Individuelle Beratungsangebote

■ Mediation ☐

Mediation ist ein Verfahren zur Konfliktlösung, bei dem eine neutrale, außenstehende Person zwischen den Parteien vermittelt.

■ Sozioökonomische Beratung ☐

Ein ganzheitliches Beratungsangebot, bei dem die Zukunft von Familie und Betrieb in den Blick genommen wird.

Die Prüfung der versicherungsrechtlichen Voraussetzungen für die Gesundheitsangebote der SVLFG erfolgt in unserem Telezentrum.

Sprechen Sie uns an

Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht“

Tel.: 0561 785-10512

E-Mail: Gleichgewicht@svlfg.de

Weitere Informationen finden Sie unter
www.svlfg.de/gleichgewicht.



Herausgeber

Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weissensteinstraße 70–72
34131 Kassel

Tel.: 0561 785-0
E-Mail: poststelle@svlfg.de
www.svlfg.de



MIT UNS IM GLEICHGEWICHT



Die Gesundheitsangebote der SVLFG

www.svlfg.de/gleichgewicht



Mit uns im Gleichgewicht

Ihre maßgeschneiderten Angebote zur seelischen Gesundheit

Telefon- und Onlineangebote

- **Krisenhotline 0561 785-10101** ☐
Schnelle, anonyme Hilfe für SVLFG-Versicherte in belastenden Alltagssituationen oder akuten Krisen. Erfahrene Psychologen/-innen stehen telefonisch beratend zur Seite.
- **Telefonisches Einzelfallcoaching** ☐
Individuelle Begleitung in schwierigen Lebenssituationen durch einen persönlichen Coach (Psychologen/-innen) mittels telefonischen oder ggf. persönlichen Gesprächen.
- **Pflegestammtisch (Online)** ☐
Digitaler Austausch von pflegenden Angehörigen mit interessanten Themen und praktischen Hinweisen durch fachkundige Referenten/-innen.
- **Online-Gesundheitstraining** ☐
Unterstützung durch verschiedene Online-Trainings, die unkompliziert zu Hause am eigenen PC/Laptop genutzt werden können.
- **Online-Gesundheitstraining für Arbeitnehmer/-innen** ☐
Für bessere Regeneration und gesunden Schlaf.

Gruppenangebote

- **Betriebsübergabe - ein Gesundheitsthema (auch als Online-Seminar)** ☐
Die Betriebsübergabe hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit, da sie nicht nur betriebswirtschaftlich sondern auch emotional geregelt werden muss. Ein Seminar für Übergeber/-innen, die in dieser Situation nach emotionaler Stabilität suchen.
- **Betriebsaufgabeseminar** ☐
Wenn ein Betrieb keine/n Nachfolger/-in hat, kommen auf die Beteiligten besondere Herausforderungen zu. Das Seminar bietet Unterstützung in dieser belastenden Lebensphase an.

- **Trainings- und Erholungswoche für pflegende Angehörige (auch als Online-Seminar)** ☐
Auszeit vom Pflegealltag mit Angeboten für die eigene Gesundheit (z. B. Bewegung, Entspannung), Informationen, Tipps und Tricks zur Pflege, etc.
- **Pflege-Tandem** ☐
Auszeit für Tandems aus pflegebedürftigen Menschen und ihren pflegenden Angehörigen mit Inhalten der Trainings- und Erholungswoche.
- **Auszeit für pflegende Eltern** ☐
Trainings- und Erholungswoche zur Verbesserung der Pflegekompetenz und des Wohlbefindens mit Inhalten, die an die spezifischen Bedarfe pflegender Eltern angepasst sind.
- **Gesundheit kompakt** ☐
Förderung der Gesundheit durch Bewegungs-/Ergonomietraining sowie Entspannungs-/Ausgleichsübungen und einen Fachvortrag mit Arbeitsbezug.
- **Präventionsprogramm „Stark gegen Stress“** ☐
Eine Maßnahme im Rahmen der Stressprävention und Gesundheitsförderung zur Bewältigung von Belastungen und Herausforderungen des beruflichen Alltags.
- **Seminar „Gesprächsführung nach traumatischen Ereignissen“** ☐
Für Personen, die durch ihr ehrenamtliches oder berufliches Engagement Kontakt mit traumatisierten Menschen aus dem Agrarbereich haben und diesen Hilfe in Alltagsdingen anbieten möchten.
- **Trittsicher durchs Leben** ☐
Bewegungstraining für ältere Menschen durch speziell geschulte Kursleiter zum Erhalt der Mobilität und damit der Selbstständigkeit und Unabhängigkeit.
- **Seminar „Gesund führen“** ☐
Ausgehend von der eigenen Rolle als Führungskraft werden Einflussfaktoren von Führungsverhalten auf die Gesundheit der Mitarbeitenden sowie Strategien gesundheitsgerechter Führung dargestellt.