

Auch die Stärksten brauchen mal Hilfe

Hilfsangebote der SVLFG kurz vorgestellt

„Wir haben regelmäßig Frauen und Männer am Telefon, die weinen und völlig verzweifelt sind“, berichtet Stefan Adelsberger von der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG). Dort berät er Menschen aus den Grünen Berufen zu Hilfsangeboten.

Die Kampagne der SVLFG „Mit uns im Gleichgewicht“ bietet Versicherten maßgeschneiderte Hilfsangebote zum Erhalt und zur Förderung der seelischen Gesundheit. Im Internet sind sie zu finden unter www.svlfg.de/gleichgewicht.

Ein eigens für die Versichertenberatung eingerichtetes Telefonzentrum, zu erreichen unter der Telefonnummer ☎ 0561 785-10512 oder per E-Mail an gleichgewicht@svlfg.de, ist erste Anlaufstelle für Menschen aus der Grünen Branche, die sich mit ihren Sorgen und Nöten an die SVLFG wenden.

„Landwirtinnen und Landwirte lieben ihren Beruf, die Arbeit in und mit der Natur, die Arbeit mit ihren Tieren sowie ihren abwechslungsreichen Arbeitsalltag“, weiß Adelsberger aus Erfahrung. „Und dennoch wird es manchen einfach zu viel – der Blick auf die positiven Dinge geht ihnen leider häufig völlig verloren.“

Zu den häufigsten Anrufgründen im Telezentrum zählen zwischenmenschliche Konflikte, Arbeitsüberlastungen, Probleme mit der Betriebsnachfolge, Pflegesituationen, schwere Erkrankungen, Todesfälle und Suizide. Als weitere Belastungsfaktoren werden problematische Marktsituationen, die immer schwieriger werdenden rechtlichen Rahmenbedingungen sowie die negativen Auswirkungen durch den Klimawandel genannt. Immer häufiger wird von finanziellen Schieflagen und Engpässen berichtet, welche zusätzlich Kummer und Sorgen bereiten. Für viele Menschen aus den Grünen Berufen ist das Thema seelische Gesundheit immer noch ein großes Tabu. Teilweise wird nicht einmal in der Familie darüber gesprochen und Betroffene – vermehrt die Männer – holen sich erst sehr spät Hilfe.



„Unser Ziel ist es zu helfen, dass Betroffene wieder positiver in die Zukunft blicken können“, so Stefan Adelsberger. Foto: SVLFG

Darüber reden hilft

„Mit diesem Beitrag wollen wir belastete Menschen motivieren, sich rechtzeitig Hilfe zu holen – die Beratung ist unkompliziert und vertraulich. Unser Ziel ist es zu helfen, dass Betroffene wieder positiver in die Zukunft blicken können. Dazu ist manchmal notwendig, sich Hilfe zu holen“, sagt Adelsberger. Die SVLFG unterstützt solche Situationen rund um die Uhr mit einer Krisenhotline, die unter ☎ 0561 785-10101 auch anonym erreichbar und mit Psychologen besetzt ist.

Einzelfallcoaching am Telefon

Das telefonische Einzelfallcoaching ist eine Begleitung in schwierigen Lebenssituationen durch persönliches Coaching eines Psychologen über einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten. Dabei werden individuelle Lösungen gefunden, um mit belastenden Situationen, Krisen oder Ängsten besser umgehen zu können.

Gesundheitstrainings online

Mit den Online-Gesundheitstrainings unter psychologischer Begleitung können von zu Hause aus am eigenen PC folgende Module genutzt werden: Fit im Stress, Depression Prävention sowie Schlafen (auch für Arbeitnehmer aus den Grünen Berufen).

Weitere Angebote

Die Gruppenangebote der SVLFG zu den Themen Stressabbau, Betriebsnachfolge, Auszeit für Pflegepersonen, Aktivprogramme und Soziales Engagement ermöglichen es, unter professioneller Leitung Gesundheitskurse zusammen mit anderen Menschen aus der Grünen Branche zu erleben. Diese Seminare werden deutschlandweit an unterschiedlichen Standorten und teils auch online angeboten.

Sozioökonomische Beratung

In Zusammenarbeit mit Landesbauernverbänden, Landwirtschaftskammern sowie der Bundesarbeitsgemeinschaft Familie und Betrieb (BAG) kann individuelle Unterstützung vor Ort durch Fachleute angeboten werden. Die Sozioökonomische Beratung ist ein ganzheitliches Beratungsangebot, bei dem durch Fachleute die Situation von Familie und Betrieb in den Fokus genommen und gemeinsam mit den Betroffenen nach Zukunftsperspektiven gesucht wird. Professionelle Hilfe von Experten zur eigenverantwortlichen Lösung von Meinungsverschiedenheiten, Streitigkeiten oder Konflikten in der Familie und im Betrieb bietet das Angebot der Mediation. ■

Landwirtschaftliche Familienberatung der Kirchen, Krisenhotline und Telefonseelsorge

- Familie&Betrieb – Die Ländliche Familienberatung der Kirchen in Hessen und Rheinhessen: ☎ 0561-9378-1590 oder ☎ 06691-23008 Dienstag und Donnerstag von 9 bis 12 Uhr, Mittwoch von 14 bis 17 Uhr. Der Anrufbeantworter wird regelmäßig abgehört, mit baldigem Rückruf. E-Mail familieundbetrieb@ekkw.de, Webseite: www.familieundbetrieb-hessen.de
- Landwirtschaftliche Familienberatung der Kirchen in der Pfalz: ☎ 0631-3642203. Der Anrufbeantworter wird regelmäßig abgehört, mit baldigem Rückruf. E-Mail: info@lfbk.de, Webseite: www.lfbk.de
- Krisenhotline der SVLFG: ☎ 0561-785-10101 (jederzeit), mehr dazu auf Seite IV.
- Einzelfallcoaching über sechs Monate als Angebot der SVLFG (Voraussetzungen: ab 18 Jahre, Unternehmer oder mitarbeitender Angehöriger bei der Landwirtschaftlichen Alterskasse (LAK) oder Altenteiler bei der Landwirtschaftlichen Krankenkasse (LKK) versichert, nicht in Psychotherapie), www.svlfg.de/einzelfallcoaching oder ☎ 0561-785 10512 (mehr dazu auf Seite IV).
- Telefonseelsorge: (jederzeit) ☎ 0800-1110-111 oder ☎ 0800-1110-222, Webseite: www.telefonseelsorge.de
- Info-Telefon Depression (kostenlos) der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention: ☎ 0800-3344533, Montag, Dienstag, Donnerstag: 13 bis 17 Uhr, Mittwoch, Freitag: 8.30 bis 12.30 Uhr, Webseite: www.deutsche-depressionshilfe.de
- Die Stiftung „Achtung!Kinderseele“ setzt sich für die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ein: www.achtung-kinderseele.org/
- „Nummer gegen Kummer“: Unter ☎ 116 111 oder ☎ 0800 - 111 0 333 können Kinder und Jugendliche mit qualifizierten Beratern über jedes nur denkbare Problem sprechen, anonym und kostenlos vom Festnetz und Handy. Im Bedarfsfall vermitteln diese auch an eine Beratungsstelle in der Nähe. Das bundesweit gebührenfreie Kinder- und Jugendtelefon ist montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr erreichbar. LW