



### Konkrete Hilfe auch in Krisen

Es ist völlig normal, bei akuten körperlichen Beschwerden einen Notdienst anzurufen oder aufzusuchen. Warum nicht auch bei seelischen Krisen? Seelische Gesundheit darf keinesfalls ein Tabuthema sein. Jeder Mensch erlebt neben guten Lebensphasen zwangsläufig auch Krisen. Bei einer seelischen Notlage Hilfe anzunehmen kann helfen, die jeweilige Situation einzuordnen und zu bewältigen.

Über die Krisenhotline stehen Ihnen erfahrene Psychologen rund um die Uhr beratend und auf Wunsch auch anonym zur Seite. Bereits im Rahmen der Nutzung der Krisenhotline haben Sie die Möglichkeit, bis zur Stabilisierung Ihrer persönlichen Situation weitere Gespräche zu vereinbaren. Perspektiven für persönliche, professionelle Hilfsangebote vor Ort können besprochen werden. Im Gespräch mit dem Psychologen werden Ihnen Wege aus der Krise aufgezeigt.

### Krisenhotline – schnelle Hilfe bei seelischen Problemen 0561 785-10101 (24 Stunden und 7 Tage die Woche)

- Anonym nutzbar
- Unabhängig von der Teilnahme am Einzelfallcoaching

### Intensives Einzelfallcoaching – persönliche und zeitnahe Hilfe

- Wirksame Unterstützung, die auf Ihre persönliche Situation zugeschnitten ist.
- Erfahrene, speziell geschulte Psychologen an Ihrer Seite.
- Das Coaching passt sich Ihren Alltagsbedürfnissen an.
- Einfach umzusetzen – telefonisch oder persönlich.

- Krisenhotline für besonders belastende Momente unter **0561 785-10101** (24 Stunden und 7 Tage die Woche).
- Langfristig und regelmäßig: bis zu sechsmonatige Programmdauer.
- Freiwillige und kostenfreie Teilnahme bei Erfüllung der Zugangsvoraussetzungen.

Wenn Sie der Meinung sind, dass dieses Angebot für Sie interessant sein könnte, dann melden Sie sich unverbindlich in unserem eigens hierfür eingerichteten Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht“. Die Kolleginnen und Kollegen beraten Sie gerne näher zu diesem neuen Angebot.

### Kontaktieren Sie uns!

Tel.: 0561 785-10512  
E-Mail: [gleichgewicht@svlfg.de](mailto:gleichgewicht@svlfg.de)  
[www.svlfg.de](http://www.svlfg.de)

### Herausgeber

Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau  
Weißensteinstraße 70-72  
34131 Kassel



Die Aufsicht über die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau führt das Bundesversicherungsamt mit Sitz in Bonn (Adresse: Friedrich-Ebert-Allee 38, 53113 Bonn). USt.-Ident.-Nummer: DE264833463.



## MIT UNS IM GLEICHGEWICHT



**Krisenhotline**  
**0561 785-10101**  
24 Stunden und 7 Tage die Woche

**Intensives Einzelfallcoaching**  
Hilfe bei psychischen  
Belastungen

[www.svlfg.de/gleichgewicht](http://www.svlfg.de/gleichgewicht)





### **Stress in der Landwirtschaft – ein Gesundheitsthema!**

Fehlende Wertschätzung in der Gesellschaft, finanzielle Belastungen, Bürokratie, schwierige Marktsituation, ungewisse Betriebsnachfolge – dies sind nur einige der Belastungen, denen Menschen, die in der Land- und Forstwirtschaft bzw. im Gartenbau arbeiten, oft ausgesetzt sind. Darüber hinaus kann es zu Konflikten in der Familie oder kritischen Lebenssituationen kommen. Manchmal können die Belastungen einfach zu viel werden, um alleine damit fertigzuwerden.

Wenn Ihre Seele leidet, brauchen Sie Unterstützung. Hilfe, die auf Ihre persönliche Situation zugeschnitten ist.

### **Begleitung in Krisenzeiten**

Mit dem intensiven Einzelfallcoaching erhalten Sie über mehrere Monate hinweg Begleitung von Ihrem persönlichen Coach. Die Coaches sind erfahrene und speziell geschulte Psychologinnen oder Psychologen. Gemeinsam finden Sie Möglichkeiten, um mit belastenden Situationen, Krisen oder Ängsten besser umgehen und so nachhaltig wieder mehr Lebensqualität gewinnen zu können.

### **Teilnahmevoraussetzungen**

Teilnehmen kann, wer volljährig und als Unternehmer oder mitarbeitender Familienangehöriger bei der Landwirtschaftlichen Alterskasse oder als Altenteiler bei der Landwirtschaftlichen Krankenkasse versichert ist.

Das Angebot ist ausschließlich ein Präventionsangebot. Für Versicherte mit manifesten Befunden, bei denen bereits umfangreiche therapeutische Leistungen erforderlich sind, scheiden die Leistungen aus. Gerne beraten wir Sie über die Möglichkeiten einer kurzfristigen ärztlichen/psychotherapeutischen Befundung. Sollte eine Einschreibung in

unser Präventionsangebot nicht möglich sein, kann Ihnen die SVLFG andere geeignete Maßnahmen anbieten.

### **Wie läuft das Coaching ab?**

Das Coaching erfolgt in telefonischen oder bei Bedarf in persönlichen Gesprächen. Sie werden darin unterstützt, Konfliktmuster zu erkennen und zu verstehen, um sie dann durch die Aktivierung Ihrer eigenen Ressourcen bewältigen zu können.

### **Was bietet Ihnen das Coaching?**

#### **Ermittlung des Beratungsbedarfs**

In einem ersten Termin besprechen Sie und Ihr Coach Ihre aktuelle Situation. Als Präventionsprogramm der SVLFG hilft Ihnen das Coaching, eigene Ressourcen zu erkennen und zu nutzen, um Ihren Alltag und auftretende Krisen besser zu bewältigen.

#### **Begleitung durch einen persönlichen Coach**

Ihr Coach begleitet Sie für die Zeit des Angebots und entwickelt mit Ihnen Lösungen, wie Sie mit Ihren derzeitigen Herausforderungen zukünftig besser umgehen können.

#### **Regelmäßige Coachings**

Mit Ihrem Coach vereinbaren Sie regelmäßige Termine (telefonisch zu für Sie passenden Zeiten). Das Telefoncoaching ist seit vielen Jahren eine bewährte Methode, die Ihnen zeitliche und räumliche Flexibilität bietet.

#### **Weitere Unterstützung zur Beratung**

In manchen Fällen ist ein persönliches Gespräch besser geeignet. Unser Kooperationspartner kann Ihnen wohnortnah einen qualifizierten persönlichen Coach vermitteln.

Für Konfliktsituationen in der Familie oder bei finanziellen Schwierigkeiten vermitteln wir Ihnen weitere Unterstützungsmöglichkeiten von Beratungsstellen, wie zum Beispiel die Landwirtschaftliche Familienberatung oder eine sozioökonomische Beratung.

### **Vertraulichkeit der Beratung**

Die Gespräche mit Ihrem Coach sind vertraulich. Eine Weitergabe der Inhalte Ihrer Gespräche an den Kostenträger oder an Dritte erfolgt nicht.

### **Wie lange kann das Angebot in Anspruch genommen werden?**

Sie haben die Möglichkeit, das Angebot für bis zu sechs Monate in Anspruch zu nehmen. Sollte sich im Verlauf des Coachings ein weiterer Unterstützungsbedarf ergeben, berät Ihr Coach Sie über Hilfsangebote und sucht mit Ihnen passende Maßnahmen vor Ort.

### **Unser Partner**

IVP ist als kompetenter Partner von Krankenkassen seit mehr als zehn Jahren darauf spezialisiert, Menschen in krisenhaften und belastenden Situationen zu unterstützen.

Die unterschiedlichen Problemlagen, die in Betrieben der grünen Branche denkbar sind, sind den Coaches von IVP vertraut. Das Psychologenteam von IVP ist sehr erfahren darin, Menschen auf ihrem Weg zu körperlichem und seelischem Gleichgewicht individuelle Orientierung und Hilfestellung zu geben.