



MIT UNS IM GLEICHGEWICHT



GET.ON Chronische Schmerzen

Leiden Sie seit einigen Monaten unter chronischen Schmerzen? Fühlen Sie sich durch die Schmerzen im Alltag eingeschränkt? Empfinden Sie weniger Lebensfreude und fühlen Sie sich oft niedergeschlagen und traurig?

GET.ON Clever weniger trinken

Hilft Ihnen Alkohol, um nach der Arbeit zu entspannen oder manche Probleme besser zu überstehen? Ist Alkohol in Ihrem Alltag selbstverständlich geworden? Möchten Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren?

GET.ON Panik

Erleben Sie Panikattacken, die wie aus heiterem Himmel auftreten, und machen Sie sich Sorgen, dass weitere Panikattacken auftreten könnten? Spüren Sie dabei Symptome wie Schwindel, Schwitzen, Zittern, Herzrasen, Atemnot oder Übelkeit? Ist die Angst so stark, dass sie Sie in Ihrem alltäglichen Leben einschränkt?

Individuelle, persönliche Betreuung

Sie werden in jedem Training von einem persönlichen Trainer begleitet, auf Wunsch auch telefonisch. So erhalten Sie nach jeder Trainingseinheit eine individuelle Rückmeldung. Bei auftretenden Problemen gibt Ihnen Ihr Trainer Anregungen und Tipps zur besseren Bewältigung. Vor dem Start entwickeln Sie gemeinsam mit Ihrem Trainer eigene Ziele und Lösungsstrategien. Die Programme sind übersichtlich strukturiert. Von Beginn an sind Sie über den Ablauf informiert. Ihre Trainer sind qualifizierte und geschulte Psychologen mit Universitätsabschluss.

Finden Sie sich in einer dieser Fragen zu den Trainings wieder, dann zögern Sie nicht lange und melden Sie sich im Telezentrum der SVLFG zum GET.ON Training an. Die SVLFG erfährt dabei nicht, an welchem Training Sie genau teilnehmen.

Kontaktieren Sie uns!

Tel.: 0561 78510512
E-Mail: gleichgewicht@svlfg.de
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.

www.svlfg.de/gleichgewicht





Stress in der Landwirtschaft – ein Gesundheitsthema!

Geringes Ansehen 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, ausgesetzt sind. Dadurch wird häufig Stress verursacht, der auf Dauer krank machen kann. Die SVLFG unterstützt Sie daher mit verschiedenen Präventionsprogrammen. Seelische Belastungen können Sie so rechtzeitig erkennen und die eigene Gesundheit stärken.

Online zum Gesundheitstraining

Mit GET.ON, unserem wissenschaftlich gestützten Online-Selbsthilfetraining, können Sie schnell, unkompliziert und anonym Hilfe finden. Sie brauchen dafür keinen Therapeuten aufzusuchen. Sie haben mit GET.ON die Möglichkeit, über einen sicheren Zugangscodex Ihr persönlich auf Sie abgestimmtes Online-Gesundheitstraining zusammenzustellen und zu durchlaufen.

WIE läuft es ab?

Einmal pro Woche loggen Sie sich auf der GET.ON-Homepage ein und lernen, wie Sie Ihre Gesundheit unterstützen und seelischen Belastungen entgegenwirken können. Die Trainings enthalten neben Video- und Audiodateien Bilder, Texte, Erfahrungsberichte und Übungen zum Ankreuzen und Ausfüllen.

WAS ist das Besondere an diesem Angebot?

Sie können das Training anonym unter Begleitung eines persönlichen Trainers durchführen, der Sie über einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen per E-Mail oder auch telefonisch unterstützt.

WAS ist dafür notwendig?

Sie brauchen lediglich einen Internetzugang und eine E-Mail-Adresse.

Die Vorteile von GET.ON auf einen Blick

- Leicht verständlicher Mix aus Übungen, Informationen und Videomaterial
- Verfügbarkeit rund um die Uhr
- Zeit- und Ortsunabhängigkeit
- Anonymität
- Individuelles Tempo und bedarfsgerechte Unterstützung
- Mehrmalige Wiederholung des Trainings möglich

Wirksamkeit der Trainings

Alle Trainings wurden gemeinsam mit international führenden Forschern entwickelt und erfolgreich untersucht. Die Trainings haben sich dabei als wirksam in der Verringerung der jeweiligen Beschwerden herausgestellt.

Ihre Selbsteinschätzung ist uns wichtig – mit dem Selbsttest zum individuellen Gesundheitstraining

Unser Selbsttest ermöglicht Ihnen, das für Sie am besten geeignete Training zu finden. Durch den Test erhalten Sie Aufschluss darüber, ob Sie durch ungesunden Stress gefährdet sind und welche Folgen sich bemerkbar machen. Gemeinsam mit Ihrem persönlichen Trainer entscheiden Sie anschließend, welches Training optimal Ihren Bedürfnissen entspricht.

Teilnahmevoraussetzungen

Teilnehmen dürfen Unternehmer, deren mitarbeitende volljährige Familienangehörige und Altenteiler der LKK. Die Voraussetzungen werden in jedem Fall individuell überprüft.

Individuell und zugeschnitten – die Trainings im Überblick

Das GET.ON Institut für Online-Gesundheitstrainings hat sieben verschiedene Trainings speziell für die „grünen“ Berufe angepasst. Individuelle Bedürfnisse der Teilnehmer können so berücksichtigt werden. Die relevanten Problembereiche wurden unter anderem in speziellen Interviews mit Land-, Forstwirtschafts- oder Gartenbaubetreibern und Betriebsbesuchen herausgearbeitet.

GET.ON Stress

Sind Stress und Anspannung bei Ihnen zu einem Dauerzustand geworden? Nehmen Ihnen ständige Probleme die Zeit zum Durchatmen? Machen Ihnen Sorgen und Ärger den Berufsalltag schwerer als nötig?

GET.ON Stimmung

Fühlen Sie sich häufig niedergeschlagen oder lustlos? Machen Ihnen ungelöste Probleme den Alltag schwerer als nötig? Haben Sie die Freude an Dingen oder Aktivitäten verloren, die früher Spaß gemacht haben?

GET.ON Diabetes und depressive Beschwerden

Fühlen Sie sich häufig niedergeschlagen oder lustlos? Haben Sie die Freude an Dingen oder Aktivitäten verloren? Machen Sie sich Sorgen oder grübeln Sie viel über Probleme und/oder über Ihre Diabetes-Erkrankung?

GET.ON Regeneration

Haben Sie regelmäßig Probleme, erholsamen Schlaf zu finden? Gelingt Ihnen das Abschalten von Problemen häufig nicht? Sind Sie neugierig darauf, Dinge zur besseren Regeneration ganz praktisch in Ihrem Alltag auszuprobieren?