

Pressedienst

der Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau



Kassel, den 5. Oktober 2015

Seelische Gesundheit – was ist wichtig?

Seelische Belastungen und eventuell daraus resultierende psychische Erkrankungen haben sich in den letzten Jahren deutlich vermehrt. Am 10. Oktober ist der Internationale Tag der seelischen Gesundheit. Das Anliegen des Aktionstages ist es, die Akzeptanz von psychisch Erkrankten in der Gesellschaft zu steigern, aber auch Hilfs- und Therapieangebote aufzuzeigen.

Stress, Überlastung, schlechte Laune und Ärger – das alles sind ganz normale Empfindungen, die jeder immer wieder mal erleben muss. Wie weit dadurch aber das seelische Wohlbefinden nachhaltig gestört wird, das entscheidet die Art und Weise, wie der Mensch mit seinen Empfindungen für sich und seine Umwelt umgeht. Ständige körperliche und mentale Überforderungen in Beruf und Freizeit können die Gesundheit gefährden. In unserer schnelllebigen und anforderungsreichen Zeit ist ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung, von Anforderungen und Freiraum, von Arbeit und Freizeit eine wichtige Voraussetzung für psychisches Wohlbefinden und Gesundheit.

Wenn diese Balance aus dem Gleichgewicht kommt, gerät das Seelenleben in eine Schiefelage – was auch Konsequenzen für die körperliche Gesundheit haben kann. In solch einer Situation sollte der Gang zum Spezialisten nicht gescheut werden. Ansprechpartner ist zunächst der behandelnde Arzt, mit dem man den richtigen Weg zur Behandlung sucht.

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

Telefon: 0561 9359-0
Fax: 0561 9359-244
Internet: www.svlfg.de
E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Pressesprecher
Dr. Erich Koch
Telefon: 0561 9359-106

stellv. Pressesprecherin
Martina Opfermann-Kersten
Telefon: 0561 9359-171

Zusatzversorgungskasse (ZLA) und Zusatzversorgungswerk (ZLF)

Druseltalstraße 51
34131 Kassel

Telefon: 0561 93279-0
Fax: 0561 93279-70
Internet: www.zla.de

Auch die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) unterstützt nach ihren Möglichkeiten, dass es gar nicht so weit kommt. Ein Beispiel ist die „Trainings- und Erholungswoche für pflegende Angehörige“. Pflegende benötigen als Gesundheitsförderung nicht nur eine Stärkung ihrer pflegerischen Kompetenzen, sondern unbedingt auch Entlastung bei emotionaler Überforderung.

Wissenswertes zu den Angeboten der SVLFG im Internet unter www.svlfg.de und zu den Aktionen und Hilfen des Aktionsbündnisses „Seelische Gesundheit“ unter www.seelischegesundheit.de

SVLFG

Bildunterschrift:

Ständige körperliche und mentale Überforderungen in Beruf und Freizeit können die seelische Gesundheit gefährden.

Foto: SVLFG

Die SVLFG ist zuständig für die Durchführung der landwirtschaftlichen Unfallversicherung für über 1,5 Millionen Mitgliedsunternehmen mit ca. 1 Million versicherten Arbeitnehmern, der Alterssicherung der Landwirte für über 220.000 Versicherte und über 600.000 Rentner sowie der landwirtschaftlichen Kranken- und Pflegeversicherung für ca. 700.000 Versicherte im Gebiet der Bundesrepublik Deutschland. Sie führt die Sozialversicherung zweigübergreifend durch und bietet ihren Versicherten und Mitgliedern umfassende soziale Sicherheit aus einer Hand. Die SVLFG ist maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der in der Land- und Forstwirtschaft sowie im Gartenbau tätigen Menschen und ihrer Familien.

**Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**

Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

Telefon: 0561 9359-0
Fax: 0561 9359-244
Internet: www.svlfg.de
E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Pressesprecher
Dr. Erich Koch
Telefon: 0561 9359-106

stellv. Pressesprecherin
Martina Opfermann-Kersten
Telefon: 0561 9359-171

**Zusatzversorgungskasse (ZLA) und
Zusatzversorgungswerk (ZLF)**

Druseltalstraße 51
34131 Kassel

Telefon: 0561 93279-0
Fax: 0561 93279-70
Internet: www.zla.de