



**SVLFG**

sicher & gesund aus einer Hand

Berufsgenossenschaft  
Alterskasse  
Krankenkasse  
Pflegekasse

---

# Wieder ins Gleichgewicht kommen.

Angebote zur seelischen Gesundheit.

Eichinger-Schönberger, Regina

**Stabsstelle Gesundheitsangebote**





### Der erste Schritt in eine gesündere Zukunft!

Im Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht“ bieten wir Ihnen eine umfangreiche, unverbindliche Beratung und einen unkomplizierten Zugang zu unseren Angeboten.



Stefan Adelsberger  
Landshut



Carolin Lorenzer  
Landshut



Adelheid Perzl  
Landshut



Wolfgang Michel  
Augsburg



Heike Sprengel  
Hannover



Uwe Schäfer  
Kassel

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.  
Ihr Telezentrum

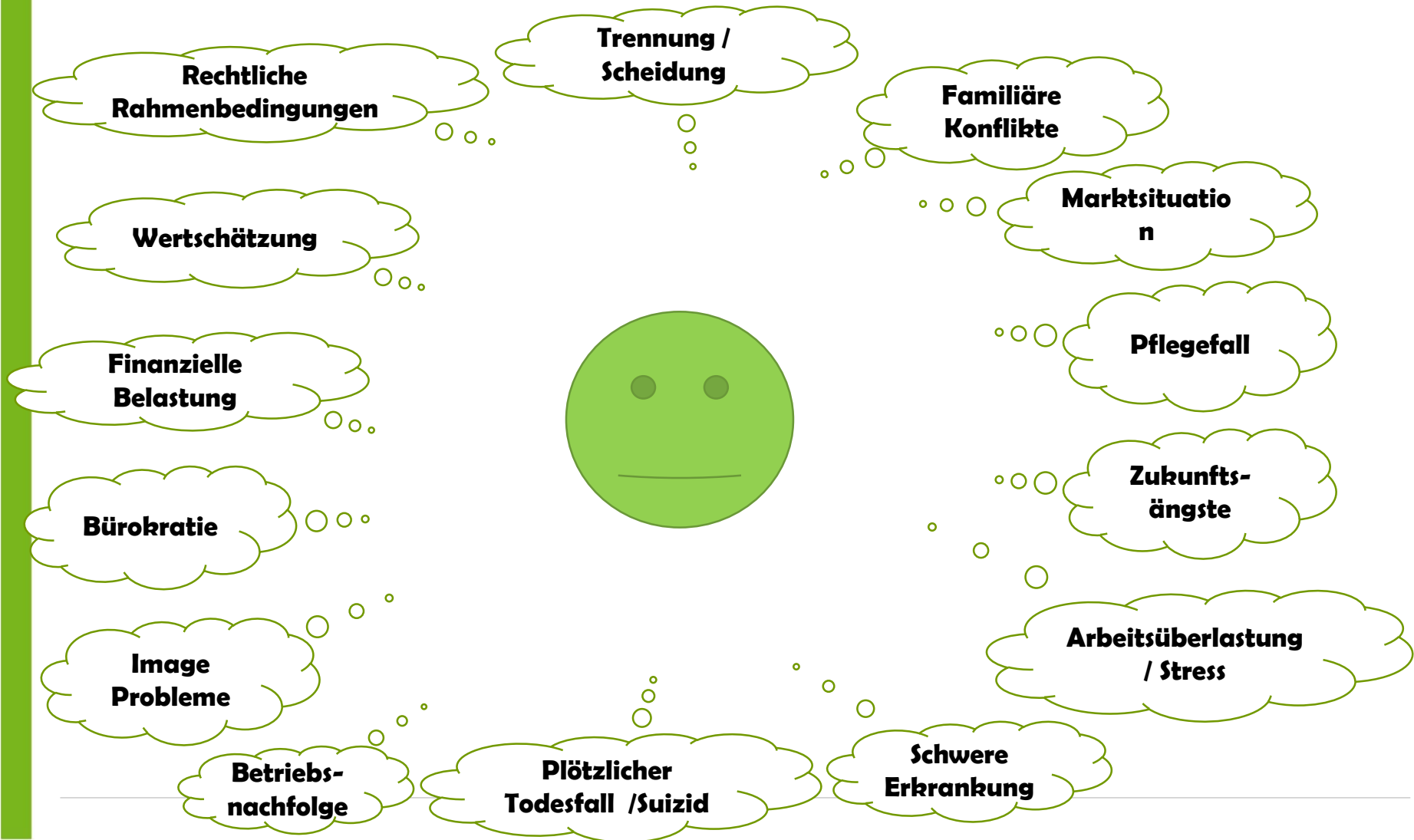
**0561 785-10512**

E-Mail: [Gleichgewicht@svlfg.de](mailto:Gleichgewicht@svlfg.de)  
[www.svlfg.de/gleichgewicht](http://www.svlfg.de/gleichgewicht)



Stress in den Landwirtschaft:

## Die am häufigsten genannten Belastungsfaktoren



# Stress in den grünen Berufen: **Was ist eigentlich Stress?**



**Das Wort „Stress“ kannte der Neandertaler nicht. Aber die Empfindung ist so alt wie die Menschheit. Schilderung, wie die Krieger einer Sippe von Jägern und Sammlern die Nacht in dieser Höhle verbringen wollten. Stress entsteht in einer sehr urtümlichen Region im Gehirn nahe dem Stammhirn – der Amygdala (Zentrum der Angst). Von der Natur ist Stress/Angst lebensrettend gedacht. Stressreaktionen sollen im Fall einer Bedrohung Höchstleistungen ermöglichen.**

Stress in den grünen Berufen:

## **Was passiert im Körper?**

---



- Blutdruck und Blutzucker steigen
  - Puls wird schneller
  - Muskeln werden angespannt und stark durchblutet
  - Adrenalin – viel Kraft, wenig Hirn...
  - Cortisol – Tunnelblick, schlechte Laune und Daueralarm...
  - Das Blut gerinnt schneller...
  - Höhere Schmerztoleranz
  - Atmung wird flacher
-

Stress in den grünen Berufen:

## **Mögliche gesundheitliche Folgen von Dauerstress:**



- Bluthochdruck
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Rückenschmerzen
- Verdauungsprobleme
- „Burnout“
- Und vieles mehr....

## **Stress-Symptome:**



### **Im Bereich des Körpers:**

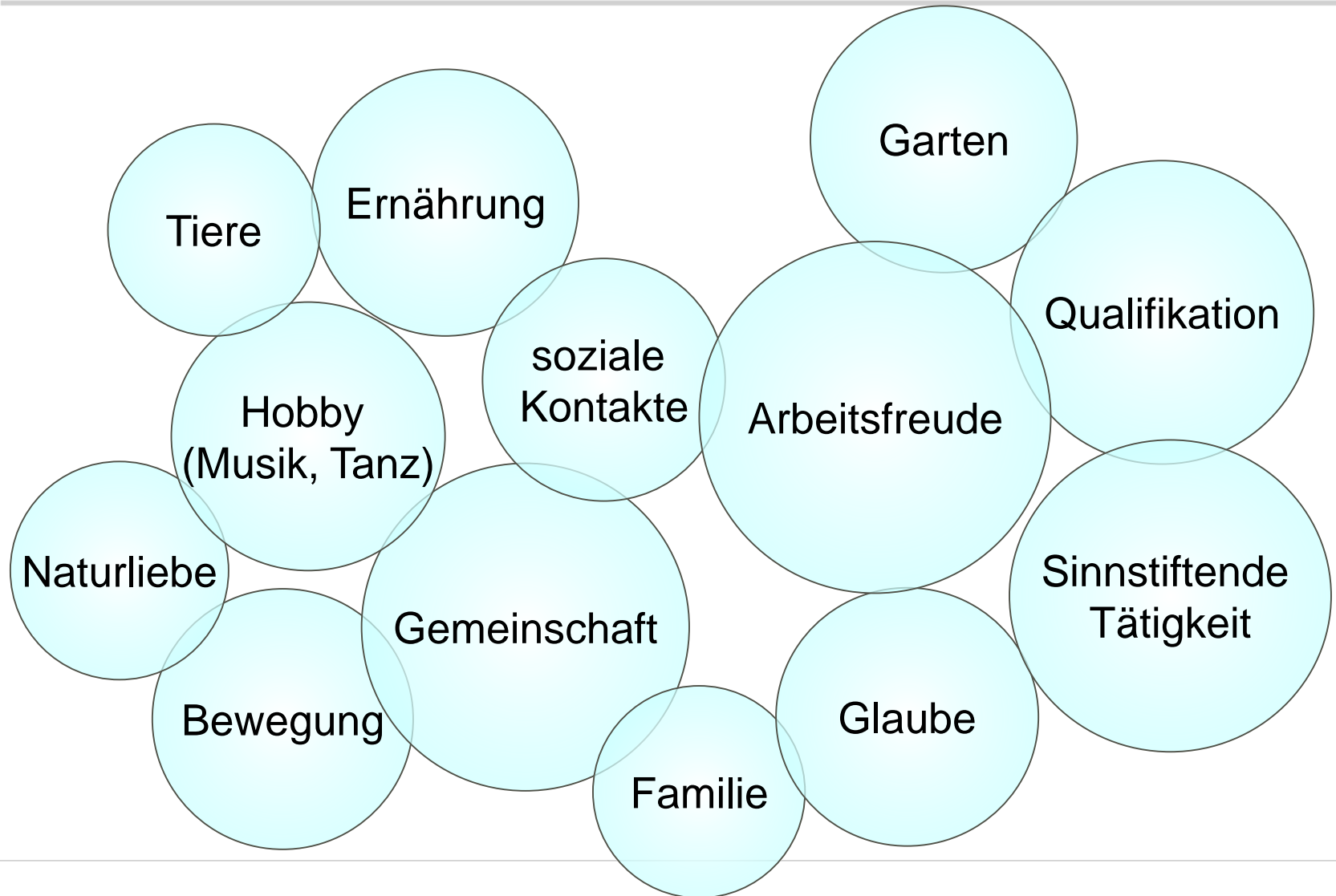
- **Häufige Kopfschmerzen**
- **Verspannungen/Rückenschmerzen**
- **Nervosität / innere Unruhe**
- **Übermäßiges Schwitzen**
- **Trockener Mund, Schluckbeschwerden**
- **Gehäufte Verkühlung, Infekte, Fieberblasen**
- **Unerklärliche Ausschläge, Juckreiz, Gänsehaut**
- **Häufige Blähungen, Verdauungsprobleme**
- **Magenschmerzen, Sodbrennen, Brechreiz**
- **Schlaflosigkeit**
- **Schwindel**
- **Häufiger Harndrang**
- **Atemnot, häufiges Seufzen**
- **Ständiges Schwächegefühl / Kraftlosigkeit**
- **Kalte und nasse Hände / Füße**
- **Zucken der Lippen, des Augenlides, Hände**

### **Im Bereich des Verhaltens:**

- **Kommunikationsschwierigkeiten**
- **Stottern, Stammeln**
- **Nervosität**
- **Zähneklappern / -knirschen**
- **Unkonzentriertheit / Unfallhäufigkeit steigt**
- **Verringerte Arbeitsleistung**
- **Steigender Alkohol- und Nikotinkonsum**
- **Soziale Abkehr / Isolation**
- **Sich in Arbeit stürzen, Mangel an Übersicht oder Ordnung**
- **Vermindertes sexuelles Verlangen**
- **Schnelles Aus-der-Haut-Fahren (auch bei wichtigen Anlässen)**
- **Übermäßiger Genuss (von Süßigkeiten, fetten Speisen)**
- **Appetitlosigkeit**

Stress in den grünen Berufen:

## **Persönliche Ressourcen – positives Denken:**





Stress in den grünen Berufen:

## Möglichkeiten zum Stressabbau:



**Bewegung** hilft bei der Regeneration und baut Stress körperlich ab



- der Puls geht nach unten
- der Blutdruck sinkt
- die Muskulatur entspannt sich
- die Verdauung normalisiert sich
- man bekommt einen gesunden Appetit
- der Blick weitet sich
- die Atmung wird tiefer

Wenn nichts mehr geht, dann geht!

Stress in den grünen Berufen:

## **Möglichkeiten zum Stressabbau:**

---



Der Wert der **Pause**...

- Während längerer Pausen – weg vom Arbeitsplatz...
  - In der Pause nicht über Probleme sprechen...
  - Das Essen genießen, ausreichend trinken...
  - Möglichst angenehme soziale Kontakte...
  - Pausen sollen Ausgleich sein
  - Auf Körpersignale achten
  - Pausen nicht aufschieben - Kurzpausen
-

# Gesundheitsangebote der SVLFG:

## Telefon- und Onlineangebote



### Flexibel, anonym von zu Hause aus nutzbar unter psycholog. Begleitung:

- **Kurzfristig: Krisenhotline (0561 785 10101)**  
**Bei belastenden Alltagssituationen bis hin zu akuten Krisen.**  
**Täglich rund um die Uhr erreichbar.**
- **Längerfristig: Telefonisches Einzelfallcoaching:**  
**In schwierigen Lebenssituationen, 6 Monate in regelmäßigen Telefongesprächen**
- **Längerfristig: Online-Selbsthilfetraining:**  
**Verschiedene Onlinetrainings zuhause vorm eigenen PC**  
*Fit im Stress; Depression vorbeugen (Depression Prävention); Regeneration (Schlafen)*



Gesundheitsangebote der SVLFG:

## **Gruppenangebote vor Ort / z.T. auch Online**



### **Bundesweit an untersch. Seminareinrichtungen zu folgenden Themen:**

- **Auszeit für Pflegepersonen**  
**Trainings- und Erholungswoche / Pfl egetandem / Pflegende Eltern**
- **Betriebsnachfolge**  
**Betriebsübergabe / Betriebsaufgabe**
- **Stressabbau**  
**Seminar Stressmanagement / Stark gegen Stress**
- **Aktivprogramme**  
**LKK-Kurzkur / Gesundheit Kompakt / Trittsicher durchs Leben**
- **Soziales Engagement**  
**Gesprächsführung nach traumatischen Ereignissen**

## **Individuelle Unterstützung vor Ort**



### **Im Rahmen von Kooperationen oder durch die SVLFG:**

- **Mediation**  
**Anerkanntes Verfahren um Konflikte zu lösen und die Kommunikation aller Beteiligten dauerhaft zu verbessern.**
  
- **Sozioökonomische Beratung**  
**Spezialisten zeigen Lösungsmöglichkeiten auf bei**
  - **schwierigen betrieblichen Entscheidungsprozessen**
  - **unklarer Betriebsnachfolge**
  - **dauerhaft überlastenden Arbeitsprozessen**
  
- **Fallkoordination**  
**Individuelle Unterstützung bei komplexen Problemlagen**



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



**"Es ist besser, Gesundheit zu erhalten, als Krankheit zu behandeln."**