

Kassel, den 30. September 2019

Depressionen – junge Menschen besonders betroffen

Depressionserkrankungen haben in den letzten zehn Jahren erheblich zugenommen, gerade auch bei jüngeren Menschen. Um ihnen vorzubeugen, können Versicherte der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) ein Online-Training nutzen. Darauf weist die SVLFG anlässlich des Europäischen Depressionstages am 1. Oktober hin.

Jeden Tag zu funktionieren, funktioniert auf Dauer nicht. Deshalb ist es unerlässlich, sich Auszeiten zu nehmen und sich vor allem nach erheblicher Arbeitsbelastung, zum Beispiel nach der Ernte, ausgiebig zu regenerieren. Um seelischen Erkrankungen vorzubeugen, bietet die SVLFG ihren Versicherten ein spezifisch angepasstes Online-Gesundheitstraining der Firma GET.ON an. Damit sollen seelische Belastungen rechtzeitig erkannt und das Wohlbefinden gestärkt werden. Es liefert zudem schnelle, unkomplizierte und anonyme Hilfe vor Ort. Der Therapeut muss nicht persönlich aufgesucht werden. Mittels persönlichem Zugangscode loggt sich der Nutzer einmal wöchentlich auf einer Internetseite ein und trainiert gemeinsam mit seinem Therapeuten anhand von Video- und Audiodateien, Erfahrungsberichten sowie verschiedenen Aufgaben. Das aktive Training dauert sechs bis acht Wochen, eine Nachbetreuung ist bis zu zwölf Monaten möglich.

Weitere Informationen und Teilnahmevoraussetzungen können telefonisch unter 0561 785-10512 oder per Mail an gleichgewicht@svlfg.de erfragt werden. Details liefert auch die Internetseite www.svlfg.de/gleichgewicht.

SVLFG

