

Kassel, den 17. Dezember 2021

## Grübelst du oder schläfst du schon?

**Ein speziell für Arbeitnehmer in grünen Berufen entwickeltes Online-Gesundheitstraining der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) hilft Menschen mit Schlafproblemen.**

Wer nachts nicht zur Ruhe kommt, ist weniger körperlich belastbar und kann sich schlechter konzentrieren. Die Leistungsfähigkeit lässt nach. So ergeht es laut einer Forsa-Umfrage einem Drittel der Deutschen. Langfristig können Schlafprobleme sogar ernsthafte gesundheitliche Folgen haben. Insbesondere bei den täglichen Belastungen in den grünen Berufen ist es wichtig, fit und ausgeruht zu sein. Der Arbeitsalltag ist oft mit körperlich anstrengenden Tätigkeiten verbunden, die zusätzlich ein hohes Maß an Konzentration erfordern, um Unfällen und Verletzungen vorzubeugen.

Die Gründe für schlechten Schlaf sind vielfältig. Häufige Ursachen sind Stress und die Schwierigkeit, nicht „abschalten“ zu können. Neben den beruflichen und privaten Verpflichtungen bleibt oft keine Zeit, sich dieser Problematik anzunehmen. So verlieren sich die Betroffenen Nacht für Nacht im Gedankenkarussell und kommen nicht zur Ruhe.

Das Online-Gesundheitstraining „Regeneration und gesunder Schlaf“ wurde in Zusammenarbeit mit dem Anbieter GetOn speziell auf die Bedürfnisse der Grünen Branche angepasst und wird anonym und flexibel von zu Hause aus durchgeführt. Somit lässt es sich leicht in den Alltag integrieren. Auch der Arbeitgeber wird nicht über die Teilnahme am Training informiert.



Das Training besteht aus einer aktiven Phase von sechs bis acht Wochen sowie aus einer Festigungsphase von bis zu einem Jahr. In der aktiven Trainingsphase wird ein- bis zweimal pro Woche eine Online-Einheit am Computer absolviert. Das Training besteht aus mehreren Lektionen, in denen beispielsweise die Ursachen von Schlafproblemen beleuchtet und geeignete Hilfestellungen für ein besseres Schlafverhalten erarbeitet werden. Die Besonderheit dabei ist die Begleitung durch einen persönlichen Coach (ausgebildete Psychologen), der wahlweise per Telefon oder E-Mail individuelle Rückmeldungen gibt.

Die Wirksamkeit des Trainings ist durch wissenschaftliche Studien erwiesen. Es kann von Arbeitnehmern aus Betrieben, die bei der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft versichert sind, kostenfrei genutzt werden.

Online-Trainings gibt es auch für Unternehmer und mitarbeitende Familienangehörige, die bei der Landwirtschaftlichen Alterskasse versichert sind, sowie für Altenteiler, die bei der Landwirtschaftlichen Krankenkasse versichert sind.

Nähere Informationen zu diesem oder weiteren Gesundheitsangeboten gibt das Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht“ unter Telefon 0561 785-10512 oder online unter [www.svlfg.de/gleichgewicht](http://www.svlfg.de/gleichgewicht). Darüber hinaus kann 24 Stunden, 7 Tage die Woche auch die Krisenhotline der SVLFG genutzt werden unter Telefon 0561 758-10101.

**SVLFG**

