Kassel, den 19. Dezember 2022

Online-Schlaftraining der SVLFG für Friedhofsmitarbeitende

Gut schlafen – sicher arbeiten – entspannt leben

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) bietet versicherten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern ein kostenloses und anonymes Online-Gesundheitstraining für einen erholsamen und gesunden Schlaf an.

Beschäftigte auf Friedhöfen erledigen anspruchsvolle und körperlich schwere Arbeiten. Sie sind dabei der Witterung ausgesetzt und nehmen unregelmäßige Arbeitszeiten in Kauf. Häufig werden sie zudem Zeugen der Trauer von Hinterbliebenen. Die ständige Beschäftigung mit den Themen „Tod“ und „Trauer“ haben Auswirkungen auf die Seele. Es wird berichtet, dass besonders die Beisetzung von Kindern als sehr belastend empfunden wird. Mit Beginn der Corona-Pandemie sind die Herausforderungen gewachsen. Kein Wunder, wenn der Schlaf ausbleibt, weil belastende Bilder und Gedanken abends noch im Kopf kreisen.

Schlafmangel macht krank
Schlaf und Regeneration haben für die Gesundheit eine hohe Bedeutung. Kommen sie wegen Schlafstörungen zu kurz, führt dies auf Dauer zu Einschränkungen in der Lebensqualität sowie der Leistungsfähigkeit und zu gesundheitlichen Problemen. Sinkt aufgrund von Tagesmüdigkeit die Konzentration, steigt die Unfallgefahr. Soweit darf es nicht kommen. Die SVLFG bietet versicherten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern deshalb ein kostenloses und anonymes Online-Gesundheitstraining für erholsamen, gesunden Schlaf an.

SVLFG-Vorstandsmitglied Arnd Spahn beschreibt im Interview, wie das Training funktioniert und warum ihm dieses Angebot für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer besonders am Herzen liegt.

Herr Spahn, was waren die Beweggründe der SVLFG, ein Online-Schlaftraining für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer anzubieten?
Spahn: Einer Umfrage des Instituts Forsa zufolge leiden 35 Prozent der Deutschen unter Schlafproblemen. 15 Prozent sind sogar jede Nacht davon betroffen. Dabei ist gesunder Schlaf in jedem Lebensalter so wichtig für die Gesundheit und geistige Leistungsfähigkeit.

Was kann man sich unter einem „Online-Gesundheitstraining“ vorstellen?
Spahn: Das Angebot gliedert sich in eine aktive Trainingsphase, bei der sich die Nutzerinnen und Nutzer ein- bis zweimal pro Woche am eigenen Computer einloggen und dort zum Beispiel über Audios und Videos zu gesundem Schlaf informiert werden. Sie werden dabei von ausgebildete Psychologinnen und Psychologen begleitet. Wie persönliche Coaches geben

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau
Weißensteinstraße 70 - 72, 34131 Kassel
Telefon: 0561 785-0, E-Mail: kommunikation@svlfg.de
Internet: www.svlfg.de
Pressesprecher:
Dr. Erich Koch Telefon: 0561 785-12142
Martina Opfermann-Kersten Telefon: 0561 785-16183

diese nach jeder absolvierten Lektion Rückmeldungen für ein besseres Schlafverhalten. Mit diesem Coach stehen die Teilnehmenden auch nach dem Training noch bis zu einem Jahr telefonisch oder per E-Mail in Kontakt.

Warum empfehlen Sie das Onlinetraining Beschäftigten auf Friedhöfen?
Spahn: Das Training wurde speziell für die Beschäftigten in der Grünen Branche konzipiert. Hier erzählen Menschen beispielhaft ihre persönliche Geschichte, mit der sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer identifizieren können.

Was müssen interessierte Personen tun, um das Angebot zu nutzen?
Spahn: Ein Anruf im SVLFG-Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht“ unter der Telefonnummer 0561 785-10512 reicht, um nähere Informationen zu dem Angebot sowie den Zugangscode zum Login zu erhalten. Der kurzfristige und unkomplizierte Zugang ist einfach genial!

Die Krisenhotline der SVLFG
Wer einen akuten Hilfebedarf hat, der erreicht die Krisenhotline der SVLFG rund um die Uhr an sieben Tagen in der Woche. Unter der Telefonnummer 0561 785-10101 stehen Anruferinnen und Anrufern jederzeit erfahrene Psychologinnen und Psychologen zur Seite.

Petra Stemmler-Richter
SVLFG

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau
Weißensteinstraße 70 - 72, 34131 Kassel
Telefon: 0561 785-0, E-Mail: kommunikation@svlfg.de
Internet: www.svlfg.de

Pressesprecher:
Dr. Erich Koch Telefon: 0561 785-12142
Martina Opfermann-Kersten Telefon: 0561 785-16183