



SVLFG

sicher & gesund aus einer Hand

Berufsgenossenschaft
Alterskasse
Krankenkasse
Pflegekasse

Hofübergabe – mit Herz und Verstand!

Betriebsübergabe – ein Gesundheitsthema

Julia Schaller

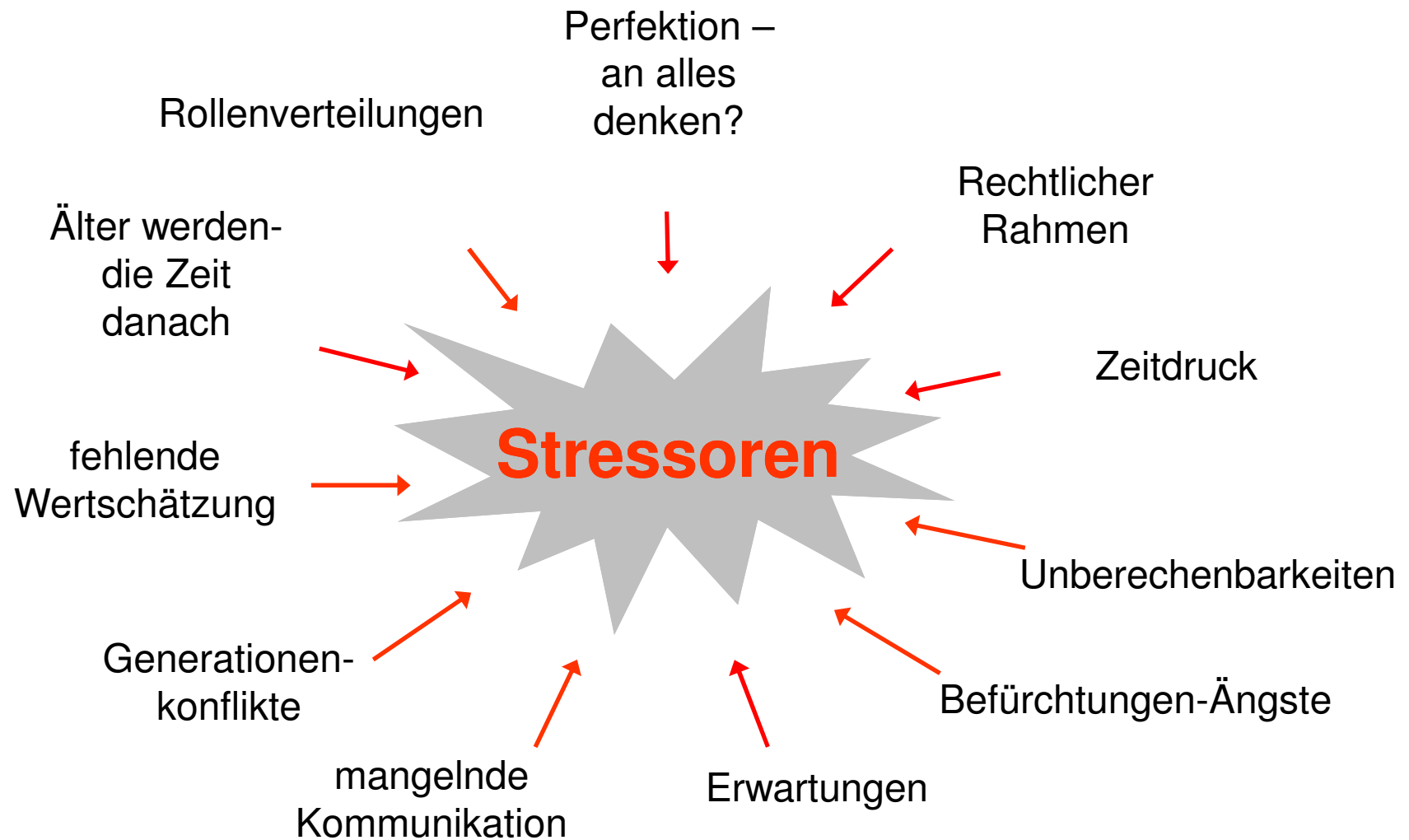
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau



Um was geht es im Vortrag?

- Bedeutet Betriebsübergabe Stress?
 - Kann Dauerstress krank machen?
 - Mögliche Belastungsfaktoren
 - Eigene Ressourcen
 - Wie kann die SVLFG helfen?
-

mögliche Belastungen rund um die Übergabe



Was passiert mit Menschen bei Stress?



- **Stresshormone werden ausgeschüttet, daher:**
 - Blutdruck und Blutzucker steigen
 - Puls wird schneller
 - Muskeln werden angespannt
 - Muskeln werden stärker durchblutet
 - „Tunnelblick“ entsteht – strukturiertes Denken kaum noch möglich
 - Häufige Gereiztheit - man ist oft überfordert
-



Im Bereich des Körpers:

- **Häufige Kopfschmerzen**
- **Verspannungen/Rückenschmerzen**
- Nervosität / innere Unruhe
- Übermäßiges Schwitzen
- Trockener Mund, Schluckbeschwerden
- Gehäufte Verkühlung, Infekte, Fieberblasen
- **Unerklärliche Ausschläge, Juckreiz, Gänsehaut (...aus der Haut fahren...)**
- 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 nichtigen Anlässen)**
- **Übermäßiger Genuss** (von Süßigkeiten, fetten Speisen)
- Appetitlosigkeit

„Ich tu das doch gerne“ – der positive Stress (Eustress)

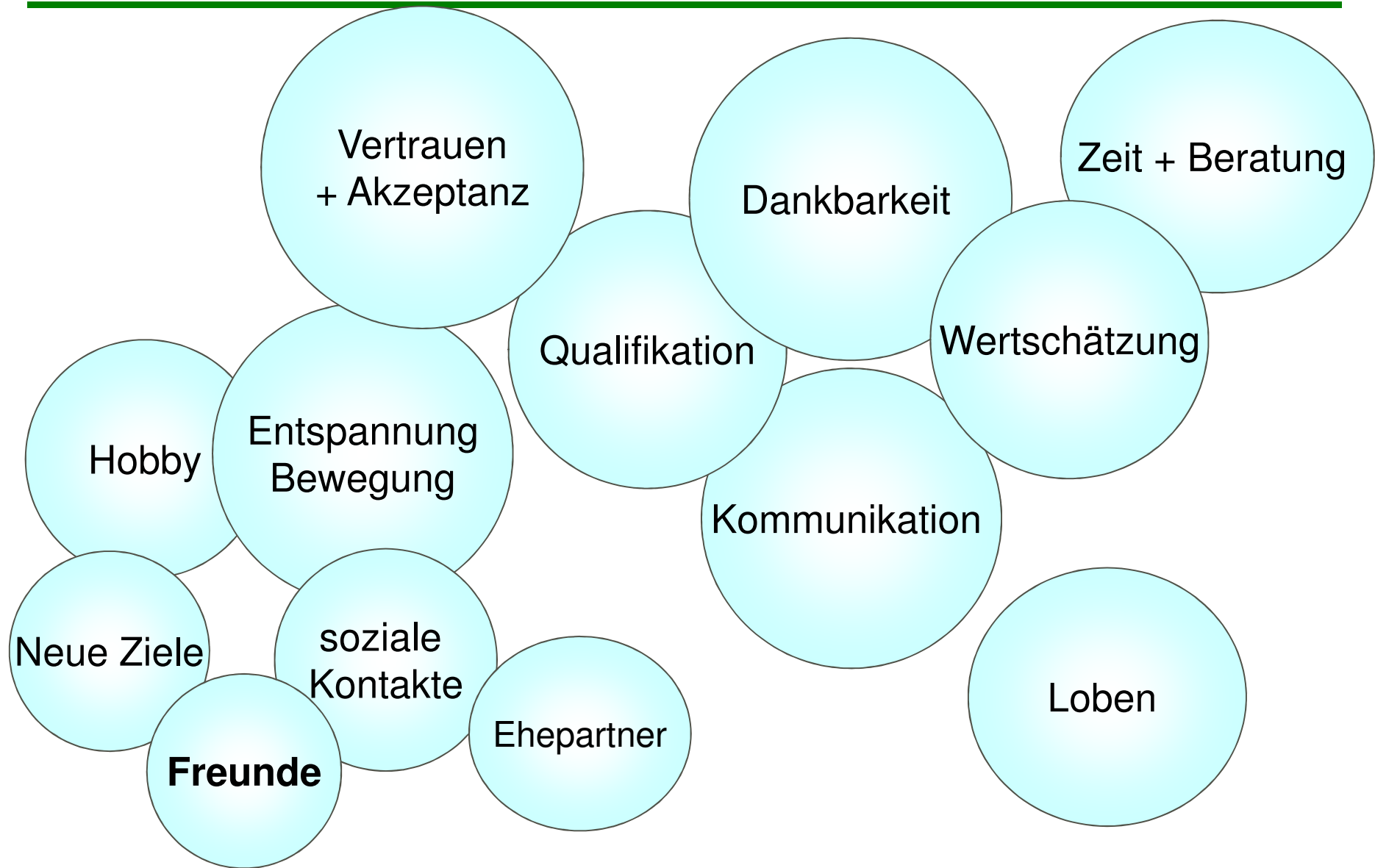


Sie haben Ihren Betrieb über viele Jahre mit Leidenschaft geführt und vieles erreicht. Jahre mit hoher Arbeitsbelastung, aber mit Sinnhaftigkeit...

„Positiver“ Stress entsteht durch Dinge, die fordern, aber mit Freude verbunden sind. Er kann als gute Form von Stress gewertet werden. Eustress treibt uns positiv voran.

Stressreaktionen im Körper wirken kurzfristig, haben hormonelle Gegenspieler (Glückshormone) und schaden so im Moment weniger...**aber...**

Kraftquellen im Übergabeprozess





Seminar Betriebsübergabe – ein Gesundheitsthema

- Die Regelung der Betriebsübergabe hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit.
- Für Frauen und Männer aus dem Agrarbereich, die einen Betrieb übergeben oder schon übergeben haben.
- Teilnahmevoraussetzung: Betriebsleiter/in ist SVLFG-versichert
- 4-tägiges Seminar unter Leitung einer Sozialpädagogin/-therapeutin.
- Schwerpunktthemen: 9 **BAUSTEINE**
- Eigenbeteiligung: Unterkunft und Verpflegungskosten der jeweiligen Einrichtung



Betriebsübergabe – ein Gesundheitsthema

Schwerpunktt Themen

1. Betriebsbiografie - Rückblick, Überblick, Ausblick

Erarbeitet wird, welche Bedeutung die Betriebsbiografie auf die aktuelle Übergabe hat. Der Baustein soll helfen, sich über seine aktuelle Situation bewusst zu werden. Es geht um Traditionen, Werte, Realitäten, Investitionen und Ergebnisse, Wünsche, Visionen, Hoffnungen.

2. Wertschätzung

Sich selbst und die anderen an der Übergabe Beteiligten wertzuschätzen als Grundvoraussetzung für eine gelungene Betriebsübergabe. Dazu gehört, sich darüber klar zu werden, auf was ich als Betriebsleiter dankbar und stolz sein kann – was macht mein Lebenswerk aus?

3. Rechtliche Rahmenbedingungen

Die Teilnehmer/-innen sollen erkennen, welche Rahmenbedingungen für eine geordnete Betriebsübergabe notwendig sind. Der Baustein verschafft einen Überblick über die rechtlichen Möglichkeiten und Notwendigkeiten der Übergabe und informiert über geeignete Ansprechpartner.

4. Leistungsfähigkeit und Grenzen im Alter

Mitarbeiten bis ins hohe Alter ist meistens die Regel. Einerseits ist Arbeit für viele Hobby und Lebenssinn. Andererseits passieren oft schlimme Unfälle. Wie verändert sich meine körperliche Leistungsfähigkeit im Alter? Was kann ich wie trainieren? Wie kann ich meine Arbeit altersgerecht und sicher organisieren?

5. Übergabe und Erwartungen

Verschiedenste Erwartungen überfrachten oft eine Übergabe. Wie man damit realistisch umgehen kann, soll erarbeitet werden. Darüber hinaus sollen Antworten auf verschiedenste Aspekte der Betriebsübergabe betrachtet werden. Es geht dabei z. B. über Einheirat früher und heute, die Bedeutung der Ehe für den Betrieb, Erwartungen an die Übernehmer, Erwartungen an den Partner/-in.

6. Das Staffelholz gut übergeben

Die Betriebsübergabe ist wie ein Staffellauf. Was ist nötig, damit das Staffelholz erfolgreich übergeben werden kann?

7. Übergabe aus Sicht der "Jungen"

Im Diskurs mit potentiellen Übernehmern/-innen haben die Teilnehmer/-innen die Gelegenheit, sich in die Sichtweise der "Jungen" hinein zu versetzen.

8. Den Startschuss geben

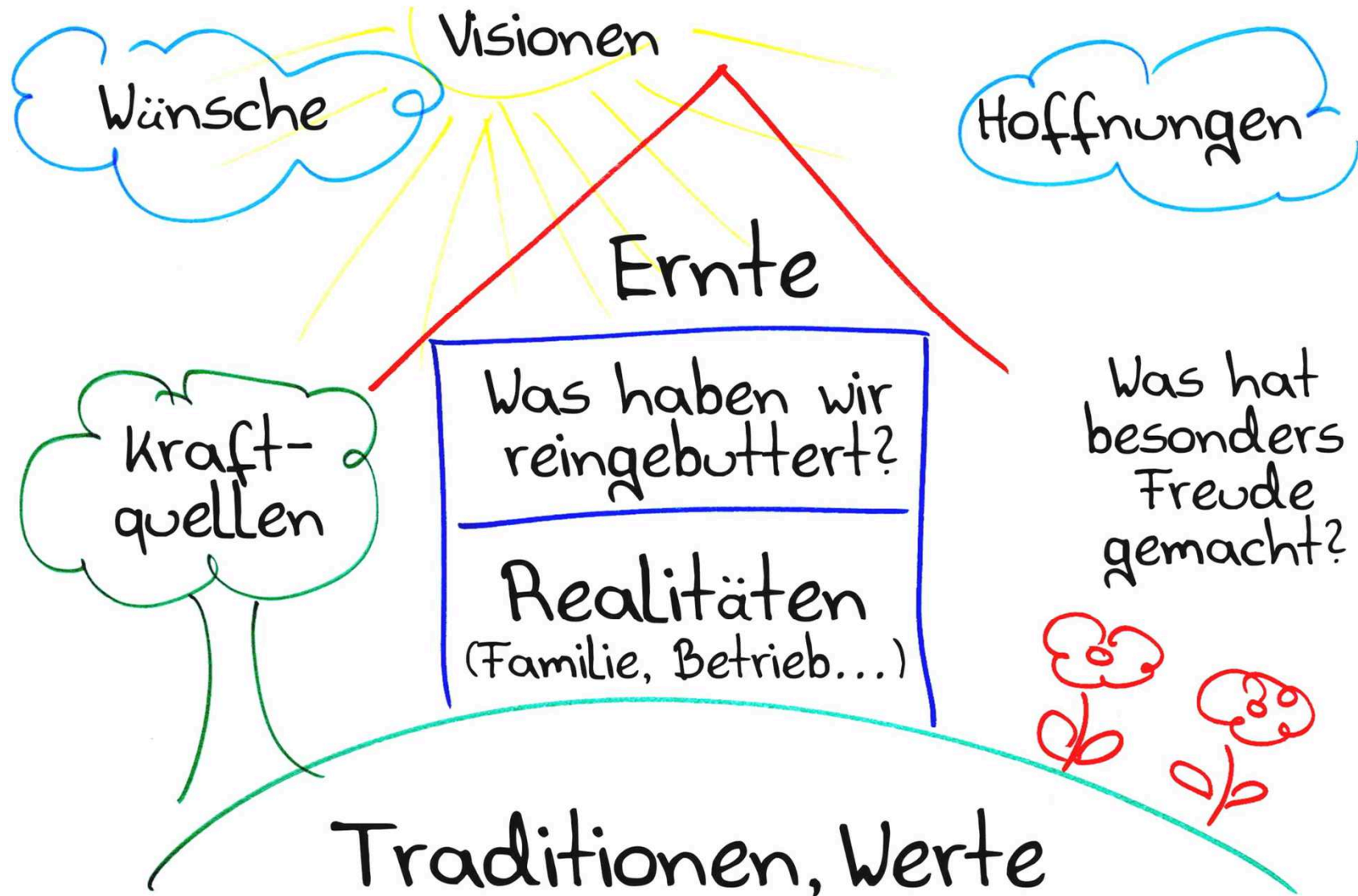
Jede/-r Übergeber/-in wünscht sich, dass sein/-e Nachfolger/-in ein/-e erfolgreiche/-r Unternehmer/-in wird. Welche Möglichkeiten habe ich als Übergeber/-in, den "Jungen" einen guten Start als Betriebsleiter/-in zu geben?

9. Die Zeit nach der Übergabe

Wie ich mein Leben nach der Übergabe gestalte, hat einen großen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit und die Gesundheit. Wie wird sich mein Leben nach der Übergabe ändern und wie kann ich mich darauf vorbereiten?

Möglichkeit für Einzelgespräche:

Während des Seminars besteht für die Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, mit der/dem Seminarleiter/-in nach Vereinbarung Einzelgespräche zu führen.



Die Betriebsbiographie – Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft...

Selbstklärung. was brauchen wir?

- Wieviel Geld brauchen wir?
- Wohnraum
- Nutzung von Betriebslichem
- Mitarbeit Wieviel und bis wann?
und wie?
- Umgang mit restlicher Familie
- Pflege
- Bewahrungswünsche
- Grabpflege
- Nutzungsrecht Wohnrecht
- ...

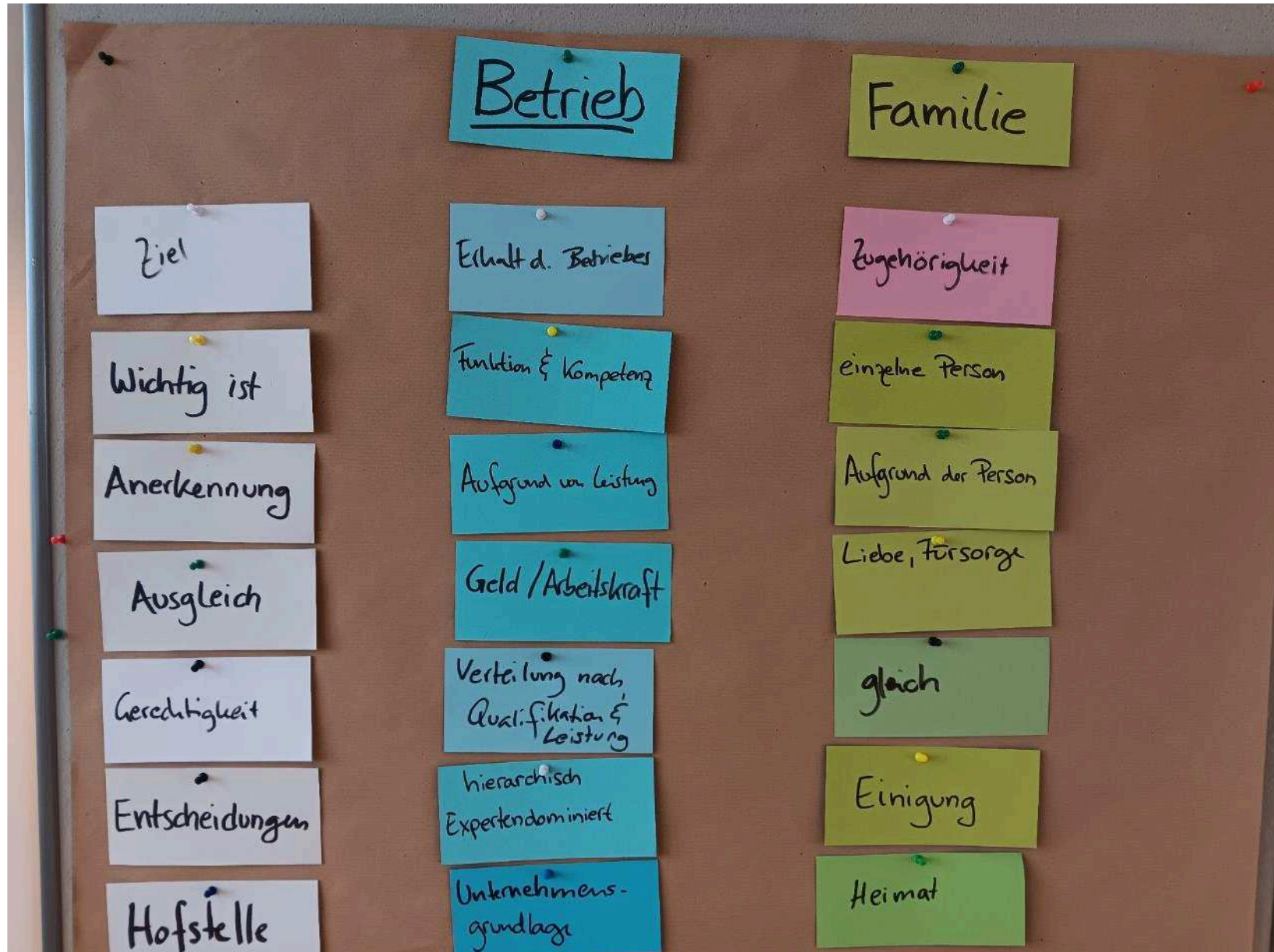
Wozu?

Impressionen aus den
Seminaren – Was
wollen/brauchen wir eigentlich?

Mögliche Lösungen erarbeiten – die Gruppe selbst ist ein großer Wert. Alle sind in dieser Situation und jeder hat eigene „Zutaten“...



Warum ist die Kommunikation oft so schwierig? Manches wird klarer...





...und die Freude auf den neuen Lebensabschnitt kann kommen...



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
-



Betriebsaufgabe-Seminar



Wenn der Betrieb keine/-n Nachfolger/-in hat, kommen auf die Betroffenen besondere Herausforderungen zu.

- **Zielgruppe:**
Menschen aus der Grünen Branche, die ihren Betrieb aufgeben müssen.
- Viertägiges Seminar mit 6 Schwerpunktthemen.
- Teilnahmevoraussetzung: Betrieb ist SVLFG-versichert
- Eigenbeteiligung:
Übernachtungs- und Verpflegungskosten der Seminareinrichtung





Seminar "Stressmanagement"



Neue Seminare voraussichtlich ab 2025

Wie lernt man, mit Belastungssituationen im Alltag umzugehen und Leben und Arbeiten in Balance zu halten?

- Viertägiges Seminar für LBG-versicherte Personen, online: sechs halbe Tage verteilt auf mehrere Wochen
- **Ziel:** Vermeidung von Stressfolgen und Verbesserung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität.
- 8 Schwerpunktthemen
- Eigenbeteiligung: Übernachtungs- und Verpflegungskosten der Seminareinrichtung, online: kostenlos



Rudis-Fotoseite.de/pixelio



Schwerpunktthemen

- Baustein 1:** Was ist Stress?
 - Baustein 2:** Zugang zu persönlichen Stresserfahrungen
 - Stressmessung und Erfassung
 - Bisherige Stresserfahrungen
 - Baustein 3:** Persönlichen Stresssituationen und –reaktionen auf die Spur kommen
 - Individuelle und äußere Stressoren erkennen und benennen können
 - Stresssensibilisierung
 - Stressquellen entdecken
 - Baustein 4:** Wege zur Neuorientierung
 - Eigenen Umgang mit Stress reflektieren
 - Überdenken von Zielen und Prioritäten
 - Eigenmotivation fördern
 - Baustein 5:** Widerstandsfähigkeit und Schutz vor Stressfaktoren
 - Resilienz erkennen und aufbauen
 - Kompetenzförderung
 - Stressrisiko erkennen und Schutzfaktoren aufbauen
 - Bewusst machen der Dynamik von Stress und Erholung
 - Baustein 6:** Zeitmanagement – Leben und Arbeiten in Balance halten
 - Umsetzen der Prioritäten aus Baustein 4
 - Baustein 7:** Körperliche Fitness
 - Baustein 8:** Transfer in den Alltag
 - Stressbewältigung (umsetzen und handeln)
 - Innere Einstellung verändern
 - Reduktion von Gesundheitsgefahren
 - Transfer von Fitnessangeboten in den Alltag
-



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, Regeneration/gesunder Schlaf



Schwerpunktthemen

1. Der Prozess der Entscheidung

Dieser Seminarbaustein soll Klarheit verschaffen und bei der zukunftssträchtigen Entscheidung helfen. Welche Sorgen begleiten meine Entscheidung und woher könnte Entlastung kommen? Wie wird der Prozess der Betriebsaufgabe in der Familie kommuniziert?

2. Der Prozess der Akzeptanz

Wie kann dieser Prozess gelingen und wie kommt man mit enttäuschten Erwartungen zurecht? Wie kann man trotz der Trauer, die sich einstellen kann, stolz und dankbar zurückblicken?

3. Der Prozess der Abwicklung

Welche rechtlichen Möglichkeiten und Varianten – auch bzgl. der Vorsorge für Alter/Pflege – sind denkbar? Ein/-e Expert/-in gibt einen Überblick, was bei einer Betriebsaufgabe zu beachten ist.

4. Der Prozess der Stabilisierung

Ob mit oder ohne Betrieb – beim Älter werden will man möglichst gesund bleiben. Wie verändert sich mein Körper? Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun und meine Tätigkeiten altersgerecht und sicher organisieren?

5. Der Prozess der Neuorientierung

Wie mache ich weiter, wenn ich aufgehört habe? Wenn ein guter Abschied gelingt, kann man die Zukunft gut gestalten. Das hat einen großen Einfluss auf Lebenszufriedenheit und Gesundheit.

6. Die Umsetzung in die Praxis

Was sind die nächsten Schritte und wie kann eine Strategie für den Alltag aussehen? Hier fließen auch Erfahrungen aus der Praxis von Betriebsaufgebern/-innen, die den Prozess hinter sich haben, ein.

Möglichkeit für Einzelgespräche: Während des Seminars besteht für die Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, mit der/dem Seminarleiter/-in nach Vereinbarung Einzelgespräche zu führen.



Telefonisches Einzelfallcoaching



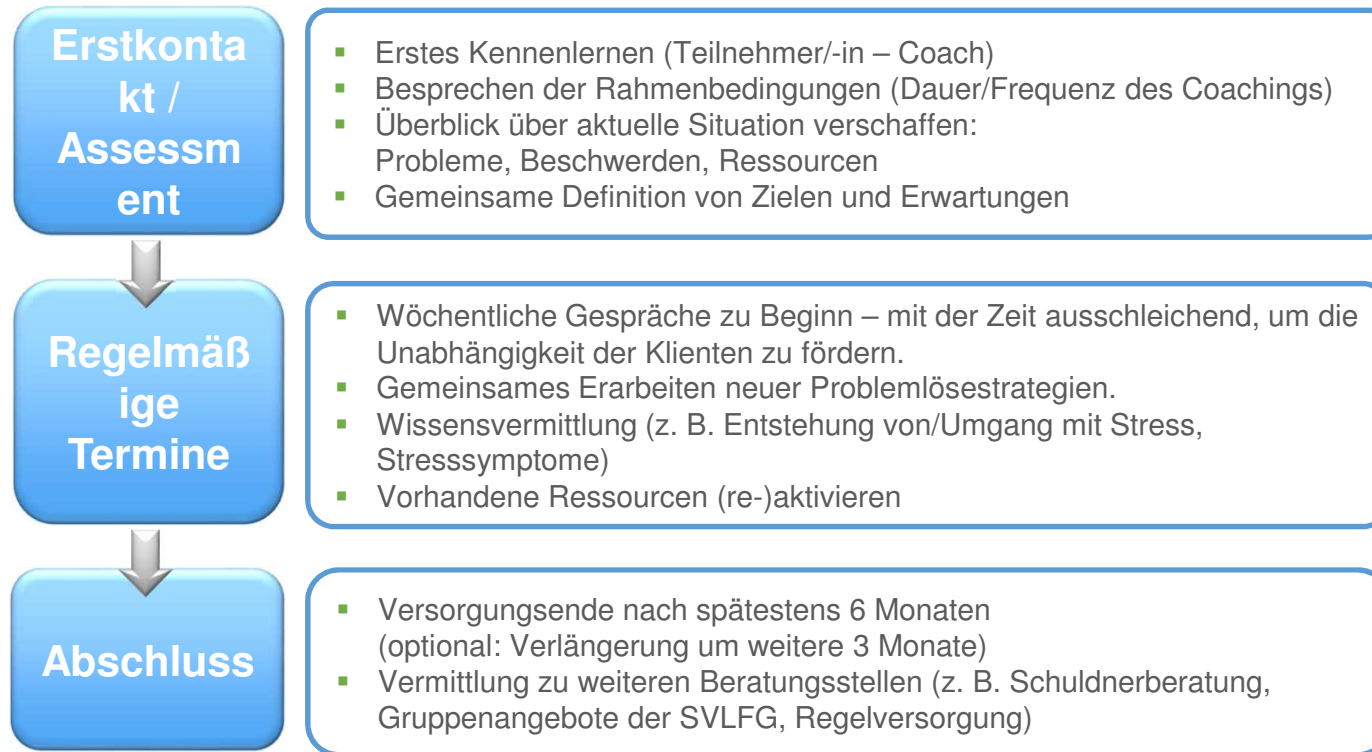
Hilfsangebot bei psychischen Belastungen
und in Krisenzeiten.

- Telefonische Begleitung durch einen persönlichen Coach (Psychologen/-innen)
- Ziel:
Möglichkeiten finden, um mit belastenden Situationen oder Ängsten besser umgehen und so wieder mehr Lebensqualität gewinnen zu können.
- Einbindung von externen Beratungsstellen bei Bedarf (Schuldnerberatung, Familienberatung, etc.)
- Laufzeit: bis zu 6 Monaten (in Einzelfällen um 3 Monate verlängerbar)





Ablauf





Online-Selbsthilfetool



Lernen Sie mit Hilfe von Online-Trainings, wie Sie Ihre Gesundheit unterstützen und seelischen Belastungen entgegenwirken können.

- Anonym und flexibel von zu Hause aus nutzbar
- Wirksamkeit evaluiert
- Begleitung durch persönlichen Coach (Psychologen/-innen) per Telefon/E-Mail
- Aktive Trainingsphase am eigenen PC; durchschnittliche Dauer je Training: 8 –10 Wochen
- Anschließende Ergebnis festigende Phase:
Bis zu einem Jahr monatlicher Kontakt zum persönlichen Coach möglich.





Online-Angebote

Gesundheitstraining speziell für Arbeitnehmer

TRAINING:

Regeneration für gesünderen Schlaf

- Begleitung durch persönlichen Coach (telefonisch/schriftlich)
- anonym und flexibel von zu Hause aus nutzbar



- ✓ **besser einschlafen** und durchschlafen
- ✓ **Abschalten** von beruflichen Problemen
- ✓ höhere **Leistungsfähigkeit** am Tag

- ✓ wissenschaftlich **erwiesene Wirksamkeit**
- ✓ zu jeder Tageszeit durchführbar
- ✓ **kostenfrei** für **Arbeitnehmer** aus versicherten Betrieben der SVLFG

In Kooperation mit GET.ON/HelloBetter





Trainingsübersicht

1. Fit im Stress

Sind Stress, Erschöpfung und Anspannung bei Ihnen zu einem Dauerzustand geworden? Nehmen Ihnen ständige Probleme die Zeit zum Durchatmen? Machen Ihnen Sorgen und Ärger den Alltag schwerer als nötig?

2. Depressionen vorbeugen ('Depression Prävention')

Fühlen Sie sich häufig niedergeschlagen oder antriebslos? Machen Ihnen ungelöste Probleme den Alltag schwerer als nötig? Haben Sie die Freude an Dingen oder Aktivitäten verloren, die früher Spaß gemacht haben?

3. Regeneration ('Schlafen')

Haben Sie regelmäßig Probleme, erholsamen Schlaf zu finden? Gelingt Ihnen das Abschalten von Problemen häufig nicht? Sind Sie durch Schlafprobleme tagsüber häufig müde und unkonzentriert?



Teilnehmerstimmen

„Ich habe in den letzten Wochen viel Gelassenheit gelernt und auch in mein Privatleben übertragen können! Ich habe ein entspannteres Verhältnis zu meinem Schlaf entwickelt, das tut gut. Ich bin froh, diesen Weg- mit Ihnen!- gegangen zu sein.
Vielen Dank:-)“

„Vielen Dank für das Training! Es geht mir schon viel besser und ich kann wieder den Tag nutzen, weil ich nachts schlafe!“

„Also am Anfang war ich sehr gespannt, was da auf mich zukommen wird, man wusste nicht so recht, ob so ein Online- Programm etwas bringt. Aber ich muss sagen, ganz toll wie es vom Inhalt her aufgebaut wurde.“

„Mit GET.ON bietet die SVLFG uns Landwirten jetzt wertvolle Hilfe an, man muss sich nur noch einen Schubs geben, um tatsächlich mitzumachen.“

„Lob: ich habe das Gefühl, dass dieses Programm von kompetenten Mitarbeitern begleitet wird“

„Ich finde die Möglichkeiten eines solchen Programms toll, vor allem überall und zu jeder Zeit online damit arbeiten zu können.“



„Es sind nicht die Dinge und Ereignisse, die uns beunruhigen, sondern die Einstellungen und Meinungen, die wir zu den Dingen haben.“

Epiktet, griech. Philosoph der Stoa





Unkomplizierte Beratung im Telezentrum

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



Annette Angeli
Stuttgart

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Ihr Telezentrum

0561 785-10512

E-Mail: gleichgewicht@svlfg.de
www.svlfg.de/gleichgewicht





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und ich wünsche Ihnen ein gutes Gelingen und Zuversicht für die Betriebsübergabe!

Julia Schaller, Tel. 0561 785 16399

Mail: Julia.Schaller@svlfg.de

Internet: www.svlfg.de/gleichgewicht

Telezentrum „Mit uns im Gleichgewicht“

0561 785 10512
