



AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse

Pressekontakt

Helmut Kiedrowicz  
Friedrich-Ebert-Str. 49  
45127 Essen  
Telefon: 0201 2011-35127  
E-Mail: [helmut.kiedrowicz@rh.aok.de](mailto:helmut.kiedrowicz@rh.aok.de)  
Internet: [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

## PRESSE | INFORMATION

### Gesundheit im Homeoffice stärken

#### **BGF-Institut der AOK Rheinland/Hamburg bietet digitale Live-Session für Arbeitgeber und Beschäftigte an**

**Essen/Mülheim, 15.02.2021** – Die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie wurden in der vergangenen Woche von Bund und Ländern erneut verlängert. Dazu zählt auch die Aufforderung an Unternehmen, möglichst vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein Arbeiten im Homeoffice zu ermöglichen. Beschäftigte, die zum ersten Mal zuhause arbeiten, stehen vor vielen neuen Herausforderungen: Wie strukturiere ich meinen Tagesablauf? Wie gelingt Zusammenarbeit im Team auf Distanz? Was kann ich tun, damit meine Gesundheit nicht unter der neuen Arbeitssituation leidet?

Genau hier setzt das aktuelle Angebot des Instituts für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGFI) der AOK Rheinland/Hamburg an: In einer Live-Session zur „Gesundheit im Homeoffice“ erklären Experten des BGFI, was beim Führen auf Distanz wichtig ist oder wie ausreichend Bewegung in den Arbeitstag integriert werden kann. Die Live-Session findet am Donnerstag, 18. Februar 2021, von 10:30 Uhr bis 11:00 Uhr statt.

„Die aktuelle Pandemie-Situation fordert viele Menschen in besonderer Weise. Das Arbeiten im Homeoffice kann für die körperliche und seelische Gesundheit eine zusätzliche Belastung darstellen“, sagt Rolf Buchwitz, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der AOK Rheinland/Hamburg. „Mit unseren neuen digitalen Angeboten legen wir einen Schwerpunkt auf psychisches Wohlbefinden und Bewegung im Alltag, denn Beschäftigte im Homeoffice sollen auch in dieser Zeit gesund bleiben.“

Im Anschluss an die Live-Session stehen Experten des BGF-Instituts für Fragen im Chat zur Verfügung und beraten zu weiteren Angeboten für Arbeitgeber und Beschäftigte im Homeoffice. Dazu gehören unter anderem eine digitale Beratung zu ergonomischen Sitz- und Stehmöglichkeiten, Coachings zu den Themen „Führen auf Distanz“ oder „Effizient im Homeoffice“ sowie der virtuelle Teamwettbewerb „Schritt4Fit“.



---

*Die AOK Rheinland/Hamburg ist mit mehr als drei Millionen Versicherten die größte Krankenkasse in Nordrhein-Westfalen. Mit einem Zusatzbeitrag in Höhe von 1,1 Prozent ist sie zudem eine der günstigsten. Für die Beratung der Versicherten im Rheinland und in Hamburg bietet sie das dichteste Geschäftsstellennetz. Das AOK-Clarimedis ServiceCenter ist rund um die Uhr erreichbar (0800 0 326326). Über die Online-Geschäftsstelle ([rh.meine.aok.de](http://rh.meine.aok.de)) haben Versicherte die Möglichkeit, wichtige persönliche Anliegen jederzeit unkompliziert von unterwegs oder von zu Hause zu erledigen.*

„Viele Unternehmen in der Region leben betriebliche Gesundheitsförderung. Wir bieten ihnen nun eine Möglichkeit, ihre Beschäftigten auch im Homeoffice zu unterstützen“, ergänzt Rainer Voss, Regionaldirektor der AOK Regionaldirektion Essen – Mülheim an der Ruhr.

Laut einer Umfrage des ifo Instituts in München planen 67 Prozent der befragten Unternehmen, die Möglichkeit zum Homeoffice auch langfristig stärker zu nutzen.

## **Auf einen Blick: Live-Session „Gesund im Homeoffice“**

Donnerstag, 18. Februar 2021

10:30 Uhr bis 11:00 Uhr

Registrierung unter <https://community.bgf-institut.de/>

Weitere Informationen zu den digitalen Angeboten des BGFI unter <https://www.bgf-institut.de/bgfconsult/homeoffice/>