



Ein Frosch als Maskottchen soll Mitarbeiter zu Zwischendurch-Übungen am Arbeitsplatz animieren.

froach als Lösung

Auch wenn die Suche aufgrund des kleinen Angebots schwierig war, die Entscheidung fiel ganz leicht: „Als degewo bei einer Recherche auf froach stieß, ging alles ganz schnell“, sagt Sandra Wehrmann. Seitdem unterstützt das Berliner Start-up das Wohnungsunternehmen mit einer gesunden Pausenkultur, die sich durch kurze und individuell gestaltbare Einheiten mit geführten Übungsvideos auszeichnet. Der damalige degewo-Vorstand entschied sich aufgrund der vielen Vorteile für das E-Health-Angebot. „Besonders überzeugt hat die Einzigartigkeit des Programms. Immer wieder bekommen die

Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die niedrigschwellig integrierte Browser-Anwendung neue Inhalte und somit neue Motivation für die tägliche Pause. Jede und jeder kann selbst bestimmen, wann eine Auszeit gebraucht wird und die Pause individuell starten. Uns ist zudem ein deutscher Software-Anbieter wichtig, ganz einfach aus Datenschutz- und Compliance-Gründen. Mit froach wissen wir, dass alle unsere Richtlinien eingehalten werden“, sagt Sandra Wehrmann und ergänzt: „den großen Nutzen dieses Angebots konnten wir besonders in der Pandemiezeit erfahren. Viele der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter waren im Homeoffice. Da hatten wir mit froach als digitalem Gesundheitscoach den richtigen Partner an unserer Seite.“

Das Ergebnis

Auch heute, acht Jahre später, ist degewo noch froach-Kunde – der älteste überhaupt. „Uns gefällt vor allem der vielseitige Ansatz. Das Übungsspektrum ist breit und umfasst Augen-, Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie Koordinationstechniken. Zusätzlich zum digitalen Angebot gibt es tolle Printmedien wie Übungspostkarten und -poster sowie Traineraktionen. Und froach unterstützt uns immer wieder mit neuen Ideen und Techniken. Genau das Richtige für unser Unternehmen und unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“, findet Sandra Wehrmann.

Quelle: Froach Media GmbH

Betriebliche Gesundheitsprophylaxe

Hybride Leibesübungen im Büro

Das Berliner Wohnungsunternehmen degewo bietet ihrer Belegschaft Gesundheitsvorsorge durch Internet-basierte Pausen-Übungen.

Berlin im Jahr 2013: Das städtische Wohnungsbauunternehmen degewo steht vor einer Mammutaufgabe: Das Unternehmen will ein internes betriebliches Gesundheitsmanagement aufbauen. Denn wie in den meisten Büros verbringen auch die Beschäftigten der degewo den Großteil ihres Arbeitstages im Sitzen vor einem Bildschirm. „Ich kenne das von mir selbst: Pausen kommen im stressigen Arbeitsalltag oft zu kurz. Ich vergesse schlichtweg, mir eine Auszeit zu nehmen oder habe das Gefühl, dass ich zu viel Arbeit auf dem Tisch habe“, erzählt Sandra Wehrmann, Vorstandsmitglied bei der degewo AG. Dabei weiß sie genau, wie wichtig Pausen sind – für die Zufriedenheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter genauso wie für den Erhalt der Leistungsfähigkeit.

Degewo entschied daher, seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu unterstützen und Fehltag aufgrund von Rücken- und Kopfschmerzen sowie zu viel Arbeitsstress zu reduzieren. „Wir fingen an, intensiv nach passenden digitalen Präventionsangeboten zu recherchieren. Das Tool, das gesucht wurde,

sollte vorbeugend wirken und flexibel in den Tagesablauf einzubauen sein. Außerdem war wichtig, dass es keine technischen Hürden bei der Implementierung im Unternehmen geben würde“, erläutert Sandra Wehrmann. Leichter gesagt als getan: Denn im Jahr 2013 gibt es kaum digitale Lösungen im Gesundheitsbereich. Und die neue smarte Gesundheitslösung muss einen echten Mehrwert für die zu diesem Zeitpunkt 1.150 Mitarbeiter an sechs Standorten bieten.



Ich kenne das von mir selbst: Pausen kommen im stressigen Arbeitsalltag oft zu kurz.

SANDRA WEHRMANN
Vorstandsmitglied degewo AG