



02.02.2022 09:00 CET

Mentale Gesundheit stärken, Burnout vermeiden: Gothaer kooperiert als erste Krankenversicherung mit Meditations-App Headspace

Köln, den 2. Februar 2022 – Als erste Versicherung bietet die Gothaer Kranken in ihrem Segment der betrieblichen Krankenversicherung (bKV) ihren Versicherten die Möglichkeit, mit der Meditations-App Headspace nachhaltig Stress einzudämmen und Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Die Gothaer Kranken setzt damit konsequent ihre Ausrichtung zum modernen und innovativen Gesundheitsdienstleister für Firmenkunden fort.

Mentale Gesundheit spielt eine entscheidende Rolle für das persönliche Wohlbefinden. Stress, Aufmerksamkeitsdefizite, Schlafstörungen, Depression oder Burnout – psychische Erkrankungen sind eine der häufigsten Erkrankungen unserer Zeit in Folge immer steigender, gesellschaftlicher Erwartungen und Anforderungen. Die spürbare zusätzliche Belastung der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer durch die langanhaltende Pandemie macht das Thema „Mentale Gesundheit“ auch für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber relevanter denn je.

Durch die Kooperation der Gothaer mit Headspace Health entsteht ein exklusives Angebot für Firmenkunden. Mitarbeitende, deren Arbeitgeberin oder Arbeitgeber in der Zeit vom 1. Februar bis 30. September 2022 einen FlexSelect-Tarif in der arbeitgeberfinanzierten betrieblichen Krankenversicherung der Gothaer neu abschließt, können jetzt ihre seelische Gesundheit stärken, um chronischen Stress zu vermeiden und möglichen Folgeerscheinungen wie Burnout zu begegnen.

Die App Headspace hilft Nutzerinnen und Nutzern mit verschiedenen Meditationspraktiken und Achtsamkeitsübungen präventiv im Umgang mit Stress und stärkt so ihren emotionalen und mentalen Zustand. Durch regelmäßige Übungen werden auch Menschen mit wenig Meditationserfahrung langsam an das Thema herangeführt und lernen, Ruhe in ihren Alltag zu bringen, erholsamer zu schlafen und Stress zu mindern. Der Testsieger bei Stiftung Warentest (Note 1,9) hat über 75 Millionen Mitgliederinnen und Mitglieder weltweit und ist damit führend im Bereich Stressprävention. Mit einem wissenschaftlich fundierten Ansatz für Achtsamkeit und Meditation und einem engagierten Forschungsteam arbeitet Headspace Health daran, das Feld der Achtsamkeit durch klinisch anerkannte Untersuchungen weiterzuentwickeln.

„Wir sehen, dass Unternehmen zunehmend die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden schützen und fördern möchten“, so die Vorstandsvorsitzende der Gothaer Krankenversicherung, Dr. Sylvia Eichelberg. „Verstärkt durch die Pandemie steigt die Zahl der psychisch belasteten Personen. Umso wichtiger ist es mit Blick auf die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer vorbeugend innovative und dynamische Tools anzubieten. Zusammen mit Headspace Health bringen wir Ruhe, Entschleunigung und Konzentration direkt an den Arbeitsplatz und in den Alltag unserer Versicherten.“

„Unternehmen erkennen zunehmend, wie wichtig es ist, sich mit den

Auswirkungen von chronischem Stress auf ihre Mitarbeitenden zu befassen. Da die meisten Menschen den größten Teil ihres Tages am Arbeitsplatz oder in dessen Nähe verbringen, eröffnet sich hier eine große Chance für Unternehmen, die Beziehung ihrer Mitarbeitenden zum Thema Stress positiv zu beeinflussen. Gemeinsam mit der Gothaer werden wir bei Headspace Health unsere Vision verfolgen, die Gesundheit und Zufriedenheit der Menschen in Deutschland zu verbessern“, sagt Jolawn Victor, Chief International Officer Headspace Health.

Über Headspace:

Headspace Health is the world's leading provider of mental health and wellbeing solutions. Through the flagship Headspace brand, Headspace Health has touched the lives of over 75 million people in 190 countries through mindfulness tools for managing stress, sleep, and focus. The enterprise brands, Headspace for Work and Ginger, are distributed through over 3,500 enterprises, including Starbucks, Adobe, Delta Air Lines, and ViacomCBS; and through health plans such as Cigna. Their members and enterprise partners' employees have access to mindfulness and meditation tools, CBT, coaching, therapy, and psychiatry, ultimately helping them to be healthier and more productive. To learn more about Headspace Health, visit www.headspacehealth.com.

Der Gothaer Konzern gehört mit 4,1 Millionen Mitgliedern und Beitragseinnahmen von 4,6 Milliarden Euro zu den großen deutschen Versicherungskonzernen und ist einer der größten Versicherungsvereine auf Gegenseitigkeit in Deutschland. Angeboten werden alle Versicherungssparten. Dabei setzt die Gothaer auf qualitativ hochwertige persönliche Beratung der Kunden.

Kontaktpersonen



Martina Faßbender

Pressekontakt

Konzern Pressesprecherin, Leitung Unternehmenskommunikation

martina.fassbender@gothaer.de

+49 221 308-34531

+49 175 2285017



Ulrich Otto

Pressekontakt

Referent für Konzern- und Gesundheitsthemen

ulrich.otto@gothaer.de

+49 221 308-34614



Ines Jochum

Pressekontakt

Referentin für Renten- und Lebensversicherung, Nachhaltigkeit

ines.jochum@gothaer.de

0221 308 34287



Sarah Höbing

Pressekontakt

Referentin für Kompositversicherungsthemen

sarah.hoebing@gothaer.de

+49 221 308-34609