



„Spüren, was einem gut tut“

Gunda Johannsen-Schaefer

Beauftragte für das Betriebliche Gesundheitsmanagement
im Jobcenter Flensburg

Warum sind Sie Präventologin geworden?

Ich war früher als ausgebildete Ökotrophologin zunächst in ganz anderen beruflichen Bereichen tätig. Dann kamen immer mehr beratende Tätigkeiten dazu und schließlich der Wechsel zu meinem heutigen Arbeitgeber, dem Jobcenter in Flensburg.

Vor mehr als zehn Jahren begannen wir dann dort ein Betriebliches Gesundheitsmanagement einzurichten. Um in diesem Prozess möglichst viel Fachkompetenz einbringen zu können, habe ich berufsbegleitend das Studium zur Präventologin und im Anschluss die Ausbildung zur Trainerin für Gesundheit und Lebenskompetenz (GLK) absolviert.

Insbesondere die ganzheitliche Sichtweise und die Bedeutung der Selbstwirksamkeit begeistern mich bis heute.

Was hat sich für Sie durch das Studium verändert?

Durch den großen fachlichen Input im Fernstudium, bei der Trainerausbildung und die Kontakte innerhalb des Berufsverbandes der Präventologen konnte ich mir, als Quereinsteigerin im Gesundheitsbereich, ein gutes Fundament schaffen, um mich fachlich fundiert mit meinem „Herzensthema“ Gesundheitsförderung zu beschäftigen.

Dadurch kann ich viel für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bewegen und sie dabei unterstützen, ihre Gesundheitskompetenzen und ihre Selbstwirksamkeit zu stärken.

Was sind Ihre beruflichen Schwerpunkte?

Mir wurde während der Entwicklung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements das Thema „Gesunde Führung“ immer wichtiger. Führungskräfte sind Vorbilder für Ihre Teams und sie müssen aufgrund der oft hohen Arbeitsbelastung besonders darauf achten, selber in Balance zu bleiben. Daher haben wir für unsere Führungskräfte bereits 2018 die Fortbildungsreihe „Führung in Balance“ entwickelt und mittlerweile fest etabliert.

Welche Aspekte sind Ihnen besonders wichtig?

Ich möchte dabei unterstützen, die eigenen Ressourcen (wieder) zu entdecken und zu nutzen und dazu ermutigen, die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen. Es ist sehr wichtig, zu spüren, was einem gut tut.

Was tun Sie für Ihre eigene Gesundheit?

Ich lebe mit meinem Mann in Glücksburg an der Ostsee. Wir segeln gerne und in unserem Garten gibt es auch immer etwas zu tun. Die Naturnähe, Sport und unsere große Familie helfen mir dabei, mich zu entspannen und im Gleichgewicht zu bleiben.

www.praeventologe.de