



Betriebliche Gesundheitsförderung im Fokus

Sergine Dupont-Lauter ist selbstständige Präventologin und Entspannungspädagogin. Sie bietet von ihrem Standort in Elmshorn aus Vorträge, Workshops und Bildungsurlaube zur Burnout-Prävention und Stressbewältigung für Mitarbeiterteams in Unternehmen und Einzelpersonen an. Ihre Klienten möchte sie dabei unterstützen, die eigenen Ressourcen zu entdecken und die Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Sergine Dupont-Lauter bezeichnet sich selber als einen vielseitig interessierten und neugierigen Menschen, der immer einmal wieder etwas Neues erarbeitet - und das spiegelt sich auch in ihrem bisherigen Leben wider. Als die gebürtige Französin vor über 30 Jahren als Au Pair nach Deutschland kommt, will sie zunächst die Sprache lernen. Dann absolviert sie ein Studium der Bewegungskunst - und entscheidet sich anschließend dazu, etwas ganz anderes zu machen: Sie studiert Mathematik und Physik an der Universität Hamburg und schließt das Studium mit einem Diplom ab. Während des Studiums ist sie als wissenschaftliche Hilfskraft bereits Dozentin an der Universität der Bundeswehr in Hamburg. Nach dem Studium folgt der „Sprung in die Industrie“. Die Diplomphysikerin wird Werkstoffexpertin in einem internationalen Unternehmen der Autozulieferindustrie, in dem sie zehn Jahre tätig ist und als Projekt- und Teamleiterin Führungsaufgaben übernimmt. Die weltweite Wirtschaftskrise bewirkt dann auch in ihrem Unternehmen neue Stellenzuschnitte und stark verdichtete Arbeitsprozesse. Dies nimmt Sergine Dupont-Lauter als Herausforderung, ihrem Berufsleben noch einmal eine neue Wendung zu geben.

2010/2011 absolviert sie die Fortbildung zur Präventologin beim Berufsverband. „Ich habe mich auch früher schon sehr für Gesundheitsthemen interessiert. Auch bei meiner Arbeit in der Industrie ging es ja unter anderem darum, schadstofffreie Materialien zu entwi-

ckeln“, erklärt sie. Besonders begeistert habe sie die Vision des Berufsverbandes: den Gedanken der Salutogenese und der Selbstverantwortung des Menschen für die eigene Gesundheit. Nach erfolgreichem Abschluss der Fortbildung machte sie sich schließlich selbstständig. Es folgten weitere Fortbildungen im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM); sie wird außerdem Stressmanagerin und Entspannungspädagogin.

Heute bietet sie insbesondere Vorträge, Workshops und Seminare in Unternehmen an. Dort vermittelt sie unter anderem Strategien zur Burnout-Prävention und Stressbewältigung. Dabei geht es auch um ganz praktische Probleme im Arbeitsalltag, die etwa Mitarbeiter im wechselnden Schichtdienst mit ihrem Schlaf haben. Sehr erfolgreich ist Dupont-Lauter mit Bildungsurlaube zur Stressbewältigung, die sie in Kooperation mit Volkshochschulen anbietet - unter anderem auf der Nordseeinsel Sylt. Die überzeugte Netzwerkerin ist außerdem in ihrer Region sehr aktiv. Gemeinsam mit Partnern aus der Gesundheitsbranche und der Wirtschaft organisierte sie mehrere Messen und Gesundheitstage. Im Mittelpunkt ihres persönlichen Programms zur Stressprävention steht, neben Klavierspiel, Wandern und Nordic Walking vor allem das Thema Achtsamkeit. „Ich versuche immer, ganz dort zu sein, womit ich mich gerade beschäftige“, erklärt die Präventologin.

www.gesundimnorden.org