



Düttmann

Gesundheitsprävention & Individualcoaching





Herzlich Willkommen,

Gesundheitsprävention, bewusste Lebensführung und Lebensqualität sind die zentralen Themen meiner Arbeit. Ob auf der Ebene einer Person oder eines Unternehmens – der Mensch steht im Fokus meiner Aufmerksamkeit und meines Interesses. Individuelles Coaching, betriebliche Gesundheitsförderung oder Beratung in einer Krise?

Ich begleite Sie gerne auf Ihrem persönlichen Weg oder berate Ihr Unternehmen in Fragen der Prävention, einer gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung oder eines gesundheitsförderlichen Arbeits- und Lebensstils.

*Ihre Susanne DiHmann*



## Gesundheitsprävention

### Gesund-Sein in der Arbeitswelt

Das Thema Gesundheit ist in aller Munde. Die Schlagworte „Demographischer Wandel“, „Fachkräftemangel“ und „Arbeit bis 67“ sind allgegenwärtig und zeigen die Brisanz und Notwendigkeit dieses Themas. Gesunde, leistungsfähige und motivierte Mitarbeiter stellen dabei die Grundlage für ein erfolgreiches Unternehmen dar. Um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu sichern, sind Aufbau und Erhalt gesunder und sicherer Arbeitsbedingungen eine wichtige Basis. Wir alle verbringen einen großen Teil unserer Zeit an unserem Arbeitsplatz. Was liegt also näher, als dafür zu sorgen, unser Arbeitsumfeld so zu gestalten, dass es für den Erhalt unserer Gesundheit förderlich ist?

Die Implementierung einer Betrieblichen Gesundheitsförderung ist gar nicht so schwierig. Insbesondere kleine und mittelständische Unternehmen mit wenigen Mitarbeitern und einem geringeren Gestaltungsspielraum können von den krankenkassen- und arbeitgebergeförderten Maßnahmen maßgeblich profitieren.

*„Als Familienbetrieb in der fünften Generation legen wir größten Wert darauf, dass sich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei uns wohlfühlen, dadurch motiviert und engagiert sind. Die persönliche Wertschätzung eines jeden und ein ehrliches Miteinander liegen uns in besonderer Weise am Herzen. Soziales Engagement und die Sorge um die Gesundheit aller fassen wir als wichtigen Eckpfeiler unternehmerischer Verantwortung auf.“*

Crespel & Deiters GmbH & Co.KG, Ibbenbüren

#### Kostenbezuschussungen für den Arbeitgeber

Die Leistungen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung/ Entspannung) sind nach § 20 SGB V zertifiziert und können nach § 20a SGB V gemäß des Leitfadens Prävention des GKV Spitzenverbandes von den Krankenkassen bezuschusst werden. Zudem kann nach § 3 Nr. 34 EStG ein Steuerfreibetrag von 500 Euro pro Arbeitnehmer/ Jahr veranschlagt werden.

### Beratung zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung

Kommunikationsstrukturen, Arbeitsplatzgestaltung

### Gesundheitsförderlicher Arbeits- und Lebensstil

Gesundheitsgerechte Verpflegung im Arbeitsalltag (Ernährung)  
bewegungsförderliches Arbeiten (Bewegung), Stressbewältigung  
und Ressourcenstärkung

### Überbetriebliche Vernetzung und Beratung

Kooperation /Austausch mit anderen Betrieben  
oder Organisationen

### Analyse

Die Ermittlung des Handlungsbedarfes erfolgt durch Erhebung der gesundheitlichen Situation im Betrieb einschließlich Risiken und Potentialen im Hinblick auf betriebliche Strukturen im Ganzen und einzelner Beschäftigungsgruppen.

### Maßnahmenplanung

Das Steuergremium erarbeitet und bespricht notwendige Ziele und deren Umsetzung in Form eines Maßnahmenplans mit Blick auf Risikenreduzierung sowie Stärkung von Schutzfaktoren für die psychische und physische Gesundheit.

### Umsetzung

Die vom Steuergremium befürworteten Maßnahmen in den unterschiedlichen Handlungsfeldern werden sukzessive umgesetzt.

### Evaluation

Die Ergebnisse der Betrieblichen Gesundheitsförderung werden geprüft und mit Blick auf die Bestimmung des zukünftigen Handlungsbedarfes hinterfragt. Ich arbeite nach dem „Setting-Ansatz“, d.h. Menschen werden in ihrem unmittelbaren Lebensumfeld angesprochen und dieses wird selbst zum Gegenstand gesundheitsförderlicher Veränderungen (Verhältnisprävention). Damit werden verhaltens- und verhältnispräventive Elemente miteinander verknüpft.

## Individualcoaching

### Individual- und Gesundheitscoaching / Beratung

Das Coaching ist für Menschen geeignet, die sich in Phasen der beruflichen und privaten Neu- oder Umorientierung befinden beziehungsweise den Wunsch nach persönlicher Veränderung spüren. Jedwede Form des Umbruchs wie auch Krisen im alltäglichen Sein – privat wie beruflich – können auch als Impuls für eine veränderte Lebensführung gesehen werden, die zu individueller Potentialentwicklung, zu verbesserter Gesundheit und zu mehr Lebensqualität führt. In der gemeinsamen Arbeit werden individuelle Stärken, Ressourcen und Potentiale der Klienten herausgearbeitet und zu einer konstruktiven und gesunden Lebensperspektive entwickelt.

Je nach Bedarf und Wunsch kann auch zu den Themen gesunde Lebensführung, individuelle Stressbewältigung sowie Achtsamkeit und Körperwahrnehmung beraten, begleitet und angeleitet werden.



### Berufliche Tätigkeiten

Hochschuldozentin Goethe-Universität Frankfurt Main  
Thematische Schwerpunkte: Ästhetische Bildung,  
Sinnliche Körperwahrnehmung, Kinderarmut – Familienarmut,  
Familien in prekären Lebenslagen, Deprivierte Kindheiten,  
Kooperation von Grundschule & Kinder- und Jugendhilfe

Leitende Fallkoordinatorin Kinder-, Jugend- und Familienhilfe  
gem. §27, 31, 35 SGB VIII (KJHG), Frankfurt am Main (freier Träger)

Lehrerin L.O.S. Hofheim/Ts.

Unterricht für Kinder mit einer Lese- und Rechtschreibschwäche

### Arbeitsschwerpunkte

- Individualcoaching
- Gesundheitsprävention
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Stressbewältigung & Entspannung
- Pädagogische Beratung

### Ausbildung/ Weiterbildung

- Pädagogin/ Erziehungswissenschaftlerin
- Fachcoach für Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Individual-Coach
- Gesundheitspraktikerin/ BGF
- Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert nach §20 SGB V)  
Der Präventionskurs „Stressbewältigung im Alltag“ entspricht den Vorgaben des GKV-Spitzenverbandes und wurde nach § 20 SGB V zertifiziert. Eine Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen ist möglich.
- Kursleiterin Entspannung  
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson  
(zertifiziert nach § 20 SGB V)
- Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz  
DIN EN ISO 10075 (TÜV Nord)

### Mitgliedschaften





**Düttmann**

**Dr. phil. Susanne Düttmann**

Melemstraße 18

60322 Frankfurt Main

M 0049/(0)1777 290 615

[kontakt@gesundheitspraevention-frankfurt.de](mailto:kontakt@gesundheitspraevention-frankfurt.de)

[www.gesundheitspraevention-frankfurt.de](http://www.gesundheitspraevention-frankfurt.de)



Gesundheitsprävention & Individualcoaching