



Fortbildung Gesundheitspsychologie

„Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP“

Ein Überblick über die Fortbildungsmodule zum Erwerb des Zertifikats
„Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention“

Zielsetzung der Fortbildung

Die Fortbildung Gesundheitspsychologie für „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP“ dient der Qualifizierung und Zertifizierung von Psychologen/innen für eine hauptberufliche, selbständige und eigenverantwortliche Berufsausübung in gesundheitspsychologischen Berufsfeldern.

Sie zielt darauf ab:

1. Wissen über die Gesundheitspsychologie als Fachgebiet zu erweitern,
2. Gesundheitsberatungen mit Einzelnen und Gruppen durchzuführen,
3. Qualifizierte Gesundheitstrainings durchzuführen,
4. Sich für eine selbstständige Berufsausübung im Gesundheits- und Präventionsmanagement bei Krankenkassen und anderen Trägern zu qualifizieren,
5. die Dienstleistungsbezeichnung „ Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP“ zu erwerben.

Die Module im Überblick

Teil A

Theoretische und methodische Grundlagen - 4 Pflichtmodule

Gesundheitspsychologische Grundlagen

1

2

Medizinische & epidemiologische Grundlagen

Methoden: Motivation & Selbstmanagement

3

4

Methoden der Gruppenarbeit und Moderation

Teil B

Spezifische Anwendungen - 3 Pflichtmodule

Allgemeine Gesundheitsförderung für Personen

5

6

Spezifische Gesundheitsförderung und Prävention

7

Gesundheitsförderung/Prävention im Setting und für Multiplikatoren

Teil C

Durchführung und Dokumentation eines Gesundheitsprojektes unter Supervision - 2 Pflichtmodule

Supervision zum Projekt

8

9

Dokumentation mit Abschlußbericht

[Zur Überblicksseite](#)

[Beispiel Zusammensetzung der Stundenkontingente](#)



Teil A

Theoretische und methodische Grundlagen - 4 Pflichtmodule

■ Der Teil A umfasst vier Pflichtmodule:

- 1. Gesundheitspsychologische Grundlagen
- 2. Medizinische und epidemiologische Grundlagen
- 3. Methoden der Motivation und des Selbstmanagements
- 4. Methoden der Gruppenarbeit und Moderation

■ und weitere Wahlmodule:

- 5. Organisation und didaktisch-methodische Gestaltung
- 6. Qualitätssicherung und Evaluation
- 7. Gesundheits- und berufspolitische Aspekte
- 8. Öffentlichkeitsarbeit, Marketing, Interdisziplinäre Kooperation

Modul 1 (A1)

Gesundheitspsychologische Grundlagen

16 UE

- Inhalte dieses Moduls können sein:
 - Grundlagen und Gegenstandsbestimmung der Gesundheitspsychologie
 - Gesundheitspsychologie im interdisziplinären Kontext der Gesundheitswissenschaften
 - Theoretische Konzepte zum Gesundheitsverhalten
 - Verhalten und Krankheitsrisiko
 - Gesundheitspsychologische Prävention: Konzepte und Befunde
 - Gesundheitsförderung, -beratung und -erziehung: Befunde und Probleme
 - Akzeptanz und Sinnhaftigkeit von Gesundheitsförderung



Modul 2 (A2)

Medizinische & epidemiologische Grundlagen

■ Inhalte dieses Moduls können sein:

16 UE

- Inhalte epidemiologischer Grundlagen:
epidemiologische Ausgangslage
- Risikofaktoren der häufigsten Erkrankungen
- Medizinische Präventionskonzepte
- Übersicht über Erkrankungen, die durch Prävention angegangen werden können.



Modul 3 (A3)

Methoden der Motivation und des Selbstmanagement

■ Inhalte dieses Moduls können sein:

16 UE

- **Methoden zur Förderung gesundheitsbewussten Denkens und Verhaltens:**
 - Werthaltungen, Überzeugungen, Entscheidungen, Kompetenzen, Motivationen,
 - Handlungsgewohnheiten in den verschiedenen Lebensbereichen des Alltags,
- **Übersicht und Anwendung klinisch-psychologischer Methoden,**
 - zur Selbststeuerung von Kognitionen und Verhaltensweisen,
 - zum Aufbau und zur Verstärkung von Verhaltensgewohnheiten
- **Einübung ausgewählter Methoden**

Modul 4 (A4)

Methoden der Gruppenarbeit und der Moderation

■ Inhalte eines Moduls können sein:

16 UE

- Gesprächsführung gestalten unter Berücksichtigung kommunikativer Prozesse
- Individuelle Krisen wahrnehmen, einordnen und bewältigen
- Gruppenprozesse aktiv gestalten und wahrnehmen
- Gruppenspezifische Krisen wahrnehmen, einordnen und bewältigen



Ergänzungen zum Teil A

Weitere Themen zur Gesundheitspsychologie, die je mit 16 UE eingebracht werden können:

- **Organisation und didaktisch-methodische Gestaltung (A5)**
 - Gesundheitsfördermassnahmen planen, strukturieren, durchführen, finanzieren
 - Gesundheitsinformationen präsentieren, verständlich, mit Medien, ‚seriös‘
- **Qualitätssicherung und Evaluation in der Gesundheitsförderung (A6)**
 - Aufgaben der Qualitätssicherung: Struktur-, Prozess und Ergebnisqualität
 - Methoden zur Qualitätssicherung und Evaluation für den praktischen Einsatz
- **Gesundheitsförderung: gesundheits- und berufspolitische Aspekte (A7)**
 - Gesundheitsförderung in der Gesundheitspolitik und im Gesundheitswesen
 - Psychologische Berufstätigkeit in der Gesundheitsförderung
- **Öffentlichkeitsarbeit, Marketing, Akquisition, Interdisziplinäre Kooperation (A8)**

Teil B

Spezifische Anwendungen - 3 Pflichtmodule

- Der Teil B umfasst folgende Module mit den Themen:
 - Allgemeine Gesundheitsförderung für Personen
 - Spezifische Gesundheitsförderung & Prävention für Personen
 - Gesundheitsförderung & Prävention in Settings und für Multiplikatoren

Modul 5 (B1)

Allgemeine Gesundheitsförderung für Personen

■ B1: Förderung allgemeiner Kompetenzen zur gesunden Lebensführung

16/40 UE

- Selbstkompetenzen
- Entspannung
- Stressbewältigung
- soziale Kompetenzen

Zur Übersichtsseite

Info zu B1



Weitere Informationen zum Modul 5

Zur Förderung „Allgemeiner Kompetenzen für eine gesunde Lebensführung“ können u.a. folgende Themen berücksichtigt sein:

- B1:
 - Zentrale psychologische Konzepte für ein gesundheitsfördernder Umgang mit Gedanken und Gefühlen
 - Körperwahrnehmung, Körpererleben und Gesundheit
 - Stressreduktion & Entspannung, Meditation
 - Förderung soziale Kompetenzen
 - Fördernder Umgang mit sozialer Unterstützung
 - Partnerschaft und Sexualität
 - Umgang mit Aggression und Gewalt
 - Entfaltung von Lebenssinn und -perspektiven, Freizeitgestaltung
 - Ökologisches Umweltbewusstsein,
 - Kreativität & geistige Leistungsfähigkeit



Modul 6 (B2-B5)

Personenspezifische Gesundheitsförderung & Prävention

- B2: **Gesundheitsspezifische Lebensweisen** 16/40 UE
 - Bewegung, Ernährung und Essverhalten, Umgang mit Suchtstoffen
- B3: **Entwicklungsbezogene Gesundheitsförderung und Prävention**
 - Kinder, Jugendliche, Alterungsprozesse
- B4: **Gesundheitsförderung bei kritischen Lebensereignissen**
 - Verlust, berufliche Änderung, posttraumatischer Stress
- B5: **Prävention und Gesundheitsförderung bei chronischen Erkrankungen**
 - Vorsorge, Früherkennung, Rückfallprävention, Krankheitsbewältigung



Weitere Informationen zu B2 (Modul 6)

Zur Förderung „Gesundheitsspezifische Lebensweisen: Ressourcen und Risiken“ können u.a. folgende Themen berücksichtigt sein:

■ B2: Gesundheitsspezifische Lebensweisen

- Sport, Bewegung, Ausdauer, Körperhaltung und
- Alltagsergonomie, Sicherheitsverhalten und Unfallvermeidung
- Ernährung und Essverhalten,
- Umgang mit stoffgebundenen Suchtmitteln (Nikotin, Alkohol, Drogen, Medikamente) und nicht stoffgebundenen Süchte:
Physiologie/Psychologie, Aufklärung und Prävention; Entwöhnung, Rückfallprophylaxe, Arbeit mit SHG



Weitere Informationen zu B3 (Modul 6)

Zur Förderung „Gesundheitsspezifische Lebensweisen: Ressourcen und Risiken“ können u.a. folgende Themen berücksichtigt sein:

- B3: **Entwicklungsbezogene Gesundheitsförderung und Prävention**
 - Prinzipien der Entwicklungsorientierung in der Gesundheitsförderung
 - Geburtsvorbereitung, Säuglingsbetreuung, Kleinkindalter, Adoption
 - Entwicklungsaufgaben bei besonderen Familienstrukturen
 - Gesundheitsförderung im Kindes- u. Jugendalter und Lebensspanne
 - Altern in Gesundheit



Weitere Informationen zu B4 (Modul 6)

Zur Förderung „Gesundheitsspezifische Lebensweisen: Ressourcen und Risiken“ können u.a. folgende Themen berücksichtigt sein:

■ B4: Gesundheitsförderung bei kritischen Lebensereignissen

- Erleben von Verlust (Trennung, Scheidung, Tod),
- Veränderung im beruflichen Feld,
- Arbeitslosigkeit
- Posttraumatischer Stress
- Belastende medizinische Diagnosen und Behandlungen



Weitere Informationen zu B5 (Modul 6)

Zur Förderung „Gesundheitsspezifische Lebensweisen: Ressourcen und Risiken“ können u.a. folgende Themen berücksichtigt sein:

■ B5: Prävention und Gesundheitsförderung bei chronischen Erkrankungen

- Primäre Prävention: Verhalten und Krankheitsrisiko
- Sekundäre Prävention: Vorsorge, Risikowahrnehmung, Früherkennung,
- Betreuung von Angehörigen erkrankter und behinderter Menschen
- Rückfallprävention,
- Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung
- Anwendung auf spezifische chronische Erkrankungen / Behinderung (Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebserkrankungen, chronische Schmerzerkrankungen, körperliche Behinderung, Rehabilitation Nach Unfällen



Modul 7 (B6-B10) Gesundheitsförderung & Prävention im Setting und für Multiplikatoren

- B6: **Unterstützung von Selbsthilfegruppen,** 16/40 UE
- B7: **Gesundheitsförderung für Familien,**
- B8: **Gesundheitsförderung im Setting**
 - Schulen, Betriebe, Kommunen, Krankenhäusern,
 - Gesundheitsfördernde Strukturen im Freizeitbereich,
 - Gesundheitsförderungen für gesunde Umweltbedingungen
- B9: **Aus- und Fortbildung für Gesundheitsförderung**
- B10: **Management in der Gesundheitsförderung**
 - (wie z.B. Sozialversicherungsträger, Wohlfahrtsverbänden, Gesundheitspolitik, etc..)



Weitere Informationen zu B6 (Modul 7)

Zur Förderung „Gesundheitsförderung & Prävention in Settings und für Multiplikatoren“ können u.a. folgende Themen berücksichtigt sein:

■ B6: Unterstützung von Selbsthilfegruppen

- Beratung und Betreuung von Selbsthilfegruppen
- Vorträge und Workshops für Selbsthilfegruppen
- Mitarbeit in Selbsthilfekontaktstellen
- Mitarbeit in Selbsthilfeorganisationen



Weitere Informationen zu B7 (Modul 7)

Zur Förderung „Gesundheitsförderung & Prävention in Settings und für Multiplikatoren“ können u.a. folgende Themen berücksichtigt sein:

■ B7: Gesundheitsförderung für Familien

- Beratung von Familien in Gesundheits- und Krankheitsfragen
- Familienberatungen zur Verbesserung von Kommunikation und Verständigung
- Geburtsvorbereitungskurse für Paare
- Elternkurse für verschiedene Kindheits- und Jugendphasen
- Unterstützung von Familien bei chronischen Erkrankungen, Behinderungen und Pflegebedürftigkeit eines Familienmitgliedes
- Unterstützung von Familien bei psychischen Erkrankungen eines Familienmitgliedes



Weitere Informationen zu B8 (Modul 7)

Zur Förderung „Gesundheitsförderung & Prävention in Settings und für Multiplikatoren“ können u.a. folgende Themen berücksichtigt sein:

■ B8: Gesundheitsförderung im Setting

- Gesundheitsfördernde Schule
- Betriebliche Gesundheitsförderung (Gesundheitszirkel, Gesundheitswerkstatt)
- Kommunale Gesundheitsförderung
- Gesundheitsfördernde Strukturen im Freizeitbereich
- Gesundheitsförderung und gesunde Umwelt
- Gesundheitsförderung in Institutionen des Gesundheitswesens
- Gesundheitsförderung im Verkehrs-, Rechts- und Bildungswesen



Weitere Informationen zu B9 (Modul 7)

Zur Förderung „Gesundheitsförderung & Prävention in Settings und für Multiplikatoren“ können u.a. folgende Themen berücksichtigt sein:

■ B9: **Aus- und Fortbildung für Gesundheitsförderung**

- Auswahl angemessener Themen der Gesundheitsförderung für Zielgruppen
- Didaktik für Bildungsmaßnahmen, Prinzipien des Unterrichtens
- Selbsterfahrungsmethoden in Bildungsmaßnahmen
- Unterweisung und Lehren
- Gruppenarbeit als didaktische Methodik
- Theoretisches und emotionales Lernen
- etc.



Weitere Informationen zu B10 (Modul 7)

Zur Förderung „Gesundheitsförderung & Prävention in Settings und für Multiplikatoren“ können u.a. folgende Themen berücksichtigt sein:

■ B10: **Management in der Gesundheitsförderung**

- Management der Gesundheitsförderung bei Sozialversicherungsträger
- Management der Gesundheitsförderung in sozialen Institutionen und bei Wohlfahrtsverbänden
- Projekte zur Gesundheitspolitik in Kommunen, Ländern und auf Bundesebene



Teil C

Durchführung und Dokumentation eines Gesundheitsprojektes - 2 Pflichtmodule

■ Der Teil C umfasst die beiden Module

- Modul 8:
Supervision zu einem Projekt zur Gesundheitsförderung
- Modul 9:
Abschlussbericht zur Projektplanung, -durchführung und -evaluation



Modul 8 (C1)

Supervision in einem Projekt zur Gesundheitsförderung

Für die Zertifizierung ist
ein Projekt zur Gesundheitsförderung durchzuführen,
begleitet durch Supervision und fachlicher Aufsicht.

Modul 9 (C2)

Abschlußbericht über das Projekt

Für die Zertifizierung ist
ein Projekt zur Gesundheitsförderung durchzuführen
und dazu ein Abschlussbericht zu erstellen
mit Angaben zur

- theoretischen Planung,
- didaktischen Planung,
- Durchführung und
- Evaluation.

Beispiele zur Zusammenstellung der Stundenkontingente

- [Modul 1](#)
- [Modul 2](#)
- [Modul 3](#)
- [Modul 4](#)



je 16 UE = 64 UE

- -----
- [Modul 5](#)
- [Modul 6](#)
- [Modul 7](#)



2 je 16 UE = 32 UE
1 mit 40 UE = 40 UE

- -----
- [Modul 8](#)
- [Modul 9](#)

Projekt zur Gesundheitsförderung, begleitet durch Supervision
Bericht darüber