

# **Fortbildung Gesundheitspsychologie**

## **„Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP“**

### **Fachbereich Gesundheitspsychologie in der Sektion GUS im BDP**

Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst MPH & Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer

Juli 2005

|   |          |
|---|----------|
| <b>Einleitung</b>   | <b>2</b> |
| <b>1. Zielsetzungen der Fortbildung</b>   | <b>2</b> |
| <b>2. Module für das Fortbildungszertifikat</b>                                     | <b>3</b> |
| <b>3. Veranstaltungen zur Fortbildung bei der DPA</b>                               | <b>4</b> |
| <b>4. Weitere Möglichkeiten zur Fortbildung</b>                                     | <b>4</b> |
| Gesundheitspsychologie im Psychologie-Studium                                       | 4        |
| Fortbildung zu Gesundheitstrainings   | 4        |
| Psychotherapeutische Weiterbildungen  | 4        |
| <b>5. Bedingungen und Wege zum Fortbildungszertifikat</b>                           | <b>5</b> |
| 5.1 Zur Vielfalt äquivalenter Qualifizierungsanteile                                | 5        |
| 5.2 Wege zur Zertifizierung: Hilfe durch Mentoren                                   | 5        |
| 5.3 Antrag auf das Zertifikat bei der DPA   | 5        |
| 5.4 Das Zertifikat der Fortbildung  | 5        |
| 5.5 Formular für Module zum Fortbildungszertifikat                                  | 6        |
| <b>6. Dienstleistungen „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP“</b> | <b>7</b> |
| <b>7. Umfassende Sammlung von Inhalten zur Fortbildung</b>                          | <b>8</b> |
| Teil A: Theoretische, methodische und berufliche Grundlagen                         | 8        |
| Teil B: Anwendungsbereiche der Gesundheitsförderung                                 | 9        |

# Einleitung

Die Fortbildung Gesundheitspsychologie mit dem ausführlichen Titel „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP“ (FG) für Diplom-PsychologInnen ist vom Fachbereich Gesundheitspsychologie der Sektion GUS im BDP (Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen) gemeinsam mit der Fachgruppe Gesundheitspsychologie der DGPs (Deutsche Gesellschaft für Psychologie) in der gegenwärtigen Form konzipiert und mit dem Vorstandsvorstand und Präsidium des BDP abgestimmt. Eine frühere, seit 1995 bestehende Konzeption wurde erneuert. Um die Attraktivität der Fortbildung für PsychologInnen zu erhöhen, wurden die Qualifizierungsbedingungen ‚verschlankt‘ und eine deutliche Zertifikatsbenennung eingeführt.

## 1. Zielsetzungen der Fortbildung

**Gesundheitsförderung** ist im Sinne der Weltgesundheitsorganisation **ein gesamt- und gesundheitspolitisches Handlungsfeld** mit herausragender gesellschaftlicher Bedeutung. Sie basiert auf einem positiven Gesundheitsverständnis, sie umfasst die Tätigkeitsfelder der Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation und gilt als interdisziplinäres Feld.

Maßnahmen der Psychologischen Gesundheitsförderung wenden sich an Individuen, Familien und sonstige Gemeinschaften/Gruppen, an Organisationen sowie an das Gesamtsystem des Gesundheitswesens. Sie dienen zur Verbreitung gesundheitsförderlicher Erkenntnisse, Einstellungen, Kommunikationen und Handlungsmöglichkeiten. Sie umfassen Aspekte der Gesundheitsbildung, präventive und rehabilitative Aspekte und Coping-Aspekte.

Die Fortbildung dient PsychologInnen hauptsächlich dazu, sich für eine hauptberufliche, selbstständige und eigenverantwortliche Berufsausübung in gesundheitspsychologischen Berufsfeldern zu qualifizieren und sich dies zertifizieren zu lassen. Sie zielt darauf, dass PsychologInnen

- ihr **Wissen** durch einzelne Fortbildungsseminare erweitern, z.B. zu Gesundheitspsychologie als Fachgebiet, zu gesundheitspsychologischen Berufsfeldern und Möglichkeiten zur Existenzgründung;
- **Gesundheitsberatungen** mit Einzelnen und in Gruppen durchführen können
- nach entsprechender Auswahl von Fortbildungsanteilen qualifiziert spezifische **Gesundheitstrainings** durchführen können, z.B. für Präventionskurse bei Krankenkassen zur Stressbewältigung;
- sich **für eine hauptberufliche selbstständige Berufstätigkeit qualifizieren**, z.B. für Anstellungen im Gesundheits- und Präventionsmanagement bei Krankenkassen, für Beratungs- und Fortbildungstätigkeiten bei Gesundheits-, Bildungs- und Sozialorganisationen,
- ein Zertifikat zur Berechtigung der **Dienstleistungsbezeichnung „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP“** erwerben.

Für den Bedarf an psychologischen Fachkompetenzen für eine Berufstätigkeit im Feld der Gesundheitsförderung zielt die Fortbildung auf folgende Qualifikationen:

- Vertiefte Kenntnisse in der Gesundheitspsychologie
- Praxisbezogene Handlungskompetenzen zur Förderung von gesundheitsbezogenen Selbstkompetenzen (Motivation, Selbstmanagement, Selbsthilfe) bei Individuen in verschiedenen Lebensphasen, in Gruppen, und in Gemeinschaften durch Einzelarbeit, Gruppenarbeit und setting-orientierte Arbeit
- Systemische Gesundheitsanalyse und Gesundheitsförderung von Gesundheitssystemen bei Individuen, Familien, Gemeinschaften, Gruppen, Organisationen, bei der Bevölkerung und im gesellschaftlichen Gesamtsystem
- Konzeption, Durchführung und Evaluation von person- und systemzentrierten Gesundheitsprojekten für die Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation
- Informations-, Organisations- und Qualitätsmanagement in Organisationen des Gesundheitswesens
- Aus-, Fort-, Weiterbildung und Supervision für Gesundheitsberufe und ehrenamtliche HelferInnen im Gesundheitsbereich
- Interdisziplinäre Kooperationsfähigkeit

## 2. Module für das Fortbildungszertifikat

Die nachfolgenden 9 Module (Mod. M1 – M9) der Fortbildung bahnen den Weg zum Zertifikat „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP“.

| Mod.      | Teil      | Inhalte  | Std.  |
|-----------|-----------|--|-------|
|           | <b>A</b>  | <b>Theoretische und methodische Grundlagen</b>   |       |
| <b>M1</b> | A1        | Gesundheitspsychologische Grundlagen   | 16    |
| <b>M2</b> | A2        | Medizinische und epidemiologische Grundlagen   | 16    |
| <b>M3</b> | A3        | Methoden der Motivation und des Selbstmanagements  | 16    |
| <b>M4</b> | A4        | Methoden der Gruppenarbeit und Moderation  | 16    |
|           | <b>B</b>  | <b>Spezifische Anwendungen</b>   |       |
| <b>M5</b> |           | Allgemeine psychologische Gesundheitsförderung für Personen  | 16/40 |
|           | B1        | Förderung allgemeiner Kompetenzen zur gesunden Lebensführung: Selbstkompetenzen, Entspannung, Stressbewältigung, soziale Kompetenzen   |       |
| <b>M6</b> |           | Spezifische Gesundheitsförderung und Prävention für Personen   | 16/40 |
|           | B2        | Gesundheitsspezifische Lebensweisen: Ressourcen und Risiken<br>z.B. Bewegung, Ernährung und Essverhalten, Umgang mit Suchtstoffen  |       |
|           | B3        | Entwicklungsbezogene Gesundheitsförderung und Prävention<br>z.B. für Kinder, Jugendliche, Alterungsprozesse  |       |
|           | B4        | Gesundheitsförderung bei kritischen Lebensereignissen<br>z.B. Verlust, berufliche Änderungen, posttraumatischer Stress   |       |
|           | B5        | Prävention und Gesundheitsförderung bei chronischen Erkrankungen<br>z.B. Vorsorge, Früherkennung; Rückfallprävention, Krankheitsbewältigung  |       |
| <b>M7</b> |           | Gesundheitsförderung und Prävention in Settings und für Multiplikatoren  | 16/40 |
|           | B6        | Unterstützung von Selbsthilfegruppen   |       |
|           | B7        | Gesundheitsförderung für Familien  |       |
|           | B8        | Gesundheitsförderung in Settings<br>z.B. in Schulen, Betrieben, Kommunen, Krankenhäusern<br>Gesundheitsfördernde Strukturen im Freizeitbereich<br>Gesundheitsförderung für gesunde Umweltbedingungen |       |
|           | B9        | Aus- und Fortbildung für Gesundheitsförderung  |       |
|           | B10       | Management in der Gesundheitsförderung<br>z.B. bei Sozialversicherungsträgern, Wohlfahrtsverbänden, Gesundheitspolitik   |       |
|           |           | Für eines der Module 5 – 7 sollte eine Fortbildung von mindestens 40 Std. mit Praxiserfahrung vorliegen,<br>für die zwei anderen Module eine Fortbildung von mindestens 16 Std.                      |       |
|           | <b>C:</b> | <b>Durchführung und Dokumentation eines Gesundheitsprojektes unter Supervision</b>   |       |
| <b>M8</b> | C1        | Supervision zu einem Projekt zur Gesundheitsförderung  |       |
| <b>M9</b> | C2        | Abschlussbericht zur Projektplanung, -durchführung und -evaluation   |       |

Nähere inhaltliche Ausführungen zu den Modulen und zu Anteilen der Fortbildung befinden sich im Kapitel 7 „Umfassende Sammlung von Inhalten zur Fortbildung“.

### 3. Veranstaltungen zur Fortbildung bei der DPA

Die Durchführung von Fortbildungskursen für die Fortbildung Gesundheitspsychologie obliegt im Rahmen des BDP der

**Deutschen Psychologen Akademie** (DPA GmbH) des BDP  
Oberer Lindweg 2, 53129 Bonn  
Tel. 0228 / 98731-28, Fax 0228 / 98731-72  
Email: [info@dpa-bdp.de](mailto:info@dpa-bdp.de), Internet: [www.dpa-bdp.de](http://www.dpa-bdp.de)

Der jährliche Fortbildungskalender der DPA informiert über Leitung, Zeit, Ort, Kosten von Kursen und ist auch im Internet zugänglich: [www.dpa-bdp.de/veranstaltungen\\_\\_.html](http://www.dpa-bdp.de/veranstaltungen__.html)

Veranstaltungen zur Gesundheitspsychologie und zur FPG befinden sich im Internet unter: [www.dpa-bdp.de/kategorie,27265,browse,,yes,.html](http://www.dpa-bdp.de/kategorie,27265,browse,,yes,.html)

Links zu den jährlichen Fortbildungsveranstaltungen befinden sich auch auf einer Webseite des Fachbereiches Gesundheitspsychologie: [www.bdp-gus.de/gp/psy/fg-dpa.htm](http://www.bdp-gus.de/gp/psy/fg-dpa.htm)

Unter den Fortbildungsveranstaltungen der DPA sei die Kompaktfortbildung 'Angewandte Gesundheitspsychologie' mit 7 Wochenenden zu je 20 Unterrichtseinheiten unter Leitung von Prof. Dr. Gert Kaluza hervorgehoben: [www.dpa-bdp.de/veranstaltung,HE2005-GF-10,15623,.html](http://www.dpa-bdp.de/veranstaltung,HE2005-GF-10,15623,.html)

### 4. Weitere Möglichkeiten zur Fortbildung

Da das Angebot von Veranstaltungen für die Fortbildung bei der DPA begrenzt ist, ist es für den Weg zum Fortbildungszertifikat auch sinnvoll, weitere Möglichkeiten zur Fortbildung zu nutzen.

Weitere Fortbildungen gelten zu den genannten Modulen M1 – M7 als äquivalent, wenn sie

- **in thematischen Inhalten** den Inhalten der Grundlagen-Kurse bzw. den Themen der Anwendungsbereiche entsprechen (vgl. Kap. 7 „Umfassende Sammlung von Inhalten zur Fortbildung“)
- **qualifiziert geleitet** werden, d.h. von einem/r Psychologen/in oder einer Person mit einem akademischen Gesundheitsberuf (z.B. GesundheitswissenschaftlerIn, Arzt/Ärztin), mit Qualifikationen entsprechend Bedingungen der DPA für KursleiterInnen entsprechen,
- **zeitlich** mindestens 16 Unterrichtseinheiten umfassen.

Nachfolgend werden einige Aus-, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten benannt.

#### Gesundheitspsychologie im Psychologie-Studium

Gesundheitspsychologie gilt innerhalb des Diplomstudiengangs Psychologie als anwendungsbezogenes Fachgebiet in der zweiten Studienhälfte. Mittlerweile bieten viele deutschsprachige Hochschulen Veranstaltungen zur Gesundheitspsychologie an.

Die **Fachgruppe Gesundheitspsychologie** der Deutschen Gesellschaft für Psychologie e.V. unterstützt die Ausbildung, Forschung und Lehre für Gesundheitspsychologie an den Universitäten in Deutschland. Sie bietet dazu weitere Informationen unter: [www.gesundheitspsychologie.net](http://www.gesundheitspsychologie.net)

#### Fortbildung zu Gesundheitstrainings

Zu den vielfältigen Arten von Gesundheitstrainings gibt es für akademisch ausgebildete Gesundheits-, Sozial- und Erziehungsberufe auch vielfältige Fortbildungsmöglichkeiten zur Durchführung von allgemeinen oder spezifischen Gesundheitstrainings.

Beispiele für solche Fortbildungsmöglichkeiten sind auf einer Webseite des Fachbereiches Gesundheitspsychologie genannt: [www.bdp-gus.de/gp/psy/gf-fortbildung.htm](http://www.bdp-gus.de/gp/psy/gf-fortbildung.htm)

#### Psychotherapeutische Weiterbildungen

In psychotherapeutischen Weiterbildungen gibt es mehrere Seminare, die den Modulen der Fortbildung entsprechen.

## 5. Bedingungen und Wege zum Fortbildungszertifikat

### 5.1 Zur Vielfalt äquivalenter Qualifizierungsanteile

Teilqualifikationen im Sinne der genannten Module M1 - M9 können auf vielfältigen Wegen erworben und nachgewiesen werden:

- **Seminare in Universitäten** in anwendungsorientierten Fachgebieten während und nach dem Studium
- **Fortbildungen** bei der DPA GmbH und anderen Trägern (z.B. IFT)
- **postgraduale Weiterbildungen** (z.B. zur Psychotherapie, u.a. Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten)
- **Praktika** während des Studiums und in einem Praxisjahr
- **Berufserfahrungen** in der Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation

### 5.2 Wege zur Zertifizierung: Hilfe durch Mentoren

Zur informellen Überprüfung von Teilqualifikationen stehen Mentoren des BDP-Fachbereiches und der DGPs-Fachgruppe zur Verfügung. Die Mentoren des BDP-Fachbereiches bieten Fachbereichsmitgliedern Beratungen zur Fortbildung an, darunter auch informelle Einschätzungen, welche persönlichen äquivalenten Leistungen den Modulen für das Fortbildungszertifikat entsprechen.

Ein Formular für Qualifizierungsprüfungen zum Fortbildungszertifikat befindet unter 5.5 und unter: [www.bdp-gus.de/gp/texte/GP-FG-Formular.rtf](http://www.bdp-gus.de/gp/texte/GP-FG-Formular.rtf)

Für informelle Einschätzungen ist dies Formular ausgefüllt einer Mentor-Person zu übermitteln.

Als Mentoren stehen gegenwärtig zur Verfügung:

- Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer,  
Georg-August-Zinn-Str. 90, 64823 Groß-Umstadt,  
Tel. 06078/74404, Fax 06078/74244, Email: [Rielaender@bdp-gus.de](mailto:Rielaender@bdp-gus.de)
- Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst MPH,  
Schulstr. 21, 22880 Wedel,  
Fon: 04103 / 7018 - 140, Fax: 04103 / 7018-144, Mobil: 0175 / 5075712,  
Email: [Julia.Scharnhorst@h-p-plus.de](mailto:Julia.Scharnhorst@h-p-plus.de)

### 5.3 Antrag auf das Zertifikat bei der DPA

Die Zertifizierungsprozedur mit Überprüfung und Ausstellung des Zertifikates erfolgt über die DPA GmbH.

Ein Antrag auf eine Zertifizierung kann bei der DPA GmbH gestellt werden.

**Deutschen Psychologen Akademie** (DPA GmbH) des BDP  
Oberer Lindweg 2, 53129 Bonn  
Tel. 0228 / 98731-28, Fax 0228 / 98731-72  
Email: [info@dpa-bdp.de](mailto:info@dpa-bdp.de), Internet: [www.dpa-bdp.de](http://www.dpa-bdp.de)

Für die Antragsbearbeitung zur Zertifizierung wird eine Verwaltungsgebühr erhoben:  
für BDP-Mitglieder EUR 125,-; sonst EUR 175,-

### 5.4 Das Zertifikat der Fortbildung

Das Zertifikat bescheinigt den Abschluss der Fortbildung sowie die Berechtigung, den Begriff „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP“ zur Bezeichnung für angebotene Dienstleistungen zu nutzen, die den Leitsätzen des BDP zur psychologischen Gesundheitsförderung entsprechen. Diese Dienstleistungen sind unter 6. näher bezeichnet.

Die DPA trägt Psychologinnen mit abgeschlossener Fortbildung in das im Internet zugängliche **Register Gesundheitspsychologie** ein:

[www.dpa-bdp.de/spezpsych/register.php?tabelle=Gesundheit&action=update&sort=Name](http://www.dpa-bdp.de/spezpsych/register.php?tabelle=Gesundheit&action=update&sort=Name)

## 5.5 Formular für Module zum Fortbildungszertifikat

Die nachfolgenden 9 Module (M1 – M9) bahnen den Weg zum Fortbildungszertifikat „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP“.

Für die Module lassen sich als äquivalent anerkennen:

- Ausbildung: Studienleistungen (z.B. ABO-Psych., Klinische Psych., Gesundheitspsych.)
- Praktika
- postgraduale curriculare Weiter- und Fortbildungen (z.B. Psychotherapie, ABO-Psychologie)
- 'offene' Fortbildungen
- Berufserfahrungen in der Gesundheitsförderung

Nachweise zur Erfüllung der Module können eingetragen werden.

### Theoretische und methodische Grundlagen

Äquiv.

M1 Gesundheitspsychologische Grundlagen

Nachweise:

M2 Medizinische und epidemiologische Grundlagen

Nachweise:

M3 Methoden der Motivation und des Selbstmanagements

Nachweise:

M4 Methoden der Gruppenarbeit und Moderation

Nachweise:

### Anwendungsbereiche

M5 Allgemeine psychologische Gesundheitsförderung für Personen:

Förderung allgemeiner Kompetenzen zur gesunden Lebensführung

z.B. Selbstkompetenzen, Entspannung, Stressbewältigung, soziale Kompetenzen

Nachweise:

M6 Spezifische Gesundheitsförderung und Prävention für Personen

Gesundheitsspezifische Lebensweisen: Ressourcen und Risiken

z.B. Bewegung, Ernährung und Essverhalten, Umgang mit Suchtstoffen

Entwicklungsbezogene Gesundheitsförderung und Prävention

z.B. für Kinder, Jugendliche, Alterungsprozesse

Gesundheitsförderung bei kritischen Lebensereignissen

z.B. Verlust, berufliche Änderungen, posttraumatischer Stress

Prävention und Gesundheitsförderung bei chronischen Erkrankungen

z.B. Vorsorge, Früherkennung; Rückfallprävention, Krankheitsbewältigung

Nachweise:

M7 Gesundheitsförderung/Prävention in Settings und für Multiplikatoren

Gesundheitsförderung in: Selbsthilfegruppen, Familien, Schulen, Arbeitswelt, Kommunen

Aus- und Fortbildung für Gesundheitsförderung

Management in der Gesundheitsförderung,

z.B. bei Sozialversicherungsträgern, Wohlfahrtsverbänden, in der Gesundheitspolitik

Nachweise:

Für eines der Module M5 - M7 sollte eine Fortbildung von 40 Std. mit Praxiserfahrung vorliegen, für die zwei anderen Module eine Fortbildung von mindestens 16 Std.

### Praxiserfahrung mit einem Projekt zur Gesundheitsförderung

M8 mit Supervision

Nachweise:

M9 mit Abschlussbericht zur Planung, Durchführung und Evaluation

Nachweise:

Die Äquivalenz lässt sich an der rechten Seite einschätzen mit:

++ (deutlich übererfüllt), + (erfüllt), ? (fraglich) und – (nicht erfüllt)

## **6. Dienstleistungen „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP“ gemäß den „Leitsätzen zur psychologischen Gesundheitsförderung“ des BDP**

**Merkblatt des Präsidiums des BDP im Mai 2004**

Das Merkblatt ist im Auftrag des Präsidiums von der Leitung des Fachbereiches Gesundheitspsychologie erstellt.

Die übergreifenden Ziele der psychologischen Gesundheitsförderung bestehen darin,

- möglichst viele Menschen in ihren persönlichen, familiären und sozialen Gesundheitskompetenzen zu stärken, sie zu selbstbestimmten, nachhaltigen und gesundheitsbewussten Lebensstilen in ihrer sozialen Lebenswelt zu befähigen, sie bei der Vorbeugung vor Krankheiten (Prävention) und Bewältigung von chronischen Erkrankungen (Rehabilitation) zu unterstützen und sie zum effektiven Einsatz für die Verbesserung von Lebens- Arbeits- und Umweltbedingungen zu befähigen („Empowerment“) sowie
- Lebens-, Arbeits- und Umweltbedingungen gesundheitsförderlich zu gestalten.

„Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention BDP“ umfasst Dienstleistungen von PsychologInnen auf dem Hintergrund der Zielsetzungen der WHO und der Wissenschaft der Psychologie, insbesondere der Gesundheitspsychologie, unter Berücksichtigung der berufsethischen Richtlinien der Föderation Deutscher PsychologInnen-Vereinigungen.

Sie umfasst Dienstleistungen der Gesundheitsförderung, Prävention, Rehabilitation, Selbsthilfeförderung und Patientenberatung, jedoch keine heilkundlichen Dienstleistungen der Diagnose und Behandlung von Krankheiten im Sinne der Psychotherapie oder der Medizin.

Die Dienstleistung bezieht sich auf eine der folgenden Tätigkeiten:

- Gesundheitsberatung bei Einzelpersonen, Paaren, Familien, in Gruppen zur Förderung individueller und sozialer Gesundheitskompetenzen
- Gestaltung von Gesundheitsförderungsprojekten und -maßnahmen (Konzipierung, Organisation, Durchführung und Evaluation) zur Verbesserung der Gesundheitskompetenzen von Menschen, Paaren, Familien und Gemeinschaften
  - für Organisationen des Gesundheitswesens (Träger der Sozialversicherung, Gesundheitsämter, Gesundheitszentren, Kliniken, Selbsthilfe-Organisationen, Selbsthilfe-Kontaktstellen, Patientenberatungsstellen, usw.),
  - für kommunale und soziale Organisationen (Wohlfahrtsverbände, Beratungsstellen, usw.),
  - für wirtschaftliche Organisationen (Betriebe, Einrichtungen zur beruflichen Rehabilitation, usw.),
  - für Erziehungs- und Bildungsinstitutionen (Kindergärten, Schulen, Familienbildungsstätten, Volkshochschulen, usw.)
- Gestaltung von Gesundheitsförderungsprojekten und -maßnahmen (Konzipierung, Organisation, Durchführung und Evaluation) zur Verbesserung gesundheitsförderlicher Lebens- und Arbeitsbedingungen in sozialen Systemen und in der allgemeinen Umwelt (Konzipierung, Organisation, Durchführung und Evaluation), insbesondere
  - für Organisationen des Gesundheitswesens (Krankenhäuser, Heime, usw.),
  - für kommunale und soziale Organisationen (kommunale Verwaltungsbehörden, kommunale Gesundheitsförderungskonferenzen, usw.),
  - für wirtschaftliche Organisationen (Betriebe, Einrichtungen zur beruflichen Rehabilitation, usw.),
  - für Erziehungs- und Bildungsinstitutionen (Kindergärten, Schulen, usw.)
- Aus-, Weiter-, Fortbildungen und Supervisionen für pädagogische, psychosoziale und medizinische Berufe, für Führungskräfte und für ehrenamtliche HelferInnen im Gesundheitsbereich
- Beratung von Organisationen in Bezug auf gesundheitsförderliche Prozesse der Organisationsentwicklung
- Gestaltung und Vermittlung gesundheitsbezogener Informationen für die Öffentlichkeitsarbeit
- Forschung und Evaluation zu Gesundheitsförderungsprojekten und -maßnahmen
- Fachberatung für politische Institutionen mit Gesundheitsförderungsaufgaben

## 7. Umfassende Sammlung von Inhalten zur Fortbildung

Die Sammlung der hier genannten Fortbildungsinhalte dokumentiert die Vielfalt gesundheitspsychologischer Themen und Tätigkeitsfelder. Sie geht über das bisher begrenzte Angebot von Fortbildungsveranstaltungen und den Umfang notwendiger Veranstaltungen für das Zertifikat hinaus.

### Teil A: Theoretische, methodische und berufliche Grundlagen

| Mod. | Teil | Inhalte   | Std. |
|------|------|---|------|
| M1   | A1   | <p>Gesundheitspsychologische Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen und Gegenstandsbestimmung der Gesundheitspsychologie</li> <li>- Gesundheitspsychologie interdisziplinär im Kontext der Gesundheitswissenschaften</li> <li>- Theoretische Konzepte zum Gesundheitsverhalten</li> <li>- Verhalten und Krankheitsrisiko</li> <li>- Gesundheitspsychologische Prävention: Konzepte und Befunde</li> <li>- Gesundheitsförderung, -beratung und -erziehung: Befunde und Probleme</li> <li>- Akzeptanz und Sinnhaftigkeit von Gesundheitsförderung</li> </ul>  | 16   |
| M2   | A2   | <p>Medizinische und epidemiologische Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inhalte epidemiologischer Grundlagen: epidemiologische Ausgangslage</li> <li>- Risikofaktoren der häufigsten Erkrankungen</li> <li>- medizinische Präventionskonzepte</li> <li>- Übersicht über Erkrankungen, die durch Prävention angegangen werden können</li> </ul>   | 16   |
| M3   | A3   | <p>Methoden der Motivation und des Selbstmanagements</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Methoden zur Förderung gesundheitsbewussten Denkens und Verhaltens: Werthaltungen, Überzeugungen, Entscheidungen, Kompetenzen, Motivationen, Handlungsgewohnheiten in den verschiedenen Lebensbereichen des Alltags</li> <li>- Übersicht und Anwendung klinisch-psychologischer Methoden, zur Selbststeuerung von Kognitionen und Verhaltensweisen, zum Aufbau und zur Verstärkung von Verhaltensgewohnheiten</li> <li>- Einübung ausgewählter Methoden</li> </ul>  | 16   |
| M4   | A4   | <p>Methoden der Gruppenarbeit und Moderation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesprächsführung gestalten unter Berücksichtigung kommunikativer Prozesse</li> <li>- individuelle Krisen wahrnehmen, einordnen und bewältigen</li> <li>- Gruppen-Prozesse aktiv gestalten und wahrnehmen</li> <li>- gruppenspezifische Krisen wahrnehmen, einordnen und bewältigen</li> </ul>   | 16   |
|      | A5   | <p>Organisation und didaktisch-methodische Gestaltung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheitsfördermaßnahmen planen, strukturieren, durchführen, finanzieren</li> <li>- Gesundheitsinformationen präsentieren: verständlich, mit Medien, 'seriös'</li> <li>- Marketing-Aspekte zur Darstellung von Gesundheitsinformationen</li> <li>- Manuale für Maßnahmen zur Gesundheitsförderung gestalten</li> <li>- Evaluationen durchführen</li> </ul>   |      |
|      | A6   | <p>Qualitätssicherung und Evaluation in der Gesundheitsförderung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufgaben der Qualitätssicherung: Struktur-, Prozess- und Ergebnisqualität</li> <li>- Methoden zur Qualitätssicherung</li> <li>- Evaluationsmethoden für den praktischen Einsatz</li> </ul>  |      |
|      | A7   | <p>Gesundheitsförderung: gesundheits- und berufspolitische Aspekte</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheitsförderung in der Gesundheitspolitik und im Gesundheitswesen: 'Gesundheit', 'Gesundheitsförderung', 'Prävention' als politische Begriffe Ursprünge und Ansätze der WHO</li> <li>- Gesundheitsförderung in deutscher Gesundheitspolitik: Strukturen, Aktivitäten</li> <li>- Psychologische Berufstätigkeit in der Gesundheitsförderung: <ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivitäten zur Gesundheitsförderung im Gesundheitswesen</li> <li>Bestandsaufnahme und Wachstumsperspektiven</li> <li>Ansprechpartner und Zielgruppen für eine psychologische Berufstätigkeit</li> <li>interdisziplinäre Kooperation in der Gesundheitsförderung</li> <li>ethische Haltungen</li> </ul> </li> </ul> |      |
|      | A8   | Öffentlichkeitsarbeit, Marketing, Akquisition, interdisziplinäre Kooperation  |      |

**Teil B: Anwendungsbereiche der Gesundheitsförderung**

| <b>Mod.</b> | <b>Teil</b> | <b>Inhalte</b>  | <b>Std.</b> |
|-------------|-------------|---|-------------|
| <b>M5</b>   |             | Allgemeine Gesundheitsförderung für Personen  | 16/40       |
|             | B1          | Förderung allgemeiner Kompetenzen zur gesunden Lebensführung<br>Psychologische Konzepte für ein gesundheitsförderndes Selbstverständnis<br>Gesundheitsfördernder Umgang mit Gedanken und Gefühlen<br>Körperwahrnehmung, Körpererleben und Gesundheit<br>Entspannung<br>Stressbewältigung im Alltag<br>Förderung sozialer Kompetenzen<br>Fördernder Umgang mit sozialer Unterstützung<br>Partnerschaft und Sexualität<br>Umgang mit Aggression und Gewalt<br>Meditation<br>Entfaltung von Lebenssinn und Lebensperspektiven<br>Gesundheitsfördernde Freizeitgestaltung<br>Förderung eines ökologischen Umweltbewusstseins<br>Kreativitätsförderung<br>Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit |             |
| <b>M6</b>   |             | Spezifische Gesundheitsförderung und Prävention für Personen  | 16/40       |
|             | B2          | Gesundheitsspezifische Lebensweisen: Ressourcen und Risiken<br>Sport, Bewegung, Ausdauer<br>Körperhaltung und Alltagsergonomie<br>Ernährung und Essverhalten<br>Sicherheitsverhalten und Unfallvermeidung<br>Schlaf- und Wachrhythmen / gesundheitsgerechte Zeitstrukturierung<br>Umgang mit stofflichen Suchtmitteln: Nikotin, Alkohol, Drogen, Medikamente<br>Umgang mit nichtstoffgebundenen Süchten   |             |
|             | B3          | Entwicklungsbezogene Gesundheitsförderung und Prävention<br>Prinzipien der Entwicklungsorientierung in der Gesundheitsförderung<br>Geburtsvorbereitung, Säuglingsbetreuung, Kleinkindalter; Adoption<br>Entwicklungsaufgaben bei besonderen Familienstrukturen<br>Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter<br>Gesundheitsförderung über die Lebensspanne<br>Altern in Gesundheit   |             |
|             | B4          | Gesundheitsförderung bei kritischen Lebensereignissen<br>Erleben von Verlust (Trennung, Scheidung, Tod)<br>Veränderungen in Bezug auf das Berufsleben, Arbeitslosigkeit<br>Posttraumatischer Stress   |             |
|             | B5          | Prävention und Gesundheitsförderung bei chronischen Erkrankungen<br>Primäre Prävention: Verhalten und Krankheitsrisiko<br>Sekundäre Prävention: Vorsorge, Risikowahrnehmung, Früherkennung<br>Betreuung der Angehörigen (erkrankter und behinderter Menschen)<br>Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung<br>Anwendung auf spezifische chronische Erkrankungen/Behinderungen   |             |
| <b>M7</b>   |             | Gesundheitsförderung/Prävention in Settings und für Multiplikatoren   | 16/40       |
|             | B6          | Unterstützung von Selbsthilfegruppen  |             |
|             | B7          | Gesundheitsförderung für Familien   |             |
|             | B8          | Gesundheitsförderung in Settings: in Schulen, Betrieben, Kommunen, usw.<br>Gesundheitsfördernde Strukturen im Freizeitbereich<br>Gesundheitsförderung für gesunde Umweltbedingungen   |             |
|             | B9          | Aus- und Fortbildung für Gesundheitsförderung   |             |
|             | B10         | Management in der Gesundheitsförderung<br>z.B. bei Sozialversicherungsträgern, Wohlfahrtsverbänden, Gesundheitspolitik  |             |

