

## Fortbildung „Psychologische Gesundheitsförderung BDP“ Inhalte und Module für die Zertifizierung

Die Fortbildung umfasst 3 Hauptbereiche: A Theorie, B Anwendungen, C Gesundheitsprojekt mit 9 Modulen (A1 – A4, B1 – B3, C1 + C2), die zum Erhalt eines Zertifikates nachzuweisen sind. Nachweise lassen sich zu den Modulen in den freien Feldern eintragen.

Teil	Inhalte	UE (je 45 Min.)
<b>A</b>	<b>Theoretische und methodische Grundlagen</b>	
<b>A1</b>	<b>Gesundheitspsychologische Grundlagen</b> (Äquivalenzanerkennung <sup>1</sup> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitspsychologie: für Gesundheitsförderung, Fach in der Psychologie, interdisziplinärer Kontext</li> <li>• Gesunde Lebensweisen, Gesundheitsverhalten: psychologische Konzepte</li> <li>• Bewältigung von Belastungen und Stress</li> <li>• Öffentliches Gesundheitswesen: Gesundheitsförderung (WHO, national), Gesundheits- und Krankheitsperspektive, Prävention/Präventionsgesetz</li> <li>• Personzentrierte Gesundheitsförderung, Prävention, Rehabilitation</li> <li>• Gesundheitsförderung in sozialen Systemen</li> </ul>	16
<b>A2</b>	<b>Medizinische und epidemiologische Grundlagen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• epidemiologische Ausgangslage</li> <li>• Risikofaktoren der häufigsten Erkrankungen</li> <li>• medizinische Präventionskonzepte</li> <li>• Übersicht über Erkrankungen, die sich durch Prävention angehen lassen</li> </ul>	16
<b>A3</b>	<b>Methoden der Motivation und des Selbstmanagements</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Methoden gesundheitsbewusstes Denken und Verhalten fördern: Werthaltungen, Überzeugungen, Entscheidungen, Kompetenzen, Motivationen, Handlungsgewohnheiten in verschiedenen Lebensbereichen des Alltags</li> <li>• Übersicht und Anwendung psychologischer Methoden, insbesondere Methoden zur Selbststeuerung von Kognitionen und Verhaltensweisen,</li> <li>• Methoden zum Aufbau und zur Verstärkung von Verhaltensgewohnheiten • Einübung ausgewählter Methoden</li> </ul>	16
<b>A4</b>	<b>Methoden der Gruppenarbeit und Moderation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprächsführung mit kommunikativen Prozessen gestalten</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

<sup>1</sup> Alternativ ist eine Äquivalenzanerkennung von Selbststudium mit schriftlichem Leistungsnachweis anhand von Antworten zu einem von zwei auswählbaren Fragenkatalogen.

Webseiten „[Gesundheitspsychologie](#)“ der Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie mit [Fragenkatalog](#) Knoll, Nina et al. (2011). *Einführung in die Gesundheitspsychologie*. Stuttgart: UTB. mit [Fragenkatalog](#)

<b>B</b>	<b>Spezifische Anwendungen</b> Für die Module ist eine Fortbildung von mindestens 40 UE nachzuweisen.	
<b>B1</b>	<b>Allgemeine psychologische Gesundheitsförderung für Personen</b> Förderung allgemeiner Kompetenzen zur gesunden Lebensführung: z.B. Selbstkompetenzen, Achtsamkeit, Entspannung, Stressbewältigung, soziale Kompetenzen, usw.	40
<b>B2</b>	<b>Spezifische Gesundheitsförderung und Prävention für Personen</b>	40
B21	Gesundheitsspezifische Lebensweisen: Ressourcen und Risiken, z. B. Bewegung, Ernährung und Essverhalten, Umgang mit Suchtstoffen	
B22	Entwicklungsbezogene Gesundheitsförderung und Prävention: z.B. Kinder, Jugendliche, Alterungsprozesse	
B23	Gesundheitsförderung bei kritischen Lebensereignissen: z.B. Verlust, berufliche Änderungen, posttraumatischer Stress u.ä.	
B24	Prävention und Gesundheitsförderung bei chronischen Erkrankungen: z.B. Vorsorge, Früherkennung; Rückfallprävention, Krankheitsbewältigung	
<b>B3</b>	<b>Gesundheitsförderung in Settings und für Multiplikatoren</b>	40
B31	Unterstützung von Selbsthilfegruppen	
B32	Gesundheitsförderung für Familien	
B33	Gesundheitsförderung in Settings: Schulen, Betriebe, Kommunen, usw. Betriebliche Gesundheitsförderung, z.B. Gefährdungsbeurteilung, gesundheitsförderndes Führungsverhalten Gesundheitsfördernde Strukturen im Freizeitbereich Gesundheitsförderung für gesunde Umweltbedingungen	
B34	Aus-, Weiter- und Fortbildung für Gesundheitsförderung	
B35	Management in der Gesundheitsförderung z. B. bei Sozialversicherungsträgern, Wohlfahrtsverbänden, Gesundheitspolitik	

<b>C</b>	<b>Durchführung und Dokumentation eines Gesundheitsprojektes mit Supervision</b>	
<b>C1</b>	<b>Projekt zur Gesundheitsförderung unter fachlicher Begleitung</b> (z.B. fachliche Anleitung, Supervision, Intervention)	
<b>C2</b>	<b>Abschlussbericht zur Dokumentation eines Gesundheitsprojektes</b> im Umfang von ca. 10 Seiten mit folgender Gliederung: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Theoretische Begründung</li> <li>2. Planung: Setting, Themen, Didaktik</li> <li>3. Durchführung</li> <li>4. Evaluation</li> </ol> oder eine Publikation über ein selbst durchgeführtes Gesundheitsprojekt im entsprechenden Umfang Als Nachweise eintragen: Titel des Abschlussberichtes, evtl. kurze Zusammenfassung, eventuell Literaturangabe zu einer Publikation	