

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.

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

¹ Alternativ ist eine Äquivalenzanerkennung von Selbststudium zu nachfolgender Literatur mit schriftlichen Antworten zu einem von zwei auszuwählenden Fragenkatalogen:
 Webseiten „[Gesundheitspsychologie](#)“ der Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie – mit [Fragenkatalog](#)
 Knoll, Nina et al. (2011). Einführung in die Gesundheitspsychologie. Stuttgart: UTB – mit [Fragenkatalog](#)

B	Spezifische Anwendungen Für ein Modul ist eine Fortbildung von mindestens 40 UE mit Praxiserfahrung erforderlich, für 2 Module genügt eine Fortbildung von mindestens 16 UE	
B1	Allgemeine psychologische Gesundheitsförderung für Personen Förderung allgemeiner Kompetenzen zur gesunden Lebensführung: z.B. Selbstkompetenzen, Achtsamkeit, Entspannung, Stressbewältigung, soziale Kompetenzen, usw.	40
	Nachweise	
B2	Spezifische Gesundheitsförderung und Prävention für Personen	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	
	Nachweise	
B3	Gesundheitsförderung in Settings und für Multiplikatoren	40
B31	Unterstützung von Selbsthilfegruppen	
B32	Gesundheitsförderung für Familien	
B33	Gesundheitsförderung in Settings: in Schulen, Betrieben, Kommunen, Krankenhäusern Gesundheitsfördernde Strukturen im Freizeitbereich Gesundheitsförderung für gesunde Umweltbedingungen	
	Nachweise	

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