



Ein neues Berufsfeld: Gesundheitsberatung/-coaching

Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst MPH

Veröffentlicht in:

**„Psychologische Berufsfelder zur Förderung von Gesundheit –
Neue Chancen entdecken“**

**herausgegeben von Maximilian Rieländer und Julia Scharnhorst,
im Deutschen Psychologen Verlag Bonn 2005**

Berufliche Möglichkeiten für Gesundheitsberatung und -coaching durch PsychologInnen werden hier in Kurzform skizziert.

Gliederung

1. Ausgangslage im Gesundheitswesen
2. Interesse von Menschen an Gesundheits-Selbsthilfe
3. Das Berufsbild des Gesundheitsberaters, -trainers oder -coaches
4. Aufgaben in der Gesundheitsberatung
5. Durchführungsmöglichkeiten der Gesundheitsberatung

1. Ausgangslage im Gesundheitswesen

Das Gesundheitswesen wird für den Einzelnen immer unübersichtlicher. Fast jedes Jahr gibt es neue Berufsbezeichnungen auf dem Gesundheitsmarkt. Gleichzeitig kennen viele nicht den richtigen Ansprechpartner, wenn sie gesundheitliche oder psychologische Fragen oder Probleme haben. Unser Gesundheitssystem ist vorwiegend auf Kuration ausgerichtet. Prävention und der Umgang mit den stetig zunehmenden chronischen Krankheiten erfordern aber andere Herangehensweisen.

2. Interesse von Menschen an Gesundheits-Selbsthilfe

Andererseits gibt es ein großes Interesse an gesundheitlichen Themen. Gesundheitsratgeber, gleich welcher Qualität, lassen sich immer gut verkaufen. Viele Menschen sind bereit, alternative Wege zu erproben, jedoch ohne über Qualitätsmaßstäbe zu verfügen, mit denen sie unerprobte, fragwürdige Methoden von hilfreichen unterscheiden könnten. Neben dem eigenen Interesse an Gesundheit und Fitness steigt auch der gesellschaftliche Druck auf jeden von uns, Verantwortung für die Gesundheit zu übernehmen und diese nicht weitgehend den Sozialversicherungssystemen zu überlassen.

Leider sind nicht alle Menschen mit dem nötigen Wissen ausgestattet, um diese Verantwortlichkeit auch sinnvoll umsetzen zu können. Hier kommt der Gedanke des Empowerment ins Spiel. Beim Empowerment geht es darum, durch Informationsvermittlung, Schulung und Ausprobieren von gesundheitsförderlichem Handeln Menschen in die Lage zu versetzen, selbst gesundheitsförderliches Handeln in ihr Leben zu integrieren.

3. Das Berufsbild des Gesundheitsberaters, -trainers oder -coaches

Die oben angeführten Gründe bilden den Hintergrund für das neue Berufsbild des Gesundheitsberaters, -trainers oder -coaches. Die Ärzte sind aus Zeitgründen schon lange nicht mehr in der Lage, diese Aufgabe angemessen auszufüllen. Daher gibt es inzwischen eine Reihe von Fortbildungsangeboten, die mehr oder minder fundiert zum Gesundheitsberater ausbilden. PsychologInnen mit Erfahrungen und Ausbildung in Gesundheitsförderung sind jedoch optimal geeignet, um Einzelpersonen oder Gruppen als persönliche Gesundheitsberater zur Seite zu stehen.

Üblicherweise verfügen Psychologen bereits über ein Fachwissen über Selbstmanagementtechniken, Stressbewältigung, Entspannungsverfahren oder Methoden der Überwindung von Abhängigkeiten. Idealerweise sollten sie als Gesundheitsberater auch über Fachwissen im Bereich gesunde Ernährung, Bewegung und Grundlagen der chronischen Erkrankungen verfügen. Zumindest sollten sie aber mit Experten zusammenarbeiten, an die sie bei diesen Fragen weiterverweisen könnten. Auch ein ärztlicher Check-up ist natürlich vor Beginn der Beratung sinnvoll.

4. Aufgaben in der Gesundheitsberatung

Der Gesundheitsberater könnte entweder Gruppen zu bestimmten Themen anbieten, z. B. Stressbewältigung. Er könnte aber auch mit Einzelpersonen ein individuelles Gesundheitsprogramm entwerfen und begleiten. Folgende Aufgaben gehören zur Gesundheitsberatung:

- Zunächst wird mit einem Klienten im Sinne einer Gesundheitsanamnese der aktuelle Status mit Gesundheitsressourcen und -belastungen erhoben. Die soziale Lebenssituation des Klienten, insbesondere seine familiäre und berufliche Situation, ist dabei in die Betrachtung einzubeziehen.
- Dann wird mit dem Klienten gemeinsam eine Prioritätenliste der zu behandelnden Themen aufgestellt. Dies könnte beispielsweise der Einbau von mehr Bewegung in den Alltag oder das Aufgeben des Rauchens sein. Später können dann weitere Themen bearbeitet werden.
- Aus diesen Themen werden dann konkrete Ziele abgeleitet, die der Klient in einem bestimmten Zeitraum erreichen will.
- Dann werden mit dem Klienten gemeinsam konkrete Schritte erarbeitet, mit denen der Klient seine selbst gesteckten Ziele nach und nach erreichen kann. Dabei sind Hindernisse aufzudecken und Mittel zu deren Überwindung zu entwickeln.
- Um die Fähigkeiten des Klienten zur Verwirklichung seiner Ziele zu verbessern, ist meist die Vermittlung und Einübung von Selbstmanagement- und Motivationstechniken besonders wichtig. Dies ist der entscheidende fachliche Vorteil, den Psychologen in der Gesundheitsberatung bieten können. Eine reine Ernährungsberatung konzentriert sich meist auf die Vermittlung von Wissen über gesunde Ernährung, hilft jedoch nicht bei der Umsetzung im Alltag.

5. Durchführungsmöglichkeiten der Gesundheitsberatung

Je nach Bedarf kann ein Gesundheitscoaching einmal wöchentlich oder in größeren Abständen stattfinden. Auch die Intensität, in der der Gesundheitsberater aktiv wird, kann variieren. Es kann durchaus sinnvoll sein, selbst mit dem Klienten joggen zu gehen oder zumindest einen persönlichen Trainer für ihn zu organisieren. Auch das Medium der Beratung kann wechseln. Neben persönlichen Treffen können natürlich auch telefonische, briefliche oder elektronische Kommunikation eingesetzt werden.

Von der Arbeitsweise unterscheidet sich das Gesundheitscoaching also nicht allzu sehr vom herkömmlichen berufsbezogenen Coaching. Allerdings ist das Themenfeld ein völlig anderes, so dass anderes Fachwissen und ein anderes Expertennetzwerk erforderlich sind. Bei beiden Themen ist aber in nächster Zeit mit einer steigenden Nachfrage zu rechnen.