

# Grundlagen und Arbeitsfelder in der Gesundheitspsychologie

Prof. Dr. Silke Surma  
**GKM** - Institut für Gesundheitspsychologie  
[www.gkm-institut.de](http://www.gkm-institut.de)



1



## Ziele:

- Förderung und Erhalt von Gesundheit
- Prävention und Behandlung von Krankheiten
- Unterstützung im Umgang mit chronischen oder akuten Erkrankungen
- Verbesserung von gesundheitsbezogenen Lebensbedingungen

2

## Kernfragen:

Wie beeinflussen Verhalten, Gedanken und Emotionen die Gesundheit?

Wie kann die Gesundheitskompetenz von Menschen verbessert werden?

# Abgrenzung zu anderen Disziplinen

## Klinische Psychologie:

Fokus auf psychischen Störungen und deren Behandlung

Gesundheitspsychologie: Schwerpunkt auf Prävention und Gesundheitsförderung

## Medizin:

Beschäftigt sich mit biologischen und physiologischen Aspekten von Gesundheit und Krankheit

Gesundheitspsychologie: Fokus auf Verhalten, Erleben und soziale Aspekte

3

## Public Health:

Makroperspektive auf die Gesundheit der Bevölkerung

Gesundheitspsychologie: Mikroperspektive auf individuelles Verhalten und Interventionen

**Gemeinsamkeiten:** Interdisziplinäre Zusammenarbeit zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung

# Relevanz für die Gesellschaft und das Gesundheitssystem

## Wachsende Bedeutung von Prävention und Gesundheitsförderung:

- Hohe Kosten durch vermeidbare Krankheiten (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes)
- Bedarf an Programmen zur Förderung gesunder Lebensweisen

## Bewältigung chronischer Krankheiten:

- Unterstützung von Patienten bei der Anpassung an langfristige Gesundheitsprobleme
- Verbesserung der Lebensqualität und Adhärenz

4

## Psychosoziale Herausforderungen:

- Bewältigung von psychischen Belastungen (Arbeit, Familie und Lebenssituation allgemein)

## Beitrag zum Gesundheitssystem:

- Effektive Verhaltensinterventionen reduzieren Kosten
- Förderung von Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung

# Tätigkeitsbereiche von Gesundheitspsychologinnen und -psychologen

## Prävention und Gesundheitsförderung

- Entwicklung von Programmen zur Stressbewältigung
- Förderung gesunder Ernährung und Bewegung
- Suchtprävention (z. B. Alkohol, Tabak)

## Verhaltensänderung und Beratung

- Unterstützung bei der Raucherentwöhnung
- Beratung für Menschen mit chronischen Erkrankungen

## Arbeit im klinischen Kontext

- Betreuung von Patienten in der Rehabilitation
- Psychologische Unterstützung bei psychosomatischen Beschwerden
- Mitwirkung in interdisziplinären Teams (z. B. mit Ärzten und Physiotherapeuten)

## Betriebliches Gesundheitsmanagement

- Analyse und Verbesserung der Arbeitsbedingungen
- Förderung von Resilienz und Stressmanagement in Unternehmen
- Beratung zur Work-Life-Balance

## Forschung und Evaluation

- Entwicklung und Überprüfung von Interventionen
- Untersuchung von Zusammenhängen zwischen Verhalten und Gesundheit

# Tätigkeitsform: freiberuflich oder angestellt oder beides

## Freiberufliche Gesundheitspsychologen

### Beratung und Coaching

- Einzelpersonen: Stressmanagement, Lebensstiländerungen
- Unternehmen: Betriebliches Gesundheitsmanagement, Workshops

### Prävention und Gesundheitsförderung

- Entwicklung und Durchführung von Seminaren  
(z. B. Stressbewältigungs- und Ressourcentrainings, Seminare zur Verbesserung des Schlafes, Raucherentwöhnung)
- Leitung von Präventionsprojekten (z. B. in Schulen oder Gemeinden)

### Gesundheitspädagogik

- Vorträge und Lehrtätigkeit in Bildungseinrichtungen

## Krankenhäuser und Reha-Kliniken

- Psychologische Betreuung von Patienten
- Mitwirkung in interdisziplinären Teams

## Öffentlicher Gesundheitsdienst

- Entwicklung von Präventionsstrategien für die Bevölkerung
- Mitarbeit in staatlichen Gesundheitsprogrammen

## Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

- Festanstellung in Unternehmen zur Förderung der Mitarbeitergesundheit
- Analyse und Verbesserung der Arbeitsbedingungen (z. B. Institute der Krankenkassen)

## Berufsförderungswerke (berufliche Rehabilitation)

- Psychologische Betreuung von Rehabilitanden
- Stressbewältigungskurse, Bewerbungstrainings, Kommunikationstrainings

## Forschungseinrichtungen und Universitäten

- Mitarbeit in wissenschaftlichen Projekten
- Publikation von Forschungsergebnissen

# Fragen oder Anmerkungen?