

Fortbildung „Psychologische Gesundheitsförderung BDP“

Inhalte und Module für die zusammenfassende Fortbildungsbescheinigung

Die Fortbildung umfasst 2 Hauptbereiche: A Theorie und B Anwendungen mit den 7 Modulen A1 – A4 und B1 – B3, die für die Bescheinigung nachzuweisen sind. Nachweise lassen sich zu den Modulen in den freien Feldern eintragen.

Teil	Inhalte	UE (je 45 Min.)
A	Theoretische und methodische Grundlagen	
A1	Gesundheitspsychologische Grundlagen (Äquivalenzanerkennung ¹) <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
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
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
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

¹ 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	Spezifische Anwendungen Für die Module ist eine Fortbildung von mindestens 40 UE nachzuweisen.	
B1	Allgemeine psychologische Gesundheitsförderung für Personen Förderung allgemeiner Kompetenzen zur gesunden Lebensführung: z.B. Selbstkompetenzen, Achtsamkeit, Entspannung, Stressbewältigung, soziale Kompetenzen, usw.	40
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	
B3	Gesundheitsförderung in Settings und für Multiplikatoren	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	