

Fortbildung „Psychologische Gesundheitsförderung BDP“

Inhalte und Module für die zusammenfassende Fortbildungsbescheinigung

Die Fortbildung umfasst 2 Hauptbereiche: A „Grundlagen“ 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, s.u.) • 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 (Äquivalenzanerkennung, s.u.) • 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 • 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 • Gesprächsführung mit kommunikativen Prozessen gestalten • individuelle Krisen wahrnehmen, einordnen und bewältigen • Gruppen-Prozesse aktiv gestalten und wahrnehmen • gruppenspezifische Krisen wahrnehmen, einordnen und bewältigen	16

Äquivalent zu den Modulen A1 und A2 sind jeweils ein Selbststudium mit Antworten zu Fragenkatalogen.

Zu A1 kann fürs Selbststudium von zwei vorgegebenen Fragenkatalogen einer gewählt werden: Webseiten „[Gesundheitspsychologie](#)“ der Sektion Gesundheits- und Umweltpsychologie mit [Fragenkatalog](#) Knoll, Nina et al. (2011). *Einführung in die Gesundheitspsychologie*. Stuttgart: UTB. mit [Fragenkatalog](#)

Zu A2 ist für das Selbststudium ein [Fragenkatalog](#) vorgegeben.:

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. Fortbildungen zu 2 verschiedenen Themen (unter z.B.)	40
B2	Spezifische Gesundheitsförderung und Prävention für Personen Fortbildungen zu 2 verschiedenen Themen (unter z.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	
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	