

Anwendungsbereiche psychologischer Gesundheitsförderung

Hier sind Anwendungsbereiche der psychologischen Gesundheitsförderung aus der Konzeption der Fortbildung „Psychologische Gesundheitsförderung BDP“ benannt.

1. Allgemeine Gesundheitsförderung für Personen

Förderung allgemeiner Kompetenzen zur gesunden Lebensführung

- a) Psychologische Konzepte für ein gesundheitsförderndes Selbstverständnis
- b) Gesundheitsfördernder Umgang mit Gedanken und Gefühlen
- c) Körperwahrnehmung, Körpererleben und Gesundheit
- d) Entspannung
- e) Stressbewältigung im Alltag
- f) Förderung sozialer Kompetenzen
- g) Fördernder Umgang mit sozialer Unterstützung
- h) Partnerschaft und Sexualität
- i) Umgang mit Aggression und Gewalt
- j) Meditation
- k) Entfaltung von Lebenssinn und Lebensperspektiven
- l) Gesundheitsfördernde Freizeitgestaltung
- m) Förderung eines ökologischen Umweltbewusstseins
- n) Kreativitätsförderung
- o) Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit

2. Spezifische Gesundheitsförderung und Prävention für Personen

2.1 Gesundheitsspezifische Lebensweisen: Ressourcen und Risiken

- a) Sport, Bewegung, Ausdauer
- b) Körperhaltung und Alltagsergonomie
- c) Ernährung und Essverhalten
- d) Schlaf, Schlaf- und Wachrhythmen
- e) gesundheitsgerechte Zeitstrukturierung
- f) Sicherheitsverhalten und Unfallvermeidung
- g) Umgang mit stofflichen Suchtmitteln: Nikotin, Alkohol, Drogen, Medikamente
- h) Umgang mit nichtstoffgebundenen Süchten

2.2 Entwicklungsbezogene Gesundheitsförderung und Prävention

- a) Prinzipien der Entwicklungsorientierung in der Gesundheitsförderung
- b) Geburtsvorbereitung, Säuglingsbetreuung, Kleinkindalter; Adoption
- c) Entwicklungsaufgaben bei besonderen Familienstrukturen
- d) Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter
- e) Gesundheitsförderung über die Lebensspanne
- f) Altern in Gesundheit
- g) Bewältigung des Lebensendes

2.3 Gesundheitsförderung bei kritischen Lebensereignissen

- a) Erleben von Verlust (Trennung, Scheidung, Tod)
- b) Veränderungen in Bezug auf das Berufsleben, Arbeitslosigkeit
- c) Posttraumatischer Stress

2.4 Prävention und Gesundheitsförderung bei chronischen Erkrankungen

- a) Primäre Prävention: Verhalten und Krankheitsrisiko
- b) Sekundäre Prävention: Vorsorge, Risikowahrnehmung, Früherkennung
- c) Betreuung der Angehörigen (erkrankter und behinderter Menschen)
- d) Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung
- e) Anwendung auf spezifische chronische Erkrankungen/Behinderungen

3. Gesundheitsförderung in Settings und für Multiplikatoren

3.1 Unterstützung von Selbsthilfegruppen

3.2 Gesundheitsförderung für Familien

3.3 Gesundheitsförderung in Settings

- a) Gesundheitsförderung in Schulen
- b) Gesundheitsförderung in Betrieben
- c) Gesundheitsförderung in Kommunen
- d) Gesundheitsfördernde Strukturen im Freizeitbereich
- e) Gesundheitsförderung für gesunde Umweltbedingungen

3.4 Aus- und Fortbildung und Supervisionen für Gesundheitsförderung

- a) Aus- und Fortbildungen und Supervisionen für pädagogische Berufe
- b) Aus- und Fortbildungen und Supervisionen für psychosoziale Berufe
- c) Aus- und Fortbildungen und Supervisionen für medizinische Berufe
- d) Aus- und Fortbildungen und Supervisionen für Führungskräfte
- e) Aus- und Fortbildungen und Supervisionen für ehrenamtliche HelferInnen

3.5 Management für Gesundheitsförderung

- a) Management für Gesundheitsförderung bei Sozialversicherungsträgern
- b) Management für Gesundheitsförderung bei Wohlfahrtsverbänden
- c) Management für Gesundheitsförderung in der Politik