

Gesundheitspsychologie

Kompetenzen und Tätigkeitsbereiche

Die Gesundheitspsychologie ist ein Teilgebiet der Psychologie und beschäftigt sich thematisch mit der Erhaltung der Gesundheit, mit der Erforschung und Entwicklung gesundheitsfördernder Maßnahmen und der Prävention.

Konkrete Aufgabengebiete sind

- **Gesundheitspsychologische Diagnostik** aller in Bezug auf verschiedene psychische Aspekte gesundheitsbezogenen Risikoverhaltens (z.B. Ernährung, Bewegung, Substanzmissbrauch, Stressbewältigung, Selbst- und Fremdgefährdung), Personalauswahl, Assessment Center
- **Betriebliche Gesundheitsförderung:** Gesundheit am Arbeitsplatz, z.B. Entspannungstrainings, Vorträge, Gesprächsrunden, Zumutbarkeit eines Wiedereintritts ins Arbeitsleben nach der Reha, Mobbing- und Konfliktberatung, sexuelle Belästigung
- **Gesundheitspsychologische Beratung und Behandlung:** z.B. Raucherentwöhnung, Stressreduktion, Beratung bei Adipositas, Diabetes Mellitus, Bewegungsmangel, Schlafstörungen, Schmerzbewältigung, Substanzmissbrauch (Alkohol, Drogen, Medikamente, Tabak), Typ A Persönlichkeitsmerkmale, Förderung von Compliance und Therapiemotivation, sexuelles Risikoverhalten, Burnout
 - **Entspannungstraining** zur Stressprävention bzw. -bewältigung sowie Steigerung der Lebensqualität: Jacobson, Autogenes Training
 - **Biofeedback:** diagnostisch und als Intervention
 - **Erkennen und Abbau des eigenen Risikoverhaltens** (z. B. in Bezug auf Ernährung, Bewegung, Arbeit, Nikotin, Alkohol, Drogen) und Training gesundheitsfördernder Verhaltensweisen
 - **Lebensstiländerungen** hinsichtlich der Übernahme von Verantwortung für die eigene Gesundheit und die aktive gesundheitsfördernde Gestaltung des eigenen Alltags; Aufbau und Stärkung von Ressourcen, Achtsamkeit, Resilienz, Ressourcenfindung, Selbstwirksamkeit
 - **Erlernen von wirksamen Bewältigungsmaßnahmen in kritischen Lebensphasen** (z.B. Beginn der Elternschaft, Scheidung, Verlust von nahestehenden Menschen, Arbeitslosigkeit, Pensionierung), Trauerarbeit bei Tod eines Angehörigen, Paarberatung
 - **Unterstützung in der Haftentlassenen- und Bewährungshilfe**
- **Bildungsberatung und Lernberatung**
- **Krankheitsbewältigung:** Herz- und Kreislauferkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Atemwegserkrankungen, bei schwerwiegenden Diagnosen (Krebs, chronische Krankheiten)

Die Aufstellung orientiert sich an BMG, 2017: Gesundheitsberufe in Österreich (2017), ISBN 978-3-903099-14-2, sowie dem Rasterzeugnis Gesundheitspsychologie, mit eigenen Ergänzungen. Stand September 2018