

BUNDESMINISTERIUM FÜR
GESUNDHEIT UND FRAUEN



Gesundheitspsychologie

Wenn Gesundheit Stärkung braucht



BUNDESMINISTERIUM FÜR
GESUNDHEIT UND FRAUEN



Gesundheitspsychologie

Wenn Gesundheit Stärkung braucht

Impressum:

Herausgeber, Medieninhaber und Hersteller:

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen,
Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Für den Inhalt verantwortlich:

Michael Kierein

Fertiggestellt im November 2006

Autorinnen und Autoren:

Waltraud Bednar, Eva Schnabel
ÖBIG (Österreichisches Bundesinstitut für Gesundheitswesen)

Michael Kierein, Ulrike Steiger-Hirsch
Bundesministerium für Gesundheit und Frauen

Druck: Kopierstelle des BMGF, Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Bestellmöglichkeiten:

Telefon: +43-1/711 00-4700

E-Mail: broschuerenservice.bmgf@bmgf.gv.at

Internet: <http://www.bmgf.gv.at>

ISBN 3-900019-93-2

Diese Broschüre ist kostenlos beim Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Radetzkystraße 2, 1030 Wien, erhältlich.

Vorwort



Gesundheitspsychologie ist ein sich dynamisch entwickelnder Bereich im Gesundheitswesen. Ausbildung und Berufsausübung sind im Psychologengesetz seit 1991 geregelt. Diese Profession leistet Pionierarbeit in der Neuorientierung der gesundheitlichen Versorgung: Gesundheitspsychologinnen und -psychologen erforschen, entwickeln und wenden psychologische Verfahren an, die die Selbstverantwortung und Kompetenz der Menschen für ihre eigene Gesundheit stärken.

Gesundheitspsychologinnen und -psychologen sind in Krankenhäusern, Rehabilitationszentren, Beratungsstellen, in Einrichtungen der Erziehung und Ausbildung sowie in freier Praxis tätig. Sie bieten professionelle Beratung, Behandlung und spezielle Trainingsmaßnahmen für gesunde und kranke Menschen aller Altersstufen an. Und sie wirken bei umfassenden Präventions- und Gesundheitsförderungsprogrammen der öffentlichen Hand, von Organisationen und Institutionen mit.

Diese neue Broschüre wurde zur Information für gesunde und kranke Menschen erstellt, die ihre eigenen Gesundheitskompetenzen stärken wollen. Sie bietet allen interessierten Menschen grundlegende Informationen zur Gesundheitspsychologie und gibt Antworten auf zahlreiche Fragen. Im Serviceteil finden Sie weiters wichtige Adressen und Telefonnummern.

Als Gesundheitsministerin ist es mir ein wichtiges Anliegen, dass alle Personen, die professionelle psychologische Hilfe zur Erhaltung und Wiedererlangung ihrer Gesundheit brauchen, die notwendige Unterstützung erhalten. Meine Anerkennung und Dank gelten daher allen, die am Gelingen dieses Ratgebers mitgearbeitet haben.

Maria Rauch-Kallat

Maria Rauch-Kallat
Bundesministerin für Gesundheit und Frauen

Inhaltsverzeichnis

Was ist Gesundheitspsychologie?	7
Bei welchen Anliegen bieten Gesundheitspsychologinnen und -psychologen ihre professionelle Hilfe an?	9
Wer ist Gesundheitspsychologin bzw. -psychologe?	10
Wo arbeiten Gesundheitspsychologinnen und -psychologen?	10
Welche Pflichten haben Gesundheitspsychologinnen und -psychologen, welche Rechte haben Klientinnen und Klienten? .	11
Wo können Sie sich über Gesundheitspsychologie informieren?	13
Welche Angebote stellen Gesundheitspsychologinnen und -psychologen zur Verfügung?	14
Wissenschaftliche Basis.....	14
Gesundheitspsychologische Angebote	16
Was kostet gesundheitspsychologische Beratung und Behandlung?	22
Serviceteil	23
Liste der Gesundheitspsychologinnen und -psychologen	23
Informationsstellen für Gesundheitspsychologie.....	23
Kammer für Arbeiter und Angestellte	26
Beschwerdestellen	27
Zum Nachlesen und Nachschlagen.....	27
Gesundheitspsychologie im Internet	28

Was ist Gesundheitspsychologie?

Die Gesundheitspsychologie ist ein Teilgebiet der Psychologie. Ihre Ausübung ist seit 1991 gesetzlich geregelt (Psychologengesetz, BGBl. Nr. 360/1990). Zu den Hauptaufgaben von Gesundheitspsychologinnen und -psychologen gehören:

- Durchführung geeigneter Maßnahmen für die Förderung und Erhaltung der Gesundheit (Gesundheitsförderung),
- Bestimmung von Risikoverhaltensweisen,
- Mitwirkung bei der Vorbeugung (Prävention) von Krankheit,
- Unterstützung bei der Bewältigung von Erkrankungen und die Wiederherstellung (Rehabilitation) von Gesundheit mittels psychologischer Methoden und
- die Mitarbeit bei der Verbesserung des gesundheitlichen Versorgungssystems.

Die Gesundheitspsychologie ist im Vergleich zu anderen Teilgebieten der Psychologie (wie beispielsweise die Klinische Psychologie) ein noch junges Arbeitsgebiet, in dem Pionierarbeit geleistet wird. Gemeinsam mit anderen Bereichen der Gesundheitswissenschaften beschäftigt sie sich nicht nur mit der Frage „Was macht den Menschen krank und wie lassen sich Krankheitsrisiken vermeiden?“ sondern auch mit der Frage „Was hält den Menschen gesund, was macht ihn trotz Risiken und Belastungen stabil?“. Die Gesundheitspsychologie geht dabei davon aus, dass es nicht ausreicht, Maßnahmen zur Verhinderung oder Reduzierung von Gesundheitsrisiken durchzuführen, sondern dass vielmehr Maßnahmen getroffen werden müssen, die die Gesundheit der Menschen aktiv schützen und fördern.

Die Gesundheitspsychologinnen und -psychologen erforschen die psychosozialen Umstände, die zur Wahrung der Gesundheit und zur Verhinderung von Krankheiten beitragen. Dabei interessiert sie sich in erster Linie dafür, welche Verhaltensweisen, Gefühle, Vorstellungen und Überzeugungen aber auch welche Lebensumstände einer Person, einer Familie oder einer Bevölkerungsgruppe dazu beitragen, gesund zu bleiben.

In der gesundheitspsychologischen Forschung wird daher z. B. besonderes Augenmerk darauf gelegt, welche Bedingungen es manchen Menschen ermöglichen, trotz widriger Lebensumstände (z. B. Aufwachsen in gewalttätigen Familien oder Heimen, Missbrauchserfahrungen, extreme Armut) gesund zu bleiben, wo viele in der gleichen Situation schwer erkranken würden. Dabei wird nach den Resilienzpotentialen (= Vermögen an seelischer „Widerstandskraft“ und „Geschmeidigkeit“) geforscht, die diese Menschen haben, und die die gelungenen Lebensverläufe trotz hoher Risikofaktoren ermöglicht haben. Diese Forschungsergebnisse nutzt die Gesundheitspsychologie, um Menschen bei der aktiven Bewältigung ihrer Probleme gezielt unterstützen zu können.

In Bezug auf bereits erkrankte Menschen oder solche, die an den Folgen einer Erkrankung leiden (z. B. bleibende Behinderungen, Schmerzen, Einsamkeit), beschäftigt sich die Gesundheitspsychologie damit, was dazu beiträgt, dass die Krankheit oder ihre Folgen gut verarbeitet werden können und die betroffenen Menschen trotz chronischer Erkrankung oder Behinderung langfristig ihr psychisches Gleichgewicht und eine gute Lebensqualität im Alltag wiedererlangen und aufrechterhalten können.

Gesundheitspsychologinnen und -psychologen beraten und behandeln einzelne Personen und Familien, führen Gesundheitsberatung und -trainings mit Gruppen (z. B. Mädchen, Frauen in bestimmten Lebensphasen, Migrantinnen, Suchtgefährdeten oder bereits Abhängigen, Schülerinnen und Schülern) durch und entwickeln gesundheitsfördernde, präventive und rehabilitative Maßnahmenprogramme, an denen Institutionen, Organisationen und Berufsgruppen (z. B. Pflegepersonal, Ärztinnen und Ärzte, Lehrkräfte, Kindergärtnerinnen und -gärtner, Mitarbeiterinnen und -arbeiter von Krankenkassen) oder Laien unterschiedlichster Bereiche beteiligt sind. Außerdem beraten sie Organisationen und Institutionen (z. B. Selbsthilfegruppen, Krankenhäuser, Gemeinden) hinsichtlich gesundheitsfördernder Aktivitäten.

Bei welchen Anliegen bieten Gesundheitspsychologinnen und -psychologen ihre professionelle Hilfe an?

Für die Gesundheitspsychologie ist charakteristisch, dass dieselben gesundheitsbezogenen Anliegen auf verschiedenen Ebenen bearbeitet werden. So kann z. B. ein Jugendlicher, der ein riskantes Suchtverhalten zeigt, gesundheitspsychologische Einzelberatung oder -behandlung in Anspruch nehmen. Weiters wird zum selben Thema in einer Schule ein Präventions- und Gesundheitsförderungsprogramm durchgeführt. Schließlich kann eine Medienkampagne, die gezielt den Großteil der gefährdeten jungen Bevölkerung anspricht, das Problem des Suchtverhaltens und attraktive Alternativen dazu aufbereiten.

Die folgenden Beispiele stellen einen Ausschnitt der zentralen Anliegen vor, für die Gesundheitspsychologie wirksame Maßnahmen erforscht hat und durchführt:

- Information und Aufklärung über Gesundheitsrisiken und gesundheitliche Schutzfaktoren in unterschiedlichen Lebensaltern und -situationen
- Erkennen und Abbau des eigenen Risikoverhaltens (z. B. in Bezug auf Ernährung, Bewegung, Arbeit, Nikotin, Alkohol, Drogen) und Training gesundheitsfördernder Verhaltensweisen
- Lebensstiländerungen: Übernahme von Verantwortung für die eigene Gesundheit, aktive gesundheitsfördernde Gestaltung des eigenen Alltags
- Erlernen von wirksamen Bewältigungsmaßnahmen in kritischen Lebensphasen (z. B. Beginn der Elternschaft, Scheidung, Verlust von nahestehenden Menschen, Arbeitslosigkeit, Pensionierung)
- Umgang mit Schmerz, chronischer Erkrankung und Behinderung
- Bewältigung der psychosozialen Belastungen bei akut auftretenden lebensbedrohlichen Erkrankungen
- Erlernen von gesundheitsfördernden Umgangsformen in Partnerschaften, Familien, Schulen, Betrieben u. a.
- Verminderung von Stressbelastungen

Wer ist Gesundheitspsychologin bzw. -psychologe?

Der Beruf der Gesundheitspsychologin und des Gesundheitspsychologen ist ein freier Gesundheits- und Heilberuf und seit 1991 durch das „Psychologengesetz“ geschützt. Hier sind Ausbildung, Berufspflichten und Rechte dieser Berufsgruppe verbindlich festgelegt.

Gesundheitspsychologinnen und -psychologen haben eine universitäre Ausbildung in Psychologie und im Anschluss daran eine weiterführende gesundheitspsychologische Fachausbildung absolviert. Das für Gesundheit zuständige Bundesministerium führt ein Verzeichnis, das alle zur Ausübung der Gesundheitspsychologie berechtigten Personen in Österreich namentlich sowie unter Angabe der Adressen enthält. Dieses Verzeichnis wird „Liste der Gesundheitspsychologinnen und Gesundheitspsychologen“ genannt.

Die Berufsbezeichnung „Gesundheitspsychologin“ oder „Gesundheitspsychologe“ ist somit gesetzlich geschützt und muss auf dem Praxischild, auf der Visitenkarte und auf der Honorarnote angeführt sein. Sie erkennen daraus, dass sie bzw. er die staatliche Berufszulassung hat. Im Zweifelsfall können Sie im Bundesministerium, das für Gesundheit zuständig ist, nachfragen bzw. im Internet recherchieren (► Adressen siehe Serviceteil, Seite 24).

Wo arbeiten Gesundheitspsychologinnen und -psychologen?

Gesundheitspsychologinnen und -psychologen sind größtenteils im Rahmen einer Anstellung in einer Institution des Gesundheits- oder Sozialwesens tätig. Sie arbeiten aber auch freiberuflich. Die meisten sind auch klinische Psychologinnen bzw. klinische Psychologen und arbeiten daher vorwiegend in denselben Arbeitsbereichen:

- Allgemeine Krankenhäuser,
- psychiatrische und neurologische Krankenhäuser sowie Abteilungen für Psychiatrie und Neurologie,

- Kinderkliniken und Ambulatorien,
- Rehabilitationszentren,
- Einrichtungen für betagte Menschen,
- Beratungsstellen, z. B. Drogen-, Erziehungs-, Familien- und Eheberatung, Frauengesundheitsberatung,
- Kindergarten- und Schulbehörden,
- sonderpädagogische Einrichtungen für Kinder und Jugendliche, Einrichtungen für Menschen mit besonderen Bedürfnissen sowie
- freie Praxen.

In zunehmendem Maße arbeiten Gesundheitspsychologinnen und -psychologen freiberuflich oder im Dienstverhältnis im Rahmen der Beratung von Organisationen und bei der Entwicklung präventiver oder gesundheitsfördernder Programme im Auftrag der öffentlichen Hand (z. B. Gemeinden, Länder).

Welche Pflichten haben Gesundheitspsychologinnen und -psychologen, welche Rechte haben Klientinnen und Klienten?

Wenn Sie sich einer gesundheitspsychologischen Untersuchung, Beratung und Behandlung unterziehen wollen, können Sie sich vertrauensvoll an die Gesundheitspsychologin bzw. den Gesundheitspsychologen wenden. Um Ihnen hier einen optimalen Schutz zu gewährleisten, wurden die Berufspflichten von Gesundheitspsychologinnen und Gesundheitspsychologen und die besonderen Rechte für die Klientinnen und Klienten gesetzlich geregelt und darüber hinaus in einem Berufskodex festgeschrieben.

Die ethischen Berufsregeln und die Konsumentenrechte in den Bereichen Psychologie und Psychotherapie sind in einer kostenlosen Broschüre der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien beschrieben (► Bezugsmöglichkeit siehe Seite 28). Die Broschüre ist auch im Internet verfügbar (► Adresse siehe Seite 29).

Rechte der Klientinnen und Klienten – Berufspflichten der Gesundheitspsychologinnen und Gesundheitspsychologen

- Gesundheitspsychologinnen und -psychologen dürfen nur mit Zustimmung der behandelten Person psychologisch tätig werden.
- Die behandelte Person hat ein Recht auf alle Auskünfte über die Behandlung, insbesondere über Art, Umfang und Entgelt.
- Wenn Gesundheitspsychologinnen und -psychologen von einer Behandlung zurücktreten wollen, teilen sie diese Absicht der behandelten Person rechtzeitig mit, sodass die weitere Versorgung sichergestellt werden kann.
- Gesundheitspsychologinnen und -psychologen berücksichtigen die Grenzen ihres beruflichen Wissens und ihrer Kompetenz und wenden jene Arbeitstechniken an, die nach dem jeweiligen Stand der Wissenschaft am besten begründet sind und sind verpflichtet, sich fortzubilden.
- Gesundheitspsychologinnen und -psychologen sind an das Berufsgeheimnis gebunden und unterliegen der Schweigepflicht.
- Für die Erstellung von psychologischen Gutachten folgen die Gesundheitspsychologin bzw. der Gesundheitspsychologe eigens dafür festgelegten Richtlinien (Datenschutz, Freiwilligkeit der Klientinnen und Klienten soweit vom Gesetz nicht anders geregelt, Dokumentation etc.) und sind verpflichtet, den Klientinnen und Klienten die Grenzen der Schweigepflicht darzulegen.

Wo können Sie sich über Gesundheitspsychologie informieren?

Berufsverbände

Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen – BÖP

Informationen über Gesundheitspsychologie sind über den BÖP und zwar über dessen Landesverbände sowie über die Sektion Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie zu bekommen. Der Berufsverband stellt via Internet auch spezielle Suchmöglichkeiten zur Verfügung. So können sämtliche Angebote jener Gesundheitspsychologinnen und -psychologen, die Mitglieder des BÖP sind, eingesehen werden. Darüber hinaus bietet der BÖP eine „Helpline“ – ein telefonisches Beratungs- und Informationsservice – an. Sie können hier kostenlos Beratung und Information bezüglich vorhandener Unterstützungsangebote im psychosozialen Bereich und psychologischer Behandlung erhalten.

Im Serviceteil dieser Broschüre (► siehe Seite 24 ff.) sind die Adressen und Kontaktmöglichkeiten des Berufsverbandes und anderer Einrichtungen im Einzelnen aufgeführt.

Gesellschaft kritischer Psychologen und Psychologinnen – GKPP

► Siehe Serviceteil Seite 26 f.

Das für Gesundheit zuständige Bundesministerium

Die Namen und Adressen **aller** Gesundheitspsychologinnen und -psychologen in Österreich sind über die Liste des für Gesundheit zuständigen Bundesministeriums erhältlich. Sie können entweder via Internet in die Liste einsehen oder diese beim Bundesministerium anfordern (► siehe Seite 24).

Amtliche Telefonbücher

Eine weitere Informationsquelle sind schließlich die amtlichen Telefonbücher, in denen unter einer eigenen Rubrik „Psychologinnen und Psychologen“ auch die Namen, Adressen und Telefonnummern der Gesundheitspsychologinnen und -psychologen angeführt sind.

Welche Angebote stellen Gesundheitspsychologinnen und -psychologen zur Verfügung?

Wissenschaftliche Basis

Die gesundheitspsychologischen Angebote an Beratung und Behandlung basieren auf einer breiten Palette von Forschungsergebnissen. Unter anderem sind dies psychologische Erkenntnisse zu den Möglichkeiten und Techniken, mit denen Verhaltensweisen, Einstellungen, Gedanken und Gefühle positiv geändert werden können, und Erkenntnisse der systemischen Familientherapie. Dazu kommen wichtige Forschungsergebnisse bezüglich psychosozialer Faktoren, die besondere Erkrankungsrisiken darstellen sowie solcher, die besondere Schutzfaktoren für die Gesundheit bilden:

Sensible Lebensphasen

- So haben sich bestimmte Lebensphasen als besonders risikoreich herausgestellt. Dazu gehören plötzlich auftretende, zumeist unvorhergesehene Lebensereignisse wie z. B. der Verlust eines nahestehenden Menschen durch Tod oder Scheidung, das unerwartete Eintreten einer schwerwiegenden Erkrankung oder der Verlust des Arbeitsplatzes.
- Des Weiteren sind chronisch bestehende, meist konflikthafte Belastungen sowohl körperlicher wie auch seelischer Art gesundheitsgefährdend. Dazu gehören z. B. Belastungen in der Arbeitswelt oder in der Familie, andauernde Konflikte mit dem Vorgesetzten oder in der Familie oder anhaltende Gefühle der Enttäu-

schung, weil persönlich wichtige Erwartungen an das eigene Leben sich nicht erfüllt haben.

- Schließlich stellen die „natürlichen“ Übergänge im Lebenszyklus besondere Herausforderungen dar, z. B. der Eintritt in die Schule, Pubertät und Wechsel, Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenalter, von der Schule in die Arbeitswelt, Eintritt der Elternschaft, Pensionierung.

In diesen sensiblen Phasen besteht ein erhöhtes Risiko zu erkranken: So können etwa auf der körperlichen Ebene Bluthochdruck, Kreislaufstörungen, Herzkrankheiten, Bronchialasthma, Magen-Darm-Geschwüre, hormonelle Störungen u.a. auftreten oder auf der seelischen Ebene Angst, Depression, Aggressivität verminderter Selbstwert u.a. sich entwickeln. Dazu kommen oftmals sozialer Rückzug und Isolation von Familienmitgliedern, Freunden, Arbeitskolleginnen und -kollegen, etc.

Individuelle Schutzfaktoren

Eine weitere zentrale Erkenntnis ist jedoch, dass es nicht lediglich die Dinge oder Ereignisse sind, die belasten oder krank machen, sondern die Art, wie ein Mensch sie empfindet, darüber denkt und damit umgeht. D. h. dass unsere Einstellungen, Überzeugungen und inneren Vorstellungen über die Dinge und Ereignisse sehr wesentlich dazu beitragen, ob wir krank werden oder gesund bleiben oder trotz Erkrankung und Behinderung ein befriedigendes Leben führen. Diese sogenannten individuellen Schutzfaktoren bestehen z. B. darin, eine aktive Lebenseinstellung zu haben, sich den Lebensanforderungen gewachsen zu fühlen, Veränderungen im Leben als neue Herausforderung anzunehmen und den Ereignissen einen positiven Sinn zu geben, starkes Selbstvertrauen, Zuversicht in Bezug auf die eigene Tüchtigkeit und Wirksamkeit, die Fähigkeit, Beziehungen mit anderen Menschen herzustellen, sich über die eigenen Erlebnisse und Erfahrungen auszusprechen sowie sich nicht zu schämen, sondern – im Gegenteil – dazu fähig zu sein, Rat und Unterstützung einzuholen.

Soziale Schutzfaktoren

Zu diesen individuellen müssen jedoch auch sogenannte soziale Schutzfaktoren dazukommen, um nachhaltig gesund zu bleiben bzw.

ein befriedigendes Leben trotz chronischer Erkrankung und Behinderung führen zu können. Diese bestehen in einer sozialen Umgebung (Familie, Freundinnen und Freunde, Nachbarinnen und Nachbarn, Kolleginnen und Kollegen), die dem einzelnen Menschen das Gefühl gibt, umsorgt, geschätzt, geachtet zu sein und in die er oder sie in Form gegenseitiger Hilfe und Verpflichtung eingebunden ist.

Gesundheitspsychologische Angebote

Die Gesundheitspsychologie bietet Menschen, Gruppen und Organisationen vielfältige Maßnahmen, deren Ziel es ist, uns zu gesundheitsfördernden Erlebensweisen, Denk- und Handlungsgewohnheiten zu verhelfen und unsere Fähigkeit zur Selbsthilfe anzuregen. Dies kann entweder direkt durch gesundheitspsychologische Beratung und Training mit einzelnen Personen, Familien oder Gruppen aber auch im Rahmen von z. B. Gesundheitsförderungs- und Präventionsprojekten in Schulen, Betrieben, Krankenhäusern und Rehabilitationszentren erfolgen.

Aus der Fülle der gesundheitspsychologischen Angebote sind im Folgenden einige der wichtigsten angeführt:

- Gesundheitspsychologische Beratung und Training für einzelne Personen zum Aufbau persönlicher Gesundheitsschutzfaktoren, z. B. mittels Entspannungsverfahren und Trainings zur Körperwahrnehmung, Verfahren zur Stressbewältigung, Kommunikationstraining
- Gesundheitspsychologische Arbeit mit Familien, z. B. zur Stärkung der Erziehungskompetenzen der Eltern
- Gesundheitspsychologische Trainings für bestimmte Altersgruppen (z. B. Soziales Kompetenztraining für Kinder und Jugendliche, Trainings für gesundes Altern) oder für Gruppen mit typischen Risikoverhaltensweisen (z. B. suchtgefährdete Jugendliche, rückfallgefährdete ehemals alkoholabhängige Personen)
- Patientenberatung und -betreuung, Training zur Krankheitsbewältigung, Schmerzbewältigung, Aufbau von Gesundheitsschutzfaktoren
- Gesundheitszirkel in Schulen, Betrieben, Krankenhäusern etc.

- Gesundheitspsychologische Beratung von Organisationen, z. B. von Schulen, Betrieben und Selbsthilfegruppen sowie Entwicklung, Begleitung und Auswertung von Gesundheitsförderungsprogrammen in den Organisationen
- Mitarbeit bei der Entwicklung von Maßnahmenprogrammen der öffentlichen Hand, z. B. zur Suchtprävention, Gewaltprävention
- Gesundheitsmanagement: Management und Koordination für Gesundheitsaufgaben und -förderung, z. B. Planung, Aufbau und Begleitung von Patientenberatungsstellen
- Öffentlichkeitsarbeit, z. B. Beratung von Medien, Entwicklung von Gesundheitsinformation durch neue Medien
- Gesundheitspsychologische Schulung von anderen Gesundheitsberufen, Erziehungsberufen, Sozialberufen, ehrenamtlich Tätigen, Mitarbeiterinnen und -arbeitern im Wellnessbereich, im betrieblichen Gesundheitsschutz Tätigen etc.

Im Folgenden werden nun beispielhaft Angebote und Methoden erläutert, die in der direkten gesundheitspsychologischen Arbeit mit einzelnen Personen und Gruppen angewendet werden.

Gesundheitspsychologische Einzelberatung

Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Aufenthalt in einem Rehabilitationszentrum für Herz- Kreislauferkrankungen hinter sich, sind mit ausgezeichneten Informationen und guten Vorsätzen für eine gesunde Lebensführung nach Hause gekommen und nach einigen Monaten schleichen sich wieder die alten gesundheitsschädigenden Verhaltensweisen ein: Sie finden nicht genügend Zeit, um sich ausreichend und regelmäßig zu bewegen, sie fühlen sich unter Arbeitsdruck, an manchen Tagen freut Sie überhaupt nichts mehr. Sie wollen das ändern und suchen eine Gesundheitspsychologin oder einen Gesundheitspsychologen auf. Was passiert?

Sie werden gemeinsam ein maßgeschneidertes individuelles Gesundheits-Programm erstellen, in dem die Umsetzung in Ihren Alltag die Hauptangelegenheit ist. Dazu ist zunächst erforderlich, gemeinsam Ihre gesundheitlichen Belastungen aber auch Ihre persönlichen Stärken und Erfahrungen im Umgang mit Problemen herauszuarbeiten. Dabei ist Ihr

gesamtes Lebensumfeld (Familie, Arbeit, Hobbys, Vorlieben und Gewohnheiten) von Interesse.

In einem nächsten Schritt legen Sie mit Hilfe der Gesundheitspsychologin bzw. des -psychologen fest, welche Anliegen zuerst behandelt werden sollen. Das könnte beispielsweise der Einbau von mehr Entspannung und freudvollen Aktivitäten in den Alltag oder das Aufgeben von Rauchen oder die Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten sein. Später können dann weitere Themen bearbeitet werden.

Jetzt werden konkrete Schritte erarbeitet werden, mit denen Sie Ihre selbst gesteckten Ziele nach und nach erreichen. Gemeinsam müssen Hindernisse erkannt und Mittel zu deren Überwindung entwickelt werden. Hier ist die Vermittlung von Selbstmanagement-Techniken besonders wichtig: Wollen Sie beispielsweise Ihre Ernährungsweise verbessern, genügt es nicht, Informationen über gesunde Ernährung zu erhalten, genauso wichtig ist, die Umsetzung in den Alltag zu üben. Dabei ist der Erfolg umso sicherer, je intensiver Sie Ihre wachsende Kraft, Änderungen in ihrem Alltagsleben meistern zu können, erleben können.

Die Gesundheitspsychologin bzw. der Gesundheitspsychologe wird Ihnen daher möglicherweise die Durchführung eines gesundheitspsychologischen Trainings empfehlen (▶ siehe unten).

Je nach Bedarf kann die Gesundheitsberatung einmal wöchentlich oder auch in größeren Abständen stattfinden.

Gesundheitspsychologische Trainings

Im Training werden gesunde Lebensweisen im Denken, Erleben und Handeln eingeübt und gefestigt. Das Gesundheitstraining enthält meist die folgenden Bausteine:

Informationen

Sie erhalten allgemeinverständliche Informationen über gesunde körperliche und seelische Prozesse, gesundheitsfördernde Einstellungen, Fertigkeiten und Handlungsweisen. Die Informationen können mittels verschiedener Medien vermittelt werden: Broschüren, Videos, Internet usw.

Selbsterfahrung

Sie erhalten Gelegenheit, in entspannter und sicherer Atmosphäre Ihre Körperempfindungen, Gefühle, Phantasien und Ihr Wohlbefinden in Selbsterfahrungsübungen bewusst zu erleben.

Einübung gesunder Verhaltensweisen

Im Gesundheitstraining werden gesunde Verhaltensweisen in der Trainingssituation sowie zu Hause geübt. Zielsetzung ist es, Ihre gesunden Handlungsgewohnheiten zu festigen und in Ihren Alltag einzubauen. Sie lernen, die positiven Auswirkungen Ihres neuen Handelns bewusst zu erleben und zu genießen.

Selbstbestimmung

Wesentliches Ziel des Gesundheitstrainings ist die Förderung der Selbstbestimmung des einzelnen Menschen über seine persönliche Gesundheit. Daher wird der Entwicklung von Selbstbewusstsein, -achtung, -vertrauen, -verantwortung und eines positiven Lebenssinnes besonderes Augenmerk geschenkt. Die Gesundheitspsychologin bzw. der Gesundheitspsychologe interessiert sich daher in erster Linie für Ihre ganz persönlichen Zielsetzungen, die Sie für Ihre eigene Gesundheit anstreben.

Kommunikation und soziale Beziehungen

Im Training wird weiters ein Schwerpunkt auf den Aufbau von gesundheitsfördernden Kommunikationsprozessen und möglicher sozialer Unterstützung für Sie in der Familie, in der Nachbarschaft, in Selbsthilfegruppen oder durch die Inanspruchnahme von anderen psychologischen oder psychotherapeutischen Angeboten gelegt. Die Gesundheitspsychologin bzw. der Gesundheitspsychologe wird Sie daher über Möglichkeiten sozialer Unterstützung informieren und Sie zur Nutzung dieser Möglichkeiten motivieren.

Im Folgenden sind nun zwei Beispiele aus dem vielfältigen Angebot von gesundheitspsychologischen Trainingsverfahren veranschaulicht.

Beispiel 1 – Training von Selbstvertrauen und Selbsthilfe

Die Grundlage dieses Trainings ist die Tatsache, dass, wer sich in Selbstvertrauen übt und dieses pflegt, seine Gesundheit besser fördern und erhalten kann. Das Gefühl und die Überzeugung von „Ich schaffe das schon“ ist ein zentraler Gesundheitsfaktor und Voraussetzung für den Aufbau von stabilen gesunden Handlungsgewohnheiten.

Die Gesundheitspsychologin bzw. der Gesundheitspsychologe unterstützen Sie im Rahmen eines individuellen Trainings oder auch im Rahmen von Gruppen, Selbstvertrauen aufzubauen und zu festigen: Sie üben, angenehme Körperempfindungen und allgemeines Wohlfühlen im „Hier und Jetzt“ bewusst zu erleben. Sie erinnern sich an bereits erlebte positive Zuwendungen und holen aus Ihrem Erfahrungsschatz lebhaftere Erinnerungen an selbst bewirkte positive Erlebnisse hervor (wie Sie z. B. unangenehme Situationen gemeistert oder Erfolge und Leistungen erreicht oder Augenblicke von innerer Ruhe und Gelassenheit erlebt haben). Sie malen sich Bilder von Ihrer Zukunft aus und stellen sich anschaulich vor, wie sich diese erfüllen. Und Sie entwickeln Ihre ganz persönlichen Möglichkeiten der Sinnerfüllung.

Auf dieser Basis von Selbstvertrauen, das schließlich zu Selbstachtung und Selbstverantwortung führt, werden Sie imstande sein, sich bewusst Gesundheitsziele zu setzen, z. B. in Ihren Alltag mehr Zeit für Bewegung und Entspannung einzubauen und somit zur Selbsthilfe greifen. Sie werden regelmäßig üben, damit diese Ziele zu gesunden Handlungsgewohnheiten werden. Die Motivation dazu lässt sich durch geeignete kurze prägnante Sätze und Vorstellungen in der Phantasie zu den gesunden Handlungsgewohnheiten und ihren positiven Wirkungen verstärken.

Beispiel 2 – Training eines gesundheitsförderlichen inneren Dialogs

Mit „innerem Dialog“ ist die Art und Weise gemeint, wie wir über uns selbst denken und was wir in (stummen) Selbstgesprächen über uns und andere, über Alltagssituationen oder über das Leben überhaupt äußern. Dies beeinflusst nicht nur unsere Gedanken, Vorstellungen, Gefühle und Einstellungen und unsere Verhaltensweisen sondern auch

körperliche Prozesse (Verspannungen im Bewegungsapparat, Atmungseinschränkungen, ja sogar negative Beeinflussung von endokrinen und immunologischen Prozessen). Unser innerer Dialog ist daher von großer Bedeutung für das psychische und körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit.

Die Gesundheitspsychologin oder der Gesundheitspsychologe unterstützt Sie dabei, einen gesundheitsförderlichen inneren Dialog aufzubauen. Dabei werden Sie lernen, negative Gedanken, die immer wieder automatisch auftreten, zu überwinden und durch realistische Gedanken, die das eigene Wohlbefinden fördern, zu ersetzen. Sie werden den richtigen Moment für den inneren Dialog erkennen und lernen, auf sich selbst zu hören und Handlungen nach den eigenen, persönlichen Einsichten und Vorhaben auszurichten. Sie werden schließlich imstande sein, gute Gefühle zu wecken und schlechte Gefühle zu mildern oder unangemessene zu verändern.

Umfassendes gesundheitspsychologisches Angebot für Frauen, Mädchen und Eltern

Gesundheitspsychologinnen und -psychologen entwickeln gemeinsam mit anderen Berufsgruppen und im Auftrag von Organisationen wie z. B. Gesundheits- und Sozialverwaltungen, Krankenkassen und Pensionsversicherungen Maßnahmenprogramme für Möglichkeiten der psychologischen Gesundheitsförderung für verschiedene Zielgruppen wie etwa Frauen und Mädchen, suchtgefährdete Jugendliche oder alte Menschen. Die Planung und der Aufbau von speziellen gesundheitsfördernden Einrichtungen werden zunehmend in Angriff genommen.

So bietet beispielsweise ein Gesundheitszentrum für Frauen, Eltern und Mädchen Unterstützung und Beratung bei einer Vielzahl von Fragen und Problemen, die Ihre körperliche und seelische Gesundheit betreffen. Zielsetzung ist, einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu fördern und zu unterstützen. Gesundheitspsychologinnen und -psychologen, klinische Psychologinnen und Psychologen, Pädagoginnen und Pädagogen, Psychotherapeutinnen und -therapeuten, Ärztinnen und Ärzte sowie andere Berufsgruppen informieren, beraten, bieten Training und Workshops an, wenn Sie

- bei spezifischen Frauenproblemen Rat oder einfach nur mehr Informationen brauchen,

- mit Ihrer Ernährung oder Ihrem Essverhalten unzufrieden sind,
- Fragen zu Ihrer Partnerschaft haben,
- Informationen und Unterstützung während Schwangerschaft und Geburt benötigen,
- Fragen zum Thema Sexualität, Verhütung, Kinderwunsch haben,
- aufgrund einer schwierigen Operationsentscheidung Informationen, Rat oder Unterstützung benötigen,
- Fragen oder Schwierigkeiten bei der Erziehung oder mit Ihrer Elternrolle haben oder
- seelische Probleme oder Schwierigkeiten haben, denen Sie sich nicht mehr gewachsen fühlen.

Was kostet gesundheitspsychologische Beratung und Behandlung?

Sofern die Behandlung und Beratung im Rahmen einer Einrichtung des Gesundheits- oder Sozialwesens oder eines anderen öffentlich finanzierten Bereiches erfolgen (z. B. Familienberatungsstellen) ist sie derzeit in den meisten Fällen kostenlos bzw. kostengünstig (unter Berücksichtigung der finanziellen Möglichkeiten der Klientin bzw. des Klienten wird ein leistbarer Geldbetrag verlangt).

Die Behandlung oder Beratung bei niedergelassenen Gesundheitspsychologinnen und -psychologen ist privat zu finanzieren. Informationen über die Kosten sind direkt in der gesundheitspsychologischen Praxis erhältlich.

Serviceteil (Stand November 2006)

Liste der Gesundheitspsychologinnen und -psychologen

Einsichtnahme:

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen
Radetzkystraße 2
1030 Wien
Tel. 01/711 00-0
<http://ipp.bmgf.gv.at/>

Informationsstellen für Gesundheitspsychologie

HELPLINE – BÖP

Bei Problemen und Fragen zur Gesundheitspsychologie bietet der Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen BÖP eine Helpline:

Tel. 01/407 9192

Am Telefon werden Sie von Psychologinnen und Psychologen informiert und beraten.

PSYCHNET – BÖP

Im Online-Informationssystem des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen finden Sie unter www.psychnet.at Gesundheitspsychologinnen und Gesundheitspsychologen mit ausführlichen Zusatzinformationen wie Tätigkeitsschwerpunkte, Sprachkenntnisse und Praxisausstattung.

Weiters sind die Sektionen und Landesgruppen des BÖP (Adressen siehe unten) bei der Suche nach einer Gesundheitspsychologin oder nach einem Gesundheitspsychologen gute Ansprechpartner.

SEKTIONEN – BÖP

BÖP-Sektion Klinische und Gesundheitspsychologie
Ansprechpartnerin: Dr. Cornelia Binder-Krieglstein

E-Mail: leitung.klinges@boep.or.at

BÖP-Sektion Kinder-, Jugend- und Familienpsychologie
Ansprechpartnerin: Mag. Claudia Rupp

E-Mail: leitung.kijufam@boep.or.at

LANDESRUPPEN – BÖP

Burgenland

BÖP Landesgruppe Burgenland,
Ansprechpartner: Dr. Irene Horvath-Nowotny

E-Mail: leitung.bgld@boep.or.at

Kärnten

BÖP Landesgruppe Kärnten

E-Mail: leitung.kaernten@boep.or.at

Niederösterreich

BÖP Landesgruppe Niederösterreich,
Ansprechpartner: Dr. Norman Schmid

E-Mail: leitung.noee@boep.or.at

Oberösterreich

BÖP Landesgruppe Oberösterreich,
Ansprechpartnerin: Mag. Sandra Lettner

E-Mail: leitung.ooe@boep.or.at

Salzburg

BÖP Landesgruppe Salzburg, Ansprechpartnerin:
Mag. Margit Somweber

E-Mail: leitung.salzburg@boep.or.at

Steiermark

BÖP Landesgruppe Steiermark

E-Mail: leitung.stmk@boep.or.at

Tirol

BÖP Landesgruppe Tirol

E-Mail: leitung.tirol@boep.or.at

Vorarlberg

BÖP Landesgruppe Vorarlberg

E-Mail: leitung.vlbg@boep.or.at

Wien

BÖP Landesgruppe Wien,
Ansprechpartnerin: Mag. Andrea Jungbauer-Komarek

E-Mail: leitung.wien@boep.or.at

GESELLSCHAFT KRITISCHER PSYCHOLOGEN UND PSYCHOLOGINNEN
GKPP

Die GKPP ist ein weiterer Berufsverband österreichischer Psychologinnen und Psychologen.

Büro:
Kolingasse 9, Halbstock rechte Stiege, Tür 3a
1090 Wien

Tel.: 01/317 88 94 zu den üblichen Bürozeiten
Fax: 01/319 89 88
Homepage: <http://www.gkpp.at>

Seminarzentrum:
Kolingasse 9, Halbstock linke Stiege, Tür 4
1090 Wien

Sekretariat:
Hannelore Koller (allgemeines Sekretariat)
E-Mail: buero@gkpp.at
Ruth De Silva (Weiterbildung)
E-Mail: weiterbildung@gkpp.at

Geschäftsführung:
Dr. Reinhilde Trinks
E-Mail: geschaeftsfuehrung@gkpp.at

Öffnungszeiten:
Montag 15.30 bis 18.30 und Donnerstag 10.00 bis 13.00

Kontakt Graz:
Mag. Margarethe Krbez
Tel.: 0316/57 39 45
E-Mail: m.krbez@utanet.at

Kontakt Linz:
Mag. Olga Kostoula
E-Mail: kostoula@gmx.at

Kammer für Arbeiter und Angestellte

Für Fragen und Probleme von allgemeinem oder grundsätzlichem Interesse sowie für Beratung und gegebenenfalls Rechtsschutz in Konfliktsfällen mit den Krankenkassen wenden Sie sich an:

Dr. Peter Hoffmann
(Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe)
Abteilung Sozialpolitik der AK Wien

Prinz Eugen Straße 20–22

1041 Wien

Persönliche Vorsprache nur nach Terminvereinbarung über das Sekretariat: 01/501 65-2688

E-Mail: peter.hoffmann@akwien.at

E-Mail: peter.hoffmann@akwien.at

Beschwerdestellen

Berufsverband österreichischer Psychologinnen und Psychologen – BÖP

Der Berufsverband hat eine Schlichtungsstelle, an die sich Personen im Falle von Beschwerden über Gesundheitspsychologinnen und Gesundheitspsychologen, die Mitglieder des Berufsverbandes sind, wenden können.

Zum Nachlesen und Nachschlagen

- Renneberg Babette, Hammelstein Philipp (Hrsg.) (2006): Gesundheitspsychologie, Springer Verlag
- Kierein Michael, Pritz Alfred, Sonneck Gernot (1991): Psychologengesetz; Psychotherapiegesetz. Kurzkomentar. Verlag Orac, Wien.
- Metha Gerda (Hrsg.) (2004): Die Praxis der Psychologie. Springer Verlag. Wien, NewYork.
- Schubert, F.-Ch. (2004): Gelingende Lebensführung und Gesundheitsstabilisierung. Welche psychosozialen Faktoren fördern diese Kompetenzen?
<http://www.ibs-network.de/ferkel/dez-2004-gesundheit-schubert.shtml>
- Stemberger Gerhard (Hg): Ethische Berufsregeln, Patienten- und Konsumentenrechte in Psychotherapie und Psychologie. Sozialwissenschaftliche Abteilung der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien.
Erhältlich bei: AK Wien, Prinz Eugen Straße 20-22, 1041 Wien, Tel. 01/501 65 (kostenlos) oder im Internet:
<http://wien.arbeiterkammer.at/www-403-IP-6914.html>

Gesundheitspsychologie im Internet

- BÖP-Psychnet: <http://www.psychnet.at>
- Gesundheitspsychologieserver: <http://www.psychologen.at>
- Weiterer Psychologieserver: <http://www.psychologie.at>
- Kritische PsychologInnen: <http://www.gkpp.at>
- Gesundheit und Psychologie im Internet: <http://www.gesundheit-psychologie.de/Gesundheitspsychologie/>

Postskriptum

Die Informationsbroschüre Gesundheitspsychologie gehört zu einer dreiteiligen Reihe: für Interessierte stehen auch eine Broschüre zur Klinischen Psychologie und eine zur Psychotherapie zur Verfügung.



Was ist Gesundheitspsychologie? Für wen und für welche Anliegen bieten Gesundheitspsychologinnen und -psychologen ihre professionelle Hilfe an? Welche Arbeitsweisen wenden sie an?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen und ein Serviceteil mit Adressen, Telefonnummern, Internetadressen und Literaturangaben finden Sie in dieser Informationsbroschüre.



Die Informationsbroschüre zur Gesundheitspsychologie gehört zu einer dreiteiligen Reihe: für Interessierte stehen auch eine Broschüre zur Klinischen Psychologie und eine zur Psychotherapie zur Verfügung.



**Bestelltelefon:
+43-1/711 00-4700**