

Grundlagen der Gesundheitspsychologie

Code	GPSY		
Studiengang	MAS Gesundheitsförderung		
Art des Studiengangs	<input type="checkbox"/> Bachelor	<input type="checkbox"/> Master	<input checked="" type="checkbox"/> CAS/MAS/EMBA
Studienniveau *	<input checked="" type="checkbox"/> Basic	<input type="checkbox"/> Intermediate	<input type="checkbox"/> Advanced <input type="checkbox"/> Specialised
Typus **	<input checked="" type="checkbox"/> Core course	<input type="checkbox"/> Related course	<input type="checkbox"/> Minor course
ECTS-Credits	5		
Präsenzverpflichtung	5x4 Lektionen und 90 Minuten Prüfung		
Arbeitsaufwand in Std.	150 Std.		
Verantwortliche Ansprechperson	Fachbereichsleiterin: Dr. Liliana Vas	Autoren: Dr. Egon Werlen, Dr. Annette Kindlimann	
Zu entwickelnde Kompetenzen	<p>Die Studierenden entwickeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fachkompetenzen: Wissen, Kennen, Anwenden und kritische Reflexion von Theorien und Modellen der Verhaltensveränderung unter Beachtung von Abklärung, Planung, Rückfallprävention und Evaluation. - Methodenkompetenzen: Wahl der Modelle, Planung von Interventionen, Evaluation der eigenen Arbeit. - Selbstkompetenzen: Erleben von Konzepten der Gesundheitspsychologie, Erkennen von Passung, Möglichkeiten und Grenzen der Modelle. - Sozialkompetenzen: Kommunikation mit KlientInnen, Beachtung ethischer, rechtlicher und berufspolitischer Aspekte, Beherrschung konstruktive Zusammenarbeit. - Führungskompetenzen: Lenkung und Motivierung von KlientInnen und Mitarbeitenden, Leitung eines Teams. 		
Lerninhalte	<p>Definitionen, Theorien und Umfeld / Geschichte der Gesundheitspsychologie und der Verhaltensbeeinflussung.</p> <p>Einfluss von Persönlichkeit und sozialen Komponenten auf die Gesundheit.</p> <p>Gesundheitspsychologische Modelle der Verhaltensveränderung unter Berücksichtigung von Abklärung, Planung, Rückfall und Evaluation.</p> <p>Gesundheitspsychologie in der Praxis (z.B. Herzerkrankungen, Krebserkrankungen).</p>		
Lehr- und Lernmethoden (Fernstudium nach dem Blended-Learning-Konzept)	<p>Selbststudium</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten des Stoffes • Lektüre • Lösen von Aufgaben • Lösen von Fallstudien • Übungen in eig. Arbeit usw. 	<p>Online-Studium</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forumsdiskussionen • Einreichen von Aufgaben • Repetitionsaufgaben • Online-Feedback • Kurztests usw. 	<p>Präsenzstudium</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lehrgespräch • Kurzreferate • Gruppendiskussionen • Präsentationen • Übungen usw.
Unterrichtssprache	Deutsch		
Leistungsbewertung	Schriftliche Prüfung (75%); Zweiteilige Einreichaufgabe (25%)		
Lehrmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Knoll, N., Scholz, U. & Rieckmann, N. (2013). <i>Einführung in die Gesundheitspsychologie (3. Aufl.)</i>. München: Reinhardt. ISBN: 978-3-8252-3930-5 • Meibert, P., Michalak, J., & Heidenreich, T. (2011). Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion in der klinischen Anwendung. <i>Psychotherapie· Psychosomatik· Medizinische Psychologie</i>, 61(7), 328-332. • Moodle-Bücher: <ul style="list-style-type: none"> ○ Einführung, Grundlagen und Methoden (Block 1) ○ Abklärung, Planung, Rückfälle, Evaluation (Block 2) ○ Körper und Psyche (Block 5) ○ Emotionen (Block 5) 		
Anschlussmodul(e)	-		

*Studienniveau	<p>B Basic level course: Modul zur Einführung in das Basiswissen eines Gebiets. I Intermediate level course: Modul zur Vertiefung der Basiskenntnisse. A Advanced level course: Modul zur Förderung und Verstärkung der Fachkompetenz. S Specialised level course: Modul zum Aufbau von Kenntnissen und Erfahrungen in einem Spezialgebiet.</p>
**Typus	<p>C Core course: Modul des Kerngebiets eines Studienprogramms. R Related course: Unterstützungsmodul zum Kerngebiet (z.B. Vermittlung von Vor- oder Zusatzkenntnissen). M Minor course: Wahl- oder Ergänzungsmodul.</p>

1 Stoffplan

Einführung und Grundlagen

Definitionen und Begriffsbestimmungen

- Definition Psychologie, Gesundheitspsychologie
- Abgrenzung zu anderen Bereichen

Bereiche der Gesundheitspsychologie

- Gesundheitsförderung / Prävention
- Arbeit in Kliniken und Spitälern
- Gesundheitspsychologie ausserhalb der Psychologie

Rechtliche, ethische und berufspolitische Fragen

- Psychologiegesezt
- Berufsordnungen
- Zusammenarbeit oder Konkurrenz

Konzepte in der Gesundheitspsychologie

- Persönlichkeit
- Soziale Unterstützung und soziales Netz

Methoden in der Gesundheitspsychologie

- Methoden der Psychologie
- Begleitung, Beratung, Therapie
- Methoden in der Gesundheitspsychologie

Verhaltensbeeinflussung

Verhaltensbeeinflussung

- Verhaltensveränderung

Gesundheitsverhalten

- Vulnerabilität und Resilienz
- Risiko- und Schutzfaktoren
- Intentions-Verhaltens-Lücke

Modelle des Gesundheitsverhaltens

- Einführung Modelle des Gesundheitsverhaltens
- Sozial-kognitive Theorie von Bandura
- TTM: Transtheoretisches Model (Transtheoretical Model) / PAM: Prozessmodel präventiven Handelns (Precaution Adoption Process Model)
- HAPA: Prozessmodell gesundheitlichen Handelns (Health Action Process Approach)
- Abklärung – Planung – Rückfälle – Evaluation

Gesundheitspsychologische Praxis

- Herzerkrankungen
- Krebserkrankungen
- Forschung in der Gesundheitspsychologie

Rückfallprävention

- Das Modell von Marlatt
- Mindfulness - Achtsamkeit

Emotionen und Körper in der Verhaltensveränderung

- Körper und Psyche
- Körperwahrnehmung
- Focusing
- Rolle der Emotionen