

Voraussetzung Psychologische Berater:innen

Fachwissenschaftliche Kompetenz

1. Psychologische Grundlagen (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS-Punkte)

- Zentrale Fragestellungen menschlichen Erlebens und Verhaltens (Beschreiben, Erklären, Vorhersagen, Verändern)
- Theorien der Psychologie (z. B. Behaviorismus, kognitive Theorien, sozial-kognitive Theorien) und Teilgebiete (z. B. Lernen und Gedächtnis, Entwicklung, Persönlichkeit, soziale Prozesse, psychische Störungen, insb. Angst und Depression)
- Selbstregulation und Selbststeuerung

2. Psychologie des Gesundheitsverhaltens (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS-Punkte)

- Gesundheitspsychologische Theorien und Modelle
- Gesundheits- und krankheitsbezogene Kognitionen
- Risikofaktoren und Ressourcen der Gesundheit
- Gesundheitsverhalten, Lebensqualität und Wohlbefinden, Persönlichkeit und Gesundheit, Geschlecht und Gesundheitsverhalten, Gesundheit im Lebenslauf

3. Theorien zu Stress und Stressbewältigung (≥ 180 Stunden oder 6 ECTS-Punkte)

- Zentrale Stresskonzeptionen (reaktions-, situationsbezogene und interaktionistische)
- Grundlegende Theorien zur Stressentstehung und Prävention (insbesondere biopsychologische und transaktionale Stresstheorien, Salutogenese)
- Verfahren zur Diagnostik von Lebensqualität, Wohlbefinden, Stress und Stressbewältigung
- Multimodale Programme zur Stressprävention und -reduktion
- Strategien der Ressourcenförderung und Selbststeuerung

4. Medizin (≥90 Stunden oder 3 ECTS-Punkte)

- Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen und biopsychosoziales Modell
- Biologische, insbesondere anatomische und physiologische Grundkenntnisse über die wesentlichen für das Stress-, Erholungs- und Entspannungsgeschehen relevanten Organsysteme (Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf, Atmung, Verdauung, Niere, Nervensystem inkl. Sinnesorgane, Hormon- und Immunsystem)
- Gesunde Funktionsweise von Organen und in ausgewählten Krankheitsbildern pathologische Organ- und Funktionsveränderungen
- Verhaltensabhängige Erkrankungen und biopsychosoziales Modell

5. Evaluation, Qualitätssicherung, Forschungsmethoden, Statistik (≥90 Stunden oder 3 ECTS-Punkte)

- Diagnostische Verfahren, insbesondere zu Wohlbefinden, Stress, Gesundheitsverhalten und deren Gütekriterien
 - Methoden der Qualitätssicherung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung, inklusive derer zur Stressprävention und -bewältigung
- Fachpraktische Kompetenz

6. Beratung, Training, Schulung, Selbsterfahrung¹² und Einweisung in das Stressbewältigungsprogramm¹³ (≥ 90 Stunden oder 3 ECTS-Punkte)

- Selbstorganisation, Kommunikation, Pädagogik, Anleitung, Beratung, Training und Schulung
- Vermittlung des Trainings, Trainingsanpassung

Fachübergreifende Kompetenz

7. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (≥ 30 Stunden oder 1 ECTS-Punkt)

- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
- Konzepte von Gesundheit und Krankheit

8. Frei wählbar aus den o.g. Inhalten 1-7 (60 Std. oder 2 ECTS-Punkte)

- Vertiefte Kompetenzen in einzelnen ausgewiesenen Bereichen

Vorzulegen ist eine Einweisung in das durchzuführende Programm (bei Verwendung eines zertifizierten Konzepts) bzw. in die vorgesehenen Inhalte / Verfahren (z.B.

Mindfulness-Based Stress

Reduction (MBSR