

# Standards für die Durchführung von Gesundheitstrainings

Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer

## Quelle:

"*Wegweiser Gesundheitsförderung und Prävention - Angebote von Diplom-Psychologinnen*", herausgegeben vom Arbeitskreis 'Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention' der Sektion Klinische Psychologie des BDP, Deutscher Psychologen Verlag, Bonn 1996

Gesundheitstrainings sind personenzentrierte Maßnahmen für verschiedene Bereiche wie Ernährung, Bewegung, Entspannung, usw., um gesunde Lebensweisen im Denken, Erleben und Handeln einzuüben und zu stabilisieren. Für Gesundheitstrainings gibt es ein Grundgerüst aus folgenden Aufgaben:

**Informationen** über gesunde somatopsychische Prozesse, gesundheitsfördernde Einstellungen, Kompetenzen und Handlungsweisen sind allgemeinverständlich und möglichst 'multimedial' zu vermitteln.

**Ein bewußtes Erleben** psychophysischer Prozesse wie Körperempfindungen, Gefühle und Phantasien, u.a. ein bewußtes Wohlfühlen, ist durch Selbsterfahrungsübungen zu fördern.

**Gesundes Handeln** ist in Gesundheitstrainings durchzuführen, zu üben und mit seinen inneren und äußeren Auswirkungen zu erleben.

**Selbstbestimmung** über die persönliche Gesundheit ist ein Hauptziel von Gesundheitsförderung (Ottawa-Charta der WHO). Dazu sind u.a. Selbstbewußtsein, Selbstachtung, Selbstvertrauen, Selbstverantwortung und ein positiver Lebenssinn zu fördern. Gesundheitsinformationen und psychophysische Erlebnisse sind im persönlichen Selbstverständnis zu verarbeiten.

**Zielsetzungen** für die persönliche Gesundheit sind bewußt zu klären, auch zugunsten von Selbstbestimmung und Selbstverantwortung.

**Gesunde Handlungsgewohnheiten** sind zu stabilisieren und in die alltägliche Lebensgestaltung zu integrieren. Dazu helfen verhaltenstherapeutische Ansätze besonders gut. Wichtig sind u.a. konkrete positive Gesundheitshandlungen, täglich 10 Minuten durchgeführt.

**Kommunikationen** und soziale Beziehungen sind ein beständiges Aktionsfeld gesunden Erlebens und Handelns. Gesundheitsfördernde Kommunikationsprozesse in sozialen Beziehungen sind zu fördern.

**Soziale Unterstützung** durch Familien, Nachbarschaften, Selbsthilfegruppen, professionelle Patient-Therapeut-Kommunikationen und Gesundheitsorganisationen ist für die Erhaltung und Förderung der Gesundheit notwendig. Informationen über Möglichkeiten sozialer Unterstützung und Motivierungen zur Nutzung sozialer Unterstützung sind in Gesundheitstrainings wichtig.

## Literatur

RIELÄNDER, M. (1995): Ein Grundgerüst an Inhalten und Methoden für die personenzentrierte Gesundheitsförderung. In: Rieländer/Hertel/Kaupert.

RIELÄNDER, M., HERTEL, L. & KAUPERT, A. (Hrsg:) (1995). Psychologische Gesundheitsförderung als zukunftsorientiertes Berufsfeld - Bericht der 2. Tagung 'Psychologen in der Gesundheitsförderung und Prävention' sowie ergänzende Beiträge. Bonn: DPVQualitätssicherung ist für das deutsche Gesundheitswesen eine der wesentlichen Aufgaben für seine Weiterentwicklung und somit auch eine wichtige Zukunftsaufgabe für das Feld der psychologischen Gesundheitsförderung.