

Gesellschaft kritischer  
Psychologen und Psychologinnen

**GKPP**

# **#Gesundheitspsychologie Jetzt!**

## **Tätigkeitsbereiche und Anwendungsfelder**

Wien, Urania  
21. April 2023

Mag.<sup>a</sup> Andrea Birbaumer, Gesundheitspsychologin, Obfrau, [birbaumer@gkpp.at](mailto:birbaumer@gkpp.at)  
GkPP, Margaretenstr. 72/3, 1050 Wien [www.gkpp.at](http://www.gkpp.at), ZVR-Zahl 103227728

- 1 Rahmenbedingungen**
- 2 Aktuelle Situation**
- 3 Gesundheitspsychologie**
- 4 Gesundheitspsychologie (GP) in der Gesundheitsförderung**
- 5 Beitrag der GP zu den Gesundheitszielen**
- 6 GP als Förderung der Gesundheitskompetenz**
- 7 To dos**

## Gesundheitspsychologie hier und jetzt

- ◀ Gesundheitsversorgung braucht Prävention und Gesundheitsförderung.
- ◀ Gesundheitspsychologie (GP) ist als wesentlicher Pfeiler der Gesundheitsförderung und Prävention zu sehen.
- ◀ Gesundheitspsychologische Kompetenzen in Beratung und Behandlung sind essentielle Beiträge für ein flächendeckendes Angebot.

## Gesundheitspsychologie hier und jetzt

- < GP ist die Antwort der Psychologie auf die Fragen der Gesellschaft nach der modernen Gesundheitsversorgung.
- < GP beschäftigt sich mit Gesundheitsförderung, der Gesundheitskompetenz, dem Gesundheitsverhalten und den Gesundheitsüberzeugungen.

## „Gesundheit für alle!“ Ein Menschenrecht.

- < „Gesundheit darf nie eine Frage des Geldes sein. Jeder Mensch in Österreich muss die gleichen Chancen auf ein gesundes Leben haben“ (BM Rauch).
- < „Gesundheit ist ein Menschenrecht. Niemand sollte krank werden oder sterben, nur weil er arm ist oder keinen Zugang zu den Leistungen hat, die er braucht“ (Ghebreyesus, WHO-Direktor).

## „Gesundheit für alle!“ Ein Menschenrecht.

- < Gesundheit als Fachbegriff in der Psychologie bildet die Ausgangsbasis für die GP
- < Die GP liefert die theoretischen Ansätze für
  - psychische Gesundheit
  - Gesundheitsverhalten
  - das Spannungsfeld Erleben-Verhalten-Verhältnisse

## „Health in All Policies“

- < Lebensalter in Österreich über EU-Durchschnitt
- < Gesunde Lebensjahre jedoch auf den hinteren Plätzen der EU. Die österreichische Bevölkerung kommt auf 57 gesunde Lebensjahre, während hingegen in Schweden die Menschen um 16 gesunde Lebensjahre mehr haben.

## „Health in All Policies“

- ◀ „...Wir brauchen mehr Prävention statt teurer Reparaturmedizin. Deshalb müssen wir in Österreich mehr Geld in die Prävention investieren, um den Menschen in weiterer Folge mehr Lebensjahre in Gesundheit zu ermöglichen. Denn gerade in diesem Bereich hat Österreich großen Aufholbedarf“ (Schaffenrath, ÖGK Verwaltungsrat).



- ◀ „Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um die notwendigen Schritte bei Prävention, psychosozialer und kassenärztlicher Versorgung breit zu diskutieren, um mit völlig neuen Herangehensweisen die schon länger bekannten Probleme anzugehen. Ich werbe dafür, dass wir in die Gesundheit der Menschen investieren und das jetzt anpacken“ (Huss, ÖGK).

- < Ausbau der Prävention
- < Stärkung der psychosozialen Versorgung
- < Multidisziplinäre Zentren
- < Verhinderung von Lebensstilerkrankungen
- < Ausbau von Prävention und Gesundheitsförderung
- < Anteil lt. ÖGK soll von 1,4% auf 5% angehoben werden

## Modelle der Gesundheitspsychologie (primär verhaltensorientiert)

- < Salutogenese
- < Resilienz
- < Systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell

## Modelle der Gesundheitspsychologie (primär verhältnisorientiert)

- < Selbsthilfe
- < Empowerment
- < Partizipation

- < Verhaltens- und verhältnisorientierte Maßnahmen ergänzen sich im Optimalfall
- < Die Verschränkung ist nicht rein additiv, sondern die Wirkung/Auswirkung potenziert sich
- < Erst wenn verhaltensorientierte Maßnahmen greifen, ist das Individuum empowermentfähig, teilhabefähig (=verhältnisorientierte Maßnahmen)

## Anwendungsfelder der Gesundheitspsychologie

- < Prävention und Gesundheitsförderung
- < Rehabilitation
- < “Lebensstil” (Alter, Sexualität, Ernährung, Sport etc.)
- < Wirksamkeitsforschung/Evaluation
- < Gruppen, Organisationen, Settings, Systeme

- < Gesetzliche Grundlage (Psychologengesetz)
- < Geregelte postgraduelle Ausbildung
- < Dramatisch rückläufige Zahlen bei GP
- < Fehlende systematische Einbindung ins Gesundheitssystem
- < Unklares Berufsbild
- < Fehlende Finanzierung

## Praxisfelder der Gesundheitspsychologie

- < Kinder, Jugendliche, Familien
- < Ältere/Alte Menschen
- < Sucht
- < Umgang mit Belastungen: Arbeit, Frauen, pflegende Angehörige etc.
- < Chronische Erkrankungen, Krankheitsbewältigung
- < Ernährung, Sport
- < Rehabilitation
- < Sexualität
- < ...

- < Tätigkeitsfelder in der GP
- < Was machen GesundheitspsychologInnen eigentlich?
- < Vorträge/Inputs im 2-Monatsrhythmus
- < Überblick Themen der GkPP/PKP-Vortragsreihe zu gesundheitspsychologischen Tätigkeitsfeldern (2018 – 2022)
- < Laufende Mitgliederbefragung 2023



Überblick Themen der GkPP/PKP- Vortragsreihe zu  
gesundheitspsychologischen Tätigkeitsfeldern (2018 – 2022)

- < GP im Kinder- und Jugendbereich,  
Empowerment
- < GP in der Militärpsychologie
- < GP an der Schnittstelle zur A&O-Psychologie
- < GP in der Suchtprävention
- < GP in der Umweltpsychologie

Überblick Themen der GkPP/PKP- Vortragsreihe zu  
gesundheitspsychologischen Tätigkeitsfeldern (2018 – 2022)

- < GP in der Gerontopsychologie, Tageszentren
- < Mobile Gesundheitspsychologie
- < GP in der betrieblichen Gesundheitsförderung
- < GP in der Frauenassistenz mit verschiedenen  
Kulturen, Frauenbilder
- < Nachhaltige Lebensstiländerungen, Projekte
- < GP und sexuelle Gesundheit, salutogenetischer  
Ansatz

Überblick Themen der GkPP/PKP- Vortragsreihe zu  
gesundheitspsychologischen Tätigkeitsfeldern (2018 – 2022)

- < GP in der Sportpsychologie, Motivation,  
Netzwerke, Spitzensport
- < GP in der partizipativen Stadtentwicklung
- < GP im Strafvollzug, Resozialisierung
- < Psychologische Gesundheitsförderung bei  
Geflüchteten
- < GP in der Ballettakademie, mentale und  
physische Gesundheit

Überblick Themen der GkPP/PKP- Vortragsreihe zu  
gesundheitspsychologischen Tätigkeitsfeldern (2018 – 2022)

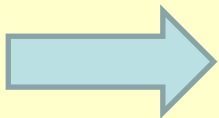
- < GP in der Architektur
- < Psychoedukation
- < Green Care
- < Public Mental Health
- < Präventionsprogramme (z.B. seelische  
Gesundheit)
- < Adipositas

Überblick Themen der GkPP/PKP- Vortragsreihe zu  
gesundheitspsychologischen Tätigkeitsfeldern (2018 – 2022)

- < **Gesundes Führen**
  - < **Life-Domain-Balance**
  - < **Selbsthilfe**
  - < **Gewaltprävention**
  - < **Gesundheitskompetenz und Selbstwirksamkeit**
- ...in progress 😊

- < **Soziale Gesellschaft** und ökologisches Wirtschaften
- < **Gesundheits- und Sozialwesen** (Gesundheitsförderung/Prävention)
- < **Klimaresiliente und bewegungsfördernde Lebens- und Sozialräume**
- < **Arbeitsplatz** (gesundheitsfördernden Arbeitsumfeld)
- < **Psychosoziales Wohlbefinden**

- < **Aufwachsen** (Bildungs- und Betreuungsräume)
- < **Ressourcen für Gesundheitsförderung**
- < **Beteiligung der Bevölkerung**
- < **Gesundheitskompetenz und –information**



## **Kompetenzen der GP**

- < Dort, wo Menschen wohnen, lernen, arbeiten oder spielen, wird Gesundheit maßgeblich beeinflusst.
- < Die zehn Gesundheitsziele Österreich orientieren sich an einem umfassenden Gesundheitsbegriff:



- ◀ sozioökonomische Faktoren wie Einkommen, Bildung und Berufsstatus, Wohnsicherheit, soziale Netzwerke, Lebens- und Arbeitsbedingungen, rechtliche Rahmenbedingungen

haben Einfluss auf Gesundheit und Wohlergehen der Menschen.

- ◀ **„Die psychosoziale Gesundheit fördern“** ist eines der 10 Österreichischen Gesundheitsziele.  
Bis zum Jahr 2032 bilden sie den Handlungsrahmen für eine gesundheitsförderliche Gesamtpolitik.

- < **Psychosoziale Gesundheit** ist wesentlich für die Lebensqualität und das Wohlbefinden der Menschen. Psychosoziale Belastungen können zu Erkrankungen führen.
- < Daher sollen Lebens- und Arbeitsbedingungen psychosoziale Gesundheit in allen Lebensphasen fördern! Psychosoziale Belastungen und Stress müssen verringert werden.

- < Das Bewusstsein für psychische Gesundheit und Erkrankungen muss erhöht werden, um Vorurteile abzubauen und Ausgrenzung vorzubeugen.
- < Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige brauchen umfassende und bedarfsgerechte Versorgung, damit sie Teil der Gesellschaft bleiben und wieder in diese eingebunden werden können.

- ◀ „Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz von Gesundheit, der die verschiedenen Einflussfaktoren berücksichtigt. Gesundheit ist ja nicht nur die Abwesenheit von körperlicher Erkrankung. Dazu gehören auch die psychische Gesundheit und soziale Faktoren, wie z.B. die Teilhabe an der Gesellschaft sowie die Förderung gesundheitlicher Chancengerechtigkeit“ (BM Rauch).

- ◀ Gesundheitskompetenz ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Chancengerechtigkeit: Sie unterstützt die Menschen dabei, im Alltag selbständig gesundheitsbezogene Entscheidungen zu treffen.

- < Um die Gesundheitskompetenz zu stärken, gilt es einerseits die Orientierung im Gesundheitssystem zu vereinfachen – zu diesem Zweck muss u.a. der Zugang zu verständlicher, unabhängiger und verlässlicher Information erleichtert werden.
- < Andererseits sollen die persönlichen Kompetenzen und das Verantwortungsbewusstsein der Menschen gestärkt werden.

- ◀ Ziel ist es, die Fähigkeit zum Mitentscheiden und die Selbstbestimmung der Patientinnen und Patienten im Gesundheitssystem zu fördern. Dabei soll besonderes Augenmerk auf die Bedürfnisse benachteiligter Gruppen gelegt werden.



- < Sichtbarmachen der Leistungen der Gesundheitspsychologie in Österreich, aber auch im internationalen Vergleich.
- < Aufzeigen des Stellenwerts der Gesundheitspsychologie im Rahmen von Gesundheitsförderung und Prävention.
- < Die Finanzierung der Leistungen der Gesundheitspsychologie durch den Dachverband der Sozialversicherungsträger.

- < Die Gesundheitspsychologie ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Gesundheitssystems in Prävention und Gesundheitsförderung!
- < Wir brauchen die Einbindung der hochqualifizierten GesundheitspsychologInnen in allen Bereichen des Gesundheits- und Sozialwesens!
- < Es geht um eine faire und angemessene Honorierung unserer Leistungen in der Gesundheitsversorgung!

- < **Wir müssen die GP für die Menschen und für die eigene Berufsgruppe attraktiv machen!**
- < Das geht über die Sichtbarmachung der Tätigkeitsbereiche und Kompetenzen!
- < Das geht mit der Schaffung geeigneter Rahmenbedingungen, wie der
  - institutionellen und politischen Verankerung in der Gesundheitsversorgung
  - Finanzierung der gesundheitspsychologischen Leistungen!

Gesellschaft kritischer  
Psychologen und Psychologinnen



**Empowerment!**

**Packma's gemeinsam an!**

**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!**

Mag.<sup>a</sup> Andrea Birbaumer

GkPP: Margaretenstr. 72/3, 1050 Wien [www.gkpp.at](http://www.gkpp.at), ZVR-Zahl 103227728