

GesundheitspsychologInnen...

- haben mindestens fünf Jahre an einer Universität Psychologie studiert,
- haben nach ihrem Studium eine zweijährige postgraduale theoretische und praktische Ausbildung, begleitet durch ständige Supervision und Selbsterfahrung, absolviert,
- verfügen meist über weitere umfangreiche Zusatzausbildungen und Zertifizierungen.

GesundheitspsychologInnen arbeiten...

- innerhalb des Gesundheitswesens,
- mit wissenschaftlich geprüften Methoden,
- verantwortungsvoll und qualitätsgesichert,
- auf der Basis von erfahrungsbasiertem, gesichertem Wissen,
- eng mit Angehörigen anderer Berufsgruppen zum Wohle ihrer KlientInnen zusammen.

GesundheitspsychologInnen finden Sie...

- im niedergelassenen Bereich,
- in Institutionen,
- in Verbänden,
- in Unternehmen,
- in Spitälern oder Kliniken.

Sie brauchen psychologische Hilfe oder haben noch Fragen zum Thema Gesundheitspsychologie?

Unsere
Helpline
ist für
Sie da!



01 504 80 00

helpline@boep.or.at

Sie suchen eine/einen GesundheitspsychologIn in Ihrer Nähe?
Dann nutzen Sie Psychnet, die größte PsychologInnen-Suchmaschine Österreichs:

www.psychnet.at



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP



Gesundheits-
psychologie



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP

Tätigkeitsfelder von GesundheitspsychologInnen

Das Hauptziel von GesundheitspsychologInnen ist es, die physische, psychische und soziale Gesundheit von Individuen oder Gruppen zu erhalten, zu fördern und/oder weiter auszubauen.

GesundheitspsychologInnen beraten Einzelpersonen hinsichtlich gesundheitsbezogener Risiken wie z. B. Rauchen, Bewegungsmangel oder fettreiche Ernährung. Sie entwickeln gesundheitsfördernde Maßnahmen in Institutionen, arbeiten präventiv in Verbänden, Unternehmen, Spitälern oder personenzentriert in freien Praxen.

Die Gesundheitspsychologie richtet sich dabei an alle Alters- oder Personengruppen. Im Rahmen des Public-Health-Ansatzes beziehen sich gesundheitspsychologische Maßnahmen sogar auf ganze Bevölkerungsgruppen.

Die Ausbildung und Tätigkeitsbereiche von GesundheitspsychologInnen sind wie jene der Klinischen PsychologInnen durch das Psychologengesetz 2013 geregelt.

GesundheitspsychologInnen sind ExpertInnen für...

- gesundheitspsychologische Diagnostik zur Erfassung gesundheitsbezogener Risiken und Risikoverhaltensweisen
- gesundheitspsychologische Diagnostik zur Erfassung des Gesundheitsverhaltens sowie persönlicher und psychosozialer Ressourcen und Stärken
- die Entwicklung von präventiven und gesundheitsfördernden Maßnahmen und Behandlungen
- Burnoutprävention
- Stressmanagement
- den richtigen Umgang mit Alkohol
- Konflikte am Arbeitsplatz
- Entspannungstechniken
- die Entwicklung von Wohlbefinden
- Fragen rund um die Themen Glück, Lebenszufriedenheit und Lebensqualität
- die Förderung positiver sozialer Beziehungen
- nachhaltige Veränderungen des Lebensstils

Wann wende ich mich an eine/n GesundheitspsychologIn?

- Sie wollen aktiv etwas für Ihre psychische und/oder physische Gesundheit tun und benötigen fachliche Beratung.
- Sie möchten lernen, wie Sie trotz chronischer Erkrankung ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben führen können.
- Sie wollen auf Dauer mit dem Rauchen aufhören.
- Sie sind UnternehmerIn und möchten in Ihrer Firma für Ihre MitarbeiterInnen eine gesundheitsförderliche Atmosphäre schaffen.
- Sie fühlen sich ausgebrannt und möchten wieder neue (Lebens-)Energie finden.
- Sie wollen sich dauerhaft gesünder ernähren und mehr als bisher auf Ihren Körper achten.
- Sie fühlen sich morgens häufig müde, wollen Ihr Schlafverhalten analysieren lassen sowie Ihre Schlafhygiene verbessern.
- Sie haben das Gefühl, am Ende des Arbeitstages nicht loslassen zu können und möchten lernen, sich zu entspannen.