

GesundheitspsychologInnen haben Konzepte und Antworten.

Gesundheitspsychologinnen und -psychologen finden Sie im Krankenhaus, in Beratungsstellen, in Gesundheitszentren und in freier Praxis.

Gewohnheiten ändern

Frau Z. wird nach einem längeren Krankenhausaufenthalt in häusliche Pflege entlassen, mit dem dringenden Rat ihre Lebensumstände zu ändern. Erst als sie einen Gesundheitspsychologen aufsucht und mit ihm gemeinsam einen Gesundheitsplan entwickelt, kann sie den gutgemeinten Rat auch in die Praxis umsetzen.

Alkohol am Arbeitsplatz

Herr A. hat in seinem Betrieb Mitarbeiter, die Probleme mit Alkohol haben. Er wendet sich an eine Gesundheitspsychologin um Beratung. Frau Dr. J. arbeitet mit den betroffenen Mitarbeitern und initiiert ein innerbetriebliches Selbsthilfeprogramm.

Gesundheitspolitik

Im Auftrag des Unterrichtsministeriums arbeiten Herr Mag. C. und Frau Dr. O. im Team mit Ärzten und Pädagogen an einem Konzept für Gesundheitserziehung. Kinder und Jugendliche sollen lernen, dass sie die Verantwortung für ihre Gesundheit haben und Fehler der Erwachsenen vermeiden können.

Ausgebrannt

Herr L. fühlt sich müde, kraftlos und schlapp. Mit Hilfe einer Gesundheitspsychologin kann er erkennen, dass seine Arbeitsumstände an seiner Krise, an seinem Ausgebranntsein schuld sind und neue Perspektiven für die Zukunft entwickeln.

Rauchen

Herr Mag. O. ist Gesundheitspsychologe und in einer Raucherberatungsstelle tätig. Er berät Personen, die sich aus persönlichen oder gesundheitlichen Gründen das

Rauchen abgewöhnen wollen, und führt Seminare zur Raucherentwöhnung durch.

Übergewicht

Nach vielen fehlgeschlagenen Diätversuchen entschließt sich Frau M., an einem Kurs „Schlank ohne Diät“ teilzunehmen. Unter der Leitung einer Gesundheitspsychologin lernt sie, eine langfristige Gewichtsreduktion durch Umstellung der Ernährungsgewohnheiten zu erreichen.

Trennung

Vor kurzem wurde Frau N. von ihrem Partner verlassen. Sie ist enttäuscht und verletzt und erlebt die große Kränkung ihres Lebens. Der Gesundheitspsychologe Herr Dr. B. hört zu, ohne zu urteilen und begleitet sie durch die Krise.

Unterstützung Angehöriger

Seit 10 Jahren lebt Frau E. mit einem alkoholabhängigen Mann. Immer wieder versucht sie, ihn vom Trinken abzubringen, leider vergeblich. Die miserable finanzielle Situation und aufkommende Probleme mit Kindern geben ihr den Mut, den Gesundheitspsychologen Dr. D. aufzusuchen. Dort erhält sie wichtige Hinweise über den Umgang mit Suchtkranken.

- **Sie beabsichtigen** aktiv etwas für Ihre Gesundheit und die Ihrer Umwelt zu tun und brauchen fachliche Beratung.
- **Sie wünschen** psychologische Unterstützung und Betreuung in einer Krisensituation.
- **Sie wollen lernen**, mit Ihrer Krankheit oder Behinderung ein erfülltes Leben zu gestalten.
- **Sie entschließen sich**, in Ihrer Situation oder in Ihrem Betrieb gesundheitsfördernde Maßnahmen zu setzen.