



SSPSYS
SGGPSY
SSPSIS

Société suisse de
psychologie de la santé
Schweizerische Gesellschaft für
Gesundheitspsychologie
Società svizzera di
psicologia della salute

www.healthpsychology.ch

Die Schweizerische Gesellschaft für Gesundheitspsychologie

Beitrag der Gesundheitspsychologie zur Psychischen Gesundheit

6. Mitgliederanlass des Netzwerks Psychische Gesundheit Schweiz NPG

1. Juli 2021, Session D

Roger Keller

Was ist Gesundheitspsychologie?

- Wissenschaftlicher und anwendungsbezogener Beitrag, um körperliche und psychische Gesundheit sowie Lebensqualität zu erhalten oder wiederherzustellen.
- Grundlage: bio-psycho-soziales Verständnis von Gesundheit
 - Berücksichtigung von biologischen, psychologischen, sozialen, kulturellen als auch physikalischen Einflussfaktoren und ihren gegenseitigen Wechselwirkungen
- Im Fokus der Gesundheitspsychologie stehen:
 - Förderung, Erhalt und Wiederherstellung von individuellen, sozialen und kollektiven Ressourcen
 - Prävention von Krankheiten
 - Veränderung des Gesundheitsverhaltens
 - Stress- und Krankheitsbewältigung
 - Individuelle, soziale und strukturelle Faktoren bei der Entstehung, Behandlung und Rehabilitation von Krankheiten

Die Schweizerische Gesellschaft für Gesundheitspsychologie (SGGPsy)

- Gliedverband der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen
- Gründung: 19. April 1997

Ziele:

- Zusammenarbeit zwischen
 - Mitgliedern und verschiedenen Organisationen / Institutionen
 - verschiedenen Bereichen der Gesundheitspsychologie und ihrer Anwendungen
- Wissensaustausch zwischen den verschiedenen Sprachregionen der Schweiz
- Mitwirkung bei der Information der Öffentlichkeit
- Rechtliche Anerkennung des beruflichen Status der Mitglieder
- Förderung der postgraduierten Ausbildung und Fortbildung von Gesundheitspsychologinnen und Gesundheitspsychologen

Beitrag der Gesundheitspsychologie zur Psychischen Gesundheit

Entwicklung, Durchführung und Evaluation von Programmen

- zur Förderung von psychischer Gesundheit und zur Prävention psychischer Störungen in verschiedenen Bereichen (z.B. Schulen, Unternehmen, Gemeinden)
- für verschiedene Zielgruppen (z.B. Patientinnen und Patienten und deren Angehörige, Familien, Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen, Arbeitnehmende, Führungskräfte, ältere Menschen).

«Es gibt nichts Praktischeres als eine gute Theorie» (Kurt Lewin, 1951)

Theorie- und empiriebasierte Interventionen

- Grundlage: Sozial- und gesundheitspsychologisches sowie forschungsmethodisches Fachwissen
- Wichtige Determinanten für Psychische Gesundheit:
 - Stressbewältigung
 - Resilienz
 - Selbstwirksamkeit
 - Soziale Unterstützung