

STUDIENLEITFADEN

Ausbildung zum/r *Diplom Gesundheitsförderer/in* (DGF™)

Inhaltsübersicht:

01. Bedarf: WHO fordert präventive Berufe	1
02. Profil	1
03. berufliche Umsetzung	2
04. Ausbildungsumfang Diplom Gesundheitsförderer/in (DGF)	2
05. Ausbildungsdauer	2
06. Diplom	2
07. Auszug aus dem Lehrplan	2
08. Mögliche Tätigkeitsbereiche	3
09. Studiengebühren	3
10. weiterführende Möglichkeiten	3
11. Akademische Zertifizierung	4
12. Studienbetreuung, Lehrgangskonzeption & AutorInnen	5

01. Bedarf: WHO fordert präventive Berufe

Professionelle Prävention soll die Kostenexplosion eindämmen, die Gesundheitsversorgung auch weiterhin für alle sicherstellen und dazu beitragen, das erklärte Langzeitziel „Gesundheit für alle“ zu erreichen. In Deutschland ist der Beruf des/r Präventologen/in oder Gesundheitscoach bereits etabliert und entsprechende Leistungen werden von den Krankenkassen refundiert. „Grüne Rezepte“, mit deren Hilfe Ärzte Ernährungsberatung und andere präventive Maßnahmen verordnen können, sollen auch in Österreich eingeführt werden.

02. Profil

Kontextorientierte Verhaltensmodifikation und **Stärkung der individuellen Gesundheitsressourcen** sind die Hauptaufgaben des/r Diplom Gesundheitsförderers/in: Das Verhalten von Menschen, ihr persönliches Lebensumfeld und Ressourcen, die sie brauchen, um gesund zu bleiben, stehen im Mittelpunkt.

- 1. Lebensstilanalyse und Lebensstilmodifikation vor dem Hintergrund der griechischen „Diaita“
Ausführliche Auseinandersetzung mit den Lebensfeldern, die den größten Einfluss auf die Gesundheit haben: Ernährung, Bewegung, Stress
Vermittlung von grundlegendem Wissen zur Gesunderhaltung, Verjüngung und ganzheitlicher Körperpflege
Umgang mit Genussmitteln und Suchtprävention
Evidenzbasierte und ergänzende Maßnahmen zur primären Prävention der wichtigsten Zivilisationserkrankungen*
- 2. Techniken der Lebensstilanalyse, Gesundheitsressourcen und deren Förderung, Begleitung und Motivation der KlientInnen*

Der Lehrgang stellt eine Qualifikationsmaßnahme im Bereich der Gesundheitsförderung und Primärprävention vor dem Hintergrund einer ganzheitlichen Lebensstilmodifikation dar.

03. Berufliche Umsetzung

Die berufliche Umsetzung erfolgt – insofern sie nicht im Rahmen einer bestehenden Berufsberechtigung erfolgt – als **Trainer/in in der Erwachsenenbildung**.

04. Ausbildungsumfang Diplom Gesundheitsförderer/in (DGF)

- Kontaktstudium mit begleitetem, kontrolliertem Selbststudium
- vertiefende Heimarbeiten, Aufgaben und Übungen
- 12 Lernkontrollen in Form von Einsendaufgaben
- 100 Unterrichtseinheiten als Präsenzphase
- die Ausbildung zur/m zertifizierten Salutogogen/in® ist integriert und beinhaltet die Aufnahme in die Liste der zertifizierten Salutogogen/innen®
- Arbeitsumfang ca. 1.545 akademische Stunden

05. Ausbildungsdauer

ca. 14 Monate (Intensität und Tempo der Ausbildung sind individuell variabel.)

06. Diplom

Nach Abschluss der Ausbildung besteht die Möglichkeit eine Diplomprüfung abzulegen und ein Diplom zu erhalten. Zur Zulassung zur Diplomprüfung sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

1. positive schriftliche Prüfung im Multiple Choice Verfahren
2. Nachweis der 100 Seminareinheiten als Präsenzphase
3. fünf schriftliche Falldokumentationen
4. Diplomarbeit im Umfang von ca. 20 Seiten

07. Auszug aus dem Lehrplan

- Die augenblickliche Situation und die demografische Entwicklung
- Das Gesundheitssystem, der neue ganzheitliche Gesundheitsbegriff
- Gesund bleiben statt gesund werden, die öffentliche Gesundheitsförderung

- Grundlagen der Traditionellen Europäischen Medizin, Diätetik
- Integration der Diätetik anhand der „sex res non naturales“
- Blütenessenzen in der Primärprävention

- Grundlagen zur Zelle und den Aufgaben der Zelle
- Gene und Genregulation, Wechselwirkungen zwischen Sinneswahrnehmung, Emotion und Gesundheit
- Grundzüge der Gerontologie
- Die wichtigsten ganzheitlichen Anti-Aging Konzepte

- Anatomie und Physiologie des Hormonsystems
- Hormonstimulation als komplementäre/alternative Möglichkeit zur Substitution

- Anatomie und Physiologie der Verdauung
- die Problematik der Verschlackung, Säure-Basen-Haushalt, naturheilkundliche Konzepte wie Körpersäfte, Grundsubstanz und Zivilisatose
- Konzepte des Fastens und der Entschlackung, verschiedene Formen
- Kardinalfehler und Esstraining

- Präventive Ernährung und Anti-Aging Ernährung
- Lebensmittelqualität und Nahrungsergänzung

- das Phänomen Stress, Ursachen und gesundheitliche Konsequenzen
- Burnout und Dauerstress
- Stressprävention, Stressmanagement und Entspannung
- Regeneration vor dem Hintergrund der Traditionellen Chinesischen Medizin

- Körperpflege und Kosmetik
- Umgang mit Sport und körperlichem Training
- Epidemiologie und Prävalenz der häufigsten Zivilisationserkrankungen
- Pathologie der häufigsten Zivilisationserkrankungen
- Evidenzbasierte und ergänzende Maßnahmen zur primären Prävention der häufigsten Zivilisationserkrankungen
- Salutogogik® - entschlüsselt die Faktoren, die zur Gesundheit führen und macht daraus ein praktisches und ressourcenorientiertes System - weit weg vom bitteren Beigeschmack, den die Gesundheitsberatung allzu oft hat:
Definitionen und Modelle zu Gesundheit und Krankheit, Gesundheit und Krankheit als Kontinuum; Lebensstilanalyse vor dem Hintergrund der griechischen Diätetik. Das Konzept des Stressors; Entropie und Homöostase; die Mechanismen der Genregulation etc. Was bewirkt, fördert und erhält Gesundheit? Das salutogenetische und das pathogenetische Modell; Stressor und Kohärenzgefühl; Grundlagen der Gesundheitspsychologie, Epidemiologie, Risikofaktoren, Motivation und Motivationsmodelle, Selbstwirksamkeitserwartung, Zielsetzung, Management von Misserfolgen und Evaluation. SOC, Techniken zur Förderung des SOC. Werkzeuge zur Umsetzung der Gesundheitsförderung. Arbeit mit dem Salutogogik® Manual.

08. Mögliche Tätigkeitsbereiche

- Ergänzung der eigenen Tätigkeit im medizinischen -, Gesundheits- oder sozialen Bereich
- Organisation und Betreuung von Selbsthilfegruppen
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Hotels und Thermen, Gesundheitstourismus
- Prävention in Schulen, Kindergärten etc.
- Fitness- und Wellnesseinrichtungen
- Gesundheitsvorsorge in Kooperation mit Institutionen, Betrieben, Praxen etc.
- Selbstständige Tätigkeit in eigener Praxis
- Integration von Gesundheitsförderung und Prävention in das bestehende berufliche Umfeld

09. Studiengebühren

DIPLOM GESUNDHEITSFÖRDERER/IN (DGF)
mit dem integrierten Abschluss zertifizierte/r Salutogoge/in®
Lehrgangsgebühren

Diplomprüfung

€ 192.- / Monat
gesamt 14 Monate
€ 250.-

10. Weiterführende Möglichkeiten

Die Ausbildung zum/r Diplom Gesundheitsförderer/in (DGF™) bietet eine Vielfalt an attraktiven Weiterbildungsmöglichkeiten und Abschlüssen:

- Der Abschluss zum/r zertifizierten Salutogogen/in® ist bereits in den Lehrgang integriert (Doppelabschluss).
- Außerdem wird die Ausbildung zum/r zertifizierten Salutogogen/in® in vollem Umfang zum Diplomlehrgang für Lebens- und Sozialberatung mit dem fachlichen Schwerpunkt Prävention und Salutogenese anerkannt.
- Im Diplomlehrgang für Lebens- und Sozialberatung mit dem fachlichen Schwerpunkt Prävention und Salutogenese werden die Methoden der Salutogenese vertieft und ergänzt, die gewerberechtliche Grundlage für eine Beratungspraxis wird gebildet.

11. Akademische Zertifizierung



Die Universidad Azteca anerkennt die Ausbildungen zum/r Diplom Gesundheitsförderer/in (DGF™) und die Ausbildung zum/r Diplomierten Lebens- und Sozialberater/in mit dem fachlichen Schwerpunkt Prävention und Salutogenese mit insgesamt 180,92 ECTS als gleichwertig mit dem Bachelor in Psychologie.

Die genannten Abschlüsse berechtigen somit zur Zulassung bereits zum zweiten Studienabschnitt folgender Studien an der Universidad Azteca und zum Universitätslehrgang zum Magister der UCAM (Spanien):

- Doppelstudium Psychologie (Licenciado) und Coaching (Magister)
- Doppelstudium der Betriebswirtschaft (Licenciado) und Business Administration (Magister)



12. Studienbetreuung, Lehrgangskonzeption & AutorInnen

Joe-Petra Gabauer

*Geschäftsführerin, Dozentin, fachliche Leitung
Gesundheitsförderung und Salutogogik®*

"Seit 1983 beschäftige ich mich mit Gesundheit und Facetten und Dimensionen. Fazit nach 26 Jahren: Meine Solidarität und mein Engagement gelten bis heute einer achtsamen Medizin, die am ehesten dem entspricht, was wir in den Leitsätzen des Hippokrates finden können."



Beruflicher Werdegang: Studium der Biologie, Ausbildung zur Gesundheitsberaterin, Ausbildung zur Heilpraktikerin (nur D), Ausbildung zur Fastenbegleiterin und Esstrainerin, Ausbildung zum systemischen Coach für ganzheitliche Gesundheitsförderung, Ausbildung zum Facilitator bei der T.E. Unternehmensberatung, Universitätslehrgang für Public Health seit 2011. Leitende Autorin des Fernlehrgangs für Gesundheitsförderung, Autorin des forever eve® Trainings gemeinsam mit Anna Starschowitz, Entwicklung des Salutogogik® Manuals.

Gründerin und geschäftsführende Gesellschafterin der Schlossberginstitut GmbH, Vorsitzende des Bundesausschusses der Hilfesteller im Rahmen der Allgemeinen Fachgruppe des Gewerbes der Wirtschaftskammer Österreich bis 2010.



*Lehrgangsinhalte wurden weiters erstellt und weiterentwickelt durch fachliche Kooperationen, Lehrgänge und Beratung mit **Dr. med. univ. Renate Schied, Mag. Uwe Triebel** und **Barbara Ernst-Schnitzer** im Rahmen der Ausbildungstätigkeit der Schlossberginstitut GmbH.*

Nika Triebe

*Leiterin der Abteilung Rhetorik an **der Schule des Sprechens**. Verantwortlich für die Trainerausbildung und Be Boss Lehrgang. Ehem. Lehrbeauftragte für Rhetorik und Persönlichkeitsentwicklung an der FH Wien. Buchautorin (Redediät, Be Boss).*



Dr. med. univ. Reinhard Jäger
Medizinische Leitung

Anna Starschowitz
Studienbetreuung

Prof.Lic.Dr.Michael Sageder.MBA akad IM
Wissenschaftliche Leitung

DDr. Mag. Carina Urban, MBA
Juristin, Autorin der Skripten zum österreichischen Gesundheitswesen



Änderungen vorbehalten!