

## Psychologische Gesundheitsförderung beim ipg

### 1 Was ist Psychologische Gesundheitsförderung?

Psychologische Gesundheitsförderung dient der Verbesserung

- des Wohlbefindens,
- der Leistungsfähigkeit und
- der langfristigen Gesundheit.

Körper und Seele werden hierbei im psychophysiologischen Sinn als Einheit betrachtet.

Psychologische Gesundheitsförderung umfasst vor allem psychologische Diagnostik, Psychoedukation und psychologische Beratungen, mentale und praktische Übungen sowie möglicherweise ein spezielles Teilprogramm (zur Veränderung beispielsweise des Ernährungsverhalten oder sonstigen Problemverhaltens).

Psychologische Gesundheitsförderung gibt es

1. als Konzept für betroffene Organisationen (in Wirtschaft und Verwaltung) und für Kostenträger und
2. als praktisches Vorgehen in einer Organisation (z.B. in einem Großbetrieb) im Rahmen eines Gesamtplans oder
3. als individuelle Einzelmaßnahme.

### 2 Ziel und Zielgruppe

Die von ipg entwickelte Psychologische Gesundheitsförderung zielt darauf ab, Menschen in die Lage zu versetzen, sich selbst psychisch und körperlich gesund zu halten. Es geht oftmals um die Verbesserung der emotionalen, sozialen und kommunikativen Kompetenz, sowie um die Verbesserung des Umgangs mit sich selbst.

Psychologische Gesundheitsförderung kann für alle Menschen von Bedeutung sein.

### 3 Vorgehen

Zusammen mit einzelnen Interessenten und Organisationen werden Maßnahmen vorbereitet und durchgeführt und gemeinsam mit Kostenträgern geplant und schriftlich niedergelegt, z.B. in spezifischen Programmen oder in Handbüchern.

### Erreichbarkeiten

Institut für Psychologische Gesundheitsförderung (ipg)

Olpener Str. 544 (Merheim)

51109 Köln

Tel.: 0221 969 20 39

Fax: 0221 969 26 77

E-Mail: [trautmann@kompetenzentwicklung.de](mailto:trautmann@kompetenzentwicklung.de)

Internet: [www.kompetenzentwicklung.de](http://www.kompetenzentwicklung.de)