

Babette Renneberg
Philipp Hammelstein (Hrsg.)

Gesundheits- psychologie

Mit 43 Abbildungen und 21 Tabellen

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Inhalte der Gesundheitspsychologie, Definition und Abgrenzung von Nachbarfächern 3	5.5	Theoretische Integration und Lösungsansätze 55
	<i>Sonia Lippke, Babette Renneberg</i>		Weiterführende Literatur 59
	Weiterführende Literatur 5		Literatur 59
	Literatur 5		
2	Konzepte von Gesundheit und Krankheit 7	6	Persönlichkeitsmerkmale 61
	<i>Sonia Lippke, Babette Renneberg</i>		<i>Philipp Hammelstein, Johannes Pohl,</i>
	Weiterführende Literatur 11		<i>Swantje Reimann, Marcus Roth</i>
	Literatur 11	6.1	Risikowahrnehmung 62
3	Ressourcenorientierte Ansätze 13	6.2	Das Bedürfnis nach Stimulation:
	<i>Swantje Reimann, Philipp Hammelstein</i>		»Sensation Seeking« 67
3.1	Das Salutogenese-konzept von Antonovsky 13	6.3	Emotionserleben und Emotionsausdruck 72
3.2	Resilienz 18	6.4	Religiosität und Spiritualität 80
3.3	Systemisches Anforderungs-Ressourcen-Modell 23	6.5	Die Bedeutung des Geschlechts und der
	Literatur 27		sexuellen Orientierung für die Gesundheit 88
4	Lebensqualität 29	6.6	Exkurs: Übermäßiges Gesundheitsstreben 96
	<i>Babette Renneberg, Sonia Lippke</i>		Weiterführende Literatur 101
4.1	Begriffsbestimmung 29		Literatur 101
4.2	Gesundheitsbezogene Lebensqualität 30	7	Soziale Ressourcen und Gesundheit:
4.3	Die Messung von gesundheitsbezogener		soziale Unterstützung und dyadisches
	Lebensqualität 31		Bewältigen 107
4.4	Forschung zu gesundheitsbezogener		<i>Rolf Kienle, Nina Knoll, Babette Renneberg</i>
	Lebensqualität in der Onkologie 32	7.1	Begriffsbestimmung 107
	Weiterführende Literatur 33	7.2	Soziale Unterstützung – ein interaktiver Prozess 110
	Literatur 33	7.3	Geschlechterunterschiede bei sozialen
5	Theorien und Modelle des		Unterstützungsprozessen 111
	Gesundheitsverhaltens 35		Exkurs: Soziale Unterminierung 112
	<i>Sonia Lippke, Babette Renneberg</i>		Dyadisches Bewältigen 112
5.1	Furchtappelltheorien: Modell gesundheitlicher		Soziale Unterstützung und Gesundheit 114
	Überzeugungen und Theorie		Beispiele für die Messung sozialer
	der Schutzmotivation 36		Unterstützung und sozialer Integration 117
5.2	Theorie des geplanten Verhaltens		Weiterführende Literatur 121
	und sozialkognitive Theorie 40		Literatur 121
5.3	Von der Absicht zum Verhalten:	8	Theoriebasierte Strategien
	Volitionale Modelle des Gesundheitsverhaltens 45		und Interventionen in der
5.4	Stufenmodelle: Das transtheoretische Modell		Gesundheitspsychologie 123
	und allgemeine stadien-theoretische Annahmen 47		<i>Benjamin Schütz, Babette Renneberg</i>
		8.1	Interventionen zur Förderung
			von Gesundheitsverhalten 126
		8.2	Stadienspezifische Interventionen 134
		8.3	Interventionen zur Stressbewältigung 135
		8.4	Interventionen zur betrieblichen
			Gesundheitsförderung 136
			Literatur 138

II Anwendungsfelder

9	Prävention	143
	<i>Benjamin Schütz, Arnulf Möller</i>	
9.1	Was ist Prävention?	143
9.2	Voraussetzungen und Ziele	144
9.3	Epidemiologische Kennwerte	146
9.4	Formen von Prävention	147
9.5	Methoden	148
9.6	Evaluation	153
	Literatur	154
10	Tabak, Alkohol und illegale Drogen: Gebrauch und Prävention	157
	<i>Marcus Roth, Harald Petermann</i>	
10.1	Verbreitung des Konsums von Tabak, Alkohol und illegalen Drogen in Deutschland	158
10.2	Gesundheitspsychologische Intervention: Prävention des Substanzkonsums	164
	Weiterführende Literatur	171
	Literatur	171
11	Ernährung	173
	<i>Reinhard Pietrowsky</i>	
11.1	Ernährung und Gesundheit	173
11.2	Gesundheitspsychologische Theorien und Ernährungsverhalten	184
11.3	Psychologische Maßnahmen für gesunde Ernährung	189
11.4	Ausblick	193
	Weiterführende Literatur	193
	Literatur	194
12	Sport und körperliche Aktivität	195
	<i>Sonia Lippke, Claus Vögele</i>	
12.1	Körperliche Aktivität und Gesundheit	195
12.3	Erklärung und Vorhersagen von körperlicher Aktivität: Theorien und Modelle	208
12.4	Programme zum Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils	212
	Literatur	214
13	Stressbewältigung	217
	<i>Swantje Reimann, Johannes Pohl</i>	
13.1	Belastung und Stress	217
13.2	Taxonomie der Bewältigungsformen	220

13.3	Stressbewältigungsprogramme	222
13.4	Effektivität von Bewältigungsstrategien	224
	Weiterführende Literatur	226
	Literatur	227
14	Sexuelles Kontaktverhalten	229
	<i>Philipp Hammelstein</i>	
14.1	Sexuell übertragbare Krankheiten	229
14.2	Unbeabsichtigte Schwangerschaft	240
	Weiterführende Literatur	243
	Literatur	243
15	Alter: Produktiver Umgang mit den Aufgaben einer Lebensphase	245
	<i>Harald Petermann, Marcus Roth</i>	
15.1	Lebensphase Alter	245
15.2	Psychologische Alterscharakteristika	247
15.3	Grundformen der Entwicklungsregulation	249
15.4	Ausdrucksformen psychologischer Produktivität	257
	Literatur	263
16	Rehabilitation	265
	<i>Stefan Watzke</i>	
16.1	Begriffsbestimmung	265
16.2	Gesetzliche Grundlagen	266
16.3	Formen der Rehabilitation	267
16.4	Berufliche Rehabilitation psychisch Kranker	271
16.5	Rehabilitationswissenschaftliche Forschung	274
16.6	Forschungsergebnisse in der beruflichen Rehabilitation psychisch Kranker	275
	Literatur	276

III Wirksamkeitsforschung und Evaluation

17	Begriff und Arten der Evaluation	283
	<i>Hansjörg Znoj, Daniel Regli</i>	
17.1	Qualitätssicherung vs. Qualitätsmanagement	285
17.2	Begriffsbestimmung	286
	Weiterführende Literatur	289
	Literatur	289

18	Methoden der Evaluation	291
	<i>Hansjörg Znoj, Daniel Regli</i>	
18.1	Qualitätszirkel	291
18.2	Der epidemiologische Ansatz von Archibald Cochrane	293
18.3	Der prozess- und standardorientierte Ansatz von Avedis Donabedian	294
18.4	Rapid-Feedback-Evaluation	295
18.5	Weitere Evaluationsmethoden	296
18.6	Konfirmatorische Programmevaluation	298
18.7	Ökonomische Aspekte	299
	Weiterführende Literatur	301
	Literatur	301
19	Anwendung von Evaluationsmethoden	303
	<i>Hansjörg Znoj, Daniel Regli</i>	
19.1	Vorgehensweisen	303
19.2	Haupt- und Zielkriterien der Qualitätssicherung ..	304
	Weiterführende Literatur	307
	Literatur	307
20	Evaluation und Qualitätskontrolle anhand eines konkreten Beispiels	309
	<i>Daniel Regli, Hansjörg Znoj</i>	
20.1	Evaluation des Einzelfalles	310
20.2	Optimierung des Psychotherapieprozesses	313
20.3	Ausblick	319
	Weiterführende Literatur	321
	Literatur	321