



Zertifikat Ernährungspsychologie (ZEP): Berufsbegleitende Weiterbildung in fünf Bausteinen

1. Baustein: Essverhalten

Gesundes Essverhalten zu fördern ist nur möglich, wenn klar ist, welche Faktoren Essverhalten beeinflussen. Dazu zählen genetische und somatische, kulturelle, soziale und psychologische Faktoren. Vor allem die sozio-kulturellen und psychologischen Determinanten lassen sich im Rahmen von Interventionen modifizieren. Sie lernen, das Zusammenspiel aller auf das Essverhalten einwirkenden Faktoren personenbezogen zu analysieren und zielgruppen- oder individuumsspezifische Interventionen zu planen und umzusetzen. Neben Nahrungsaufnahme zum Erhalt des körperlichen Wohlbefindens hat Essen in vielfacher Hinsicht kompensatorische Funktionen, die nicht selten in einer Essstörung münden. Sie lernen verschiedene Behandlungsformen von Essstörungen und Präventionsansätze zur Stärkung des „psychosozialen Immunsystems“ kennen. Und Sie können die Rolle der Ernährungsberatung bei der Behandlung von Menschen mit Essstörungen einschätzen.

2. Baustein: Ernährungskommunikation

Was macht gelungene Kommunikation in der Ernährungsberatung oder in anderen Gesundheitsberufen aus? In Beratungssituationen treten Berater und Klient miteinander in Interaktion und nehmen Beziehung zueinander auf. Neben dem Gesprochenen wirken nonverbale Anteile und bewusste und unbewusste Ebenen auf den Gesprächsverlauf und damit auf das Gesprächsergebnis ein. Dabei ist die Beziehung zwischen den Gesprächspartnern von besonderer Bedeutung. Sie lernen, wie Sie als Beraterin oder Berater in der Praxis diese Beziehung analysieren und das Beziehungsgefälle zwischen Ihnen und Ihren Klienten mildern können. Sie kennen Kommunikationsfehler und Wege, diese zu vermeiden. Sie sind sich Ihrer Körpersprache und Ihres Raumverhaltens bewusst und wissen um die spezifischen Anforderungen der Interaktion in und mit Gruppen. Praxisnahe Übungen wie Rollenspiele, Statements vor der Gruppe und Übungen zum Raumverhalten sind ein wesentlicher Bestandteil dieses Bausteins.

Berufsbegleitende Studienorganisation

ZEP ist modular aufgebaut und besteht aus fünf Bausteinen. Jeder Baustein umfasst Präsenz- und Selbststudien-Anteile. Diese werden so miteinander verzahnt, dass Sie umfassend von den Dozenten betreut werden und gleichzeitig selbst bestimmen können, wann Sie Ihr Lernpensum absolvieren möchten. So wird die Vereinbarkeit mit Beruf und Familie erhöht. Im Selbststudium vertiefen Sie Ihr theoretisches Wissen durch die Bearbeitung von Studienbriefen und setzen das Gelernte über praxisbegleitende Projektarbeit in Ihren beruflichen Alltag um. Die Kommunikation und Vernetzung im Selbststudium wird durch eine elektronische Lernplattform unterstützt. Deswegen sollten Sie Zugang zu einem leistungsfähigen PC mit Internetanschluss haben.

Methoden und Arbeitsformen

Input-Referate. Vorträge. Fallarbeit. Übungen. Kollegialer Austausch. Praxisreflexion.

3. Baustein: Prävention und Gesundheitsförderung

Prävention und Gesundheitsförderung

Prävention und Gesundheitsförderung sind in aller Munde, wenn es um aktuelle ernährungsbezogene Gesundheitsprobleme wie z.B. Bluthochdruck oder Jodmangel geht. Prävention und Gesundheitsförderung werden häufig synonym verstanden – tatsächlich verbergen sich hinter diesen Begriffen unterschiedliche Konzepte zu Gesundheitsförderung einerseits und Prävention andererseits. Sie lernen die jeweils wichtigsten Konzepte kennen und können ihre Vor- und Nachteile beurteilen. Sie wissen, nach welchen Kriterien Sie einen Präventions- oder Gesundheitsförderungsansatz für ein gegebenes Problem auswählen und wie Sie ihn in der Praxis umsetzen und evaluieren. Um evidenzbasiert vorgehen zu können, erwerben Sie Orientierungswissen zur Auswertung und Interpretation von – auch sich scheinbar widersprechenden – Studienergebnissen. Dieses Wissen unterstützt Sie auch in der Kommunikation mit Klienten, die durch vordergründig widersprüchliche Meldungen zu Ernährungsthemen so verunsichert sind, dass gesundheitsförderliches Verhalten nur halbherzig oder gar nicht entwickelt wird.

4. Baustein: Ernährungsberatung

Ernährungsberatung ist ein helfendes Gespräch zwischen Berater und Klient mit dem Ziel, ungünstiges Ernährungsverhalten langfristig zu ändern. Ernährungsberatung informiert und erarbeitet gemeinsam mit dem Klienten individuelle Ansätze und Möglichkeiten zur Umsetzung der Beratungsinhalte in ihren jeweiligen Alltag. Bewährte sozialpsychologische Beratungsmodelle tragen dazu bei, dass die Umsetzung dauerhaft gelingen kann. Stellvertretend lernen Sie die klientenzentrierte Beratung und verhaltenstherapeutische Ansätze kennen. Weitere Themen sind der Umgang mit sogenannten „schwierigen“ Klienten und Balint-Gruppen. Da Ernährungsberatung häufig in Gruppensettings stattfindet, beleuchtet Baustein 4 auch die spezifischen Herausforderungen an Gruppenberatung und die Moderation von Gruppen. Insgesamt werden Sie in die Lage versetzt, Beratungssituationen gestalten, reflektieren und Ihre eigene Rolle als Berater analysieren zu können.

5. Baustein: Ernährungserziehung und Ernährungsbildung

Traditionelle Ernährungserziehung hatte viele Jahre ihren festen Platz. Gut gemeint und pädagogisch begründet ging man davon aus, dass die Weitergabe von klassischem Ernährungswissen und klaren Vorgaben, was gut und gesund sei, zu verändertem Ess- und Ernährungsverhalten führen würde. Bei keiner der Zielgruppen, auch nicht bei Erwachsenen, hatte das jedoch den gewünschten Erfolg. Ernährungsbildung als modernes emanzipatorisch-pädagogisches Konzept geht hingegen von einem selbstbestimmten Verständnis von Gesundheit aus und zielt auf die Bildung eines bewussten und selbstentscheidenden Ernährungsverhaltens ab. In Baustein 5 befassen Sie sich ausführlich mit den Bildungszielen Empowerment, Verantwortungsbewusstsein und genussvolle Gestaltung des Ernährungsalltags. Sie werden in die Lage versetzt, den Aufbau von Ernährungskompetenz in unterschiedlichen Zielgruppen beratend und unterstützend zu begleiten.

oe: Zertifikat Fachbereich Oecotrophologie Ernährungs- psychologie (ZEP)



Gesundes (Ess-) Verhalten fördern und Gesundheit erhalten

Die Zunahme ernährungs(mit)bedingter Krankheiten wie Adipositas, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist seit etwa zwei Jahrzehnten auf dem Vormarsch. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt diese Krankheiten zu den größten Herausforderungen für die Gesundheitspolitik im 21. Jahrhundert.

Dem großen Angebot an Ernährungsberatung und Ernährungstherapie stehen relativ geringe Behandlungserfolge gegenüber. Studien zeigen auf, wie schwierig es ist, zum Beispiel eine dauerhafte Gewichtsreduktion zu erreichen: Nur ca. 15 % aller Adipositas-Behandlungen verlaufen langfristig erfolgreich.

„Essen Sie viel Fisch. Der enthält Omega-3-Fettsäuren, das ist gesund“: Die Praxis der Gesundheits- und Ernährungsberatung hat gezeigt, dass es für die Entwicklung eines langfristigen gesundheitsförderlichen Verhalten nicht ausreicht, rein naturwissenschaftliche Gesundheits- und Ernährungsempfehlungen zu kommunizieren. Denn diese berücksichtigen die Lebensumstände und Emotionen der Menschen nicht angemessen und sind zudem wenig zielgruppenspezifisch.

Genau hier setzt ZEP an: Das Studienprogramm unterstreicht die Wechselwirkungen zwischen Körper, Psyche und sozio-kulturellen Faktoren und rückt diese in den Mittelpunkt. Das Studienprogramm zeigt wissenschaftlich fundierte Ansätze und Möglichkeiten auf, wie ernährungsphysiologisches Wissen in der Praxis so kommuniziert werden kann, dass Ernährungsberatung und Ernährungsbildung langfristig zu mehr gesundheitsförderlichen (Ess-)Verhalten beitragen.

Das bringt Ihnen ZEP:

- ▷ Sie stärken Ihre Beratungskompetenz in den Interventionsfeldern Ernährung, Prävention, Gesundheitsförderung. Sie werden vertraut mit bewährten Beratungsmodellen und können professionelle Beratungsgespräche im Einzel- oder im Gruppensetting führen.
- ▷ Sie können präventive Maßnahmen zielgruppenspezifisch planen, umsetzen und evaluieren. Sie kennen die wesentlichen Ansätze von Prävention und Gesundheitsförderung und wissen, nach welchen Kriterien Sie einen Präventionsansatz für ein gegebenes Problem auswählen.
- ▷ Und Sie wissen, wie Sie Ihre Klienten beim Aufbau von Ernährungskompetenz beratend und unterstützend begleiten. Das heißt: Sie befähigen Ihre Klienten, ihren Ernährungsalltag selbst bestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten.

Zielgruppe

In der Gesundheits- oder Ernährungsberatung oder Prävention und Gesundheitsförderung Tätige, zum Beispiel in Beratungsstellen, Reha- und Kureinrichtungen, Arztpraxen, Kliniken oder Betrieben.

Teilnahmevoraussetzungen sind ein einschlägiger berufsqualifizierender Abschluss und eine mindestens zweijährige berufliche Praxis.



Das Lehrteam



Prof. Dr. habil. Christoph Klotter (Leiter des Zertifikats-Studienprogramms)

ist Psychologe und wissenschaftlicher Leiter des Studienprogramms Ernährungspsychologie. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Gesundheitsförderung, Ernährungspsychologie, Evaluation und Esskultur.

In der Forschung befasst er sich mit der nachhaltigen Intervention bei Adipositas, epidemiologischen Studien zu Essstörungen und der Evaluation gesundheitsfördernder Maßnahmen.

Dipl.-Psych. Marcus Böck, Psychologischer Psychotherapeut (VT)

ist psychologischer Psychotherapeut mit langjähriger Erfahrung in der medizinischen Rehabilitation bei Ernährungsproblemen.



Prof. Dr. med. Matthias Elzer

ist Professor für Sozialpsychiatrie, Psychotherapie und Beratung. Seine Lehrgebiete sind Psychologie, Psychiatrie, Psychosomatik sowie Kommunikation, Moderation und Supervision.

Dr. oec. troph. Vivien Faustin

ist Ernährungsberaterin (VDOe) mit Schwerpunkt Ernährungspsychologie und Adipositas-therapie. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Essverhalten, Methoden zur Erfassung des Essverhaltens und Konzepte zur Gewichtsreduktion. Seit 2008 leitet sie die Adipositas-Ambulanz der Universitätsmedizin Göttingen.



Dr. oec. troph. Anke Günther

lehrt in den Studiengängen des Fachbereichs Oecotrophologie. Ihre Forschungsinteressen umfassen frühkindliche Einflussfaktoren auf Adipositas und chronische Erkrankungen sowie die Herleitung und Bedeutung von Ernährungsmustern.



Dipl. Sozialarbeiterin Barbara Heun

ist Supervisorin (DGsv) mit dem Arbeitsschwerpunkt psychosoziale Beratung im Kontext von Pränataldiagnostik. Sie ist freiberuflich tätig im Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen. Ihre Schwerpunkte sind Ernährungsgesundheit im Kontext eines gemeinwesenbezogenen Ansatzes und der Bereich Essstörungen und geistige Behinderung.

Prof. Dr. habil. Anja Kroke

ist Medizinerin. Ihre Fachgebiete sind Ernährungsepidemiologie, Prävention durch Ernährung und Präventionsstrategien. In ihrer Forschung setzt sie sich mit evidenzbasierter Prävention, Ernährung als Risikofaktor für chronische Erkrankungen und Erhebungsmethoden in der Ernährungsepidemiologie auseinander.



Prof. Dr. Armin Pogendorf

ist Betriebswirt und Pädagoge. Er bildet Teamleiter, Teamtrainer und Moderatoren aus und vermittelt kommunikative, soziale und methodische Kompetenzen. Seine Forschungsschwerpunkte sind Team-, Verbands- und Publikumsdynamik. Er entwickelte das systemische „Training im team-dynamischen Kreis“.

Dipl.oec.troph. Wolfram Trautmann

ist wissenschaftlicher Mitarbeiter für die sozial- und wirtschaftswissenschaftlichen Lehrgebiete des Fachbereichs Oecotrophologie und Referent für wissenschaftliche Weiterbildung. Freiberuflich tätig in der Erwachsenenbildung.



Anerkannter Abschluss

ZEP schließt mit einem Zertifikat der Hochschule Fulda ab (10 ECTS). Das Institut für Qualitätssicherung in der Ernährungstherapie und -beratung e.V. (QUETHEB) vergibt für das Zertifikat Ernährungspsychologie im Modul M/P (Methodik / Didaktik / Psychologie) 25 Punkte insgesamt oder jeweils 5 Punkte für die Einzelbausteine.

Teilnahmebeitrag

530,00 EUR pro Baustein inklusive aller Studienmaterialien und Pausengetränke. Ermäßigter Teilnahmebeitrag von 475,00 EUR pro Baustein für Alumni der Hochschule Fulda.

Kontakt, Beratung und Anmeldung

Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW)
Kontakt: Sabine Schäfer
Hochschule Fulda
Marquardstraße 35
36039 Fulda

Telefon: 0661 9640-7414
Fax: 0661 9640-7418
E-Mail: weiterbildung@hs-fulda.de

oder im Fachbereich Oecotrophologie
Kontakt: Wolfram Trautmann
Telefon: 0661 9640-361
E-Mail: wolfram.trautmann@he.hs-fulda.de

Internet: www.hs-fulda.de/ernaehrungspsychologie
www.hs-fulda.de/weiterbildung