

# MAS Prävention und Gesundheitsförderung

Mehr Infos unter  
[hslu.ch/m123](https://hslu.ch/m123)



# Agieren statt reagieren



**Prof. Dr. Martin Hafen**  
Soziologe und  
Sozialarbeiter HFS,  
Programmleitung

Gewalt, Sucht, Depression und Mobbing sollen nicht nur behandelt oder therapiert werden. Mit den steigenden Kosten im Sozial- und Gesundheitsbereich steigt die Bereitschaft, Gesundheit vermehrt zu fördern und dafür zu sorgen, dass diese Probleme weniger stark oder gar nicht auftreten. Die entsprechenden präventiven und gesundheitsförderlichen Massnahmen werden zunehmend professionalisiert. Das bedeutet, dass sie mit Blick auf wissenschaftliche Erkenntnisse geplant und unter Einbezug der Zielsysteme wie Individuen, Familien oder Organisationen umgesetzt und ausgewertet werden. Prävention und Gesundheitsförderung werden so zu einem immer wichtigeren Handlungs-feld im Gesundheits- und im Sozialhilfesystem. Der MAS (Master of Advanced Studies) Prävention und Gesundheitsförderung bereitet Sie darauf vor, im breiten Feld von Prävention und Gesundheitsförderung zu arbeiten. Sie lernen, Gesundheitsförderung, Prävention und Früherkennung nicht auf einmalige Aktionen zu beschränken, sondern die Massnahmen auf nachhaltige Veränderungen bei Individuen und Organisationen wie Schulen, Betrieben, Gemeinden oder Spitälern auszurichten. Dabei legen Sie grossen Wert auf die Partizipation der betreffenden Systeme und Zielpersonen sowie auf die Nutzung von deren Ressourcen.

Weitere Informationen zum MAS-Programm finden Sie auf den folgenden Seiten. Haben Sie noch Fragen? Dann melden Sie sich bei uns. Wir beraten Sie gerne.

# Inhalt und Aufbau des MAS-Programms

Das können Sie vom MAS Prävention und Gesundheitsförderung erwarten:

- Wechselspiel Theorie und Praxis: Eine solide theoretische Grundlage unterstützt Sie, die vielfältige Praxis zu ordnen und die Begriffe zu klären.
- Bezug auf die wissenschaftliche Forschung: Die konsequente Orientierung am verfügbaren wissenschaftlichen Wissen bietet Ihnen einen fundierten Argumentationshintergrund und stärkt Ihre Fähigkeit zu einer praxisorientierten Nutzung von wissenschaftlichen Quellen.
- Lernen durch Wissenserarbeitung und Handeln: Sie haben die Gelegenheit, das Erlernte auszuprobieren und die gemachten Erfahrungen zu reflektieren. Den Schwerpunkt bildet dabei in der Regel ein Projekt, das Sie an Ihrer Arbeitsstelle oder in einem anderen Setting durchführen.
- Interdisziplinäre Ausrichtung: Mit Dozierenden und Teilnehmenden aus unterschiedlichen Fachgebieten werden wir der Themenvielfalt, den unterschiedlichen Settings und der Mannigfaltigkeit der Zielpersonen gerecht.

- Diversity-Orientierung: Besonderes Augenmerk wird auf Aspekte wie Gender, das Alter, den sozio-ökonomischen Status oder den Migrationshintergrund ausländischer Zielpersonen gelegt.

## Didaktisches Konzept

Basierend auf den Prinzipien der Erwachsenenbildung und aktuellen lerntheoretischen Erkenntnissen nutzen wir im Unterricht eine Vielfalt von methodischen Zugängen wie diskursiven Frontalunterricht, Gruppenarbeiten oder Aufgaben über die Online-Lernplattform.

Der MAS Prävention und Gesundheitsförderung besteht aus drei CAS-Programmen und dem Master-Modul:

Pflichtmodul	CAS Prävention und Gesundheitsförderung Grundlagen	Master-Modul
Wahlpflichtmodul	CAS Systemisches Projektmanagement	CAS Gesundheitsförderung und BGM in Organisationen
Wahlmodul	CAS Arbeit und Gesundheit/ Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz	CAS Soziale Arbeit in der Schule

# Die CAS-Programme

## **Pflichtmodul**

### **CAS Prävention und Gesundheitsförderung Grundlagen (19 Tage, 15 ECTS)**

Praxisorientierte Einführung in die Systemtheorie und die darauf aufbauende systemische Präventionstheorie als Basis für die Auseinandersetzung mit den zentralen individuellen, wissenschaftlichen und politischen Aspekten von Prävention und Gesundheitsförderung.

## **Wahlpflichtmodule**

### **CAS Gesundheitsförderung und BGM in Organisationen (19 Tage, 15 ECTS)**

Von der Planung über die Intervention zur Evaluation: Aufbauend auf arbeitswissenschaftlichen Grundlagen wird Best Practice von Prävention, Gesundheitsförderung und BGM in Organisationen vermittelt.

### **CAS Systemisches Projektmanagement (19 Tage, 15 ECTS)**

Einführung in die Grundlagen der systemischen Projektmethodik und Umsetzung der erworbenen Kenntnisse in einem Praxisprojekt.

## **Wahlmodule**

### **CAS Arbeit und Gesundheit/Gesundheitschutz am Arbeitsplatz (19 Tage, 15 ECTS)**

Belastungen und Gesundheitsrisiken, welche am Arbeitsplatz auftreten, werden aufgezeigt. Die Teilnehmenden werden befähigt, die verschiedenen Arbeitsbedin-

gungen in Betrieben zu verbessern und so einen wichtigen Beitrag zum Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz zu leisten.

### **CAS Soziale Arbeit in der Schule (22 Tage, 15 ECTS)**

Möglichkeiten werden aufgezeigt, präventive Konzepte besser zu integrieren und wirkungsvoll einzusetzen – damit die Soziale Arbeit in der Schule mehr nützt und allen beteiligten Fachleuten mehr Befriedigung gibt.

Der MAS Prävention und Gesundheitsförderung bildet in sich eine Einheit. Bei freien Plätzen ist der Einstieg in das MAS-Programm mit jedem CAS-Programm möglich. Die CAS-Programme können auch unabhängig vom MAS-Programm besucht werden. Bei familiären oder anderen Verpflichtungen können Sie das MAS-Programm modularisiert innerhalb von maximal sechs Jahren absolvieren.

Der MAS Prävention und Gesundheitsförderung beinhaltet das Pflichtmodul CAS Prävention und Gesundheitsförderung Grundlagen. Hinzu kommen mindestens ein Wahlpflichtmodul und ein Wahlmodul gemäss Auflistung sowie das Master-Modul. Andere als die aufgeführten CAS-Programme können bei der Programmleitung auf Antrag für das MAS-Programm anerkannt werden.

Alle Informationen zu den CAS-Programmen finden Sie unter [hslu.ch/m123](https://www.hslu.ch/m123).

# Das Master-Modul

Sie schliessen das MAS-Programm mit dem Master-Modul ab. Das Master-Modul besteht aus einem viertägigen Auslandsaufenthalt, der Master-Arbeit sowie dem Kolloquium.

## **Auslandsaufenthalt (5 Tage, 3 ECTS)**

Sie organisieren in autonomen Gruppen einen viertägigen Aufenthalt im Ausland. Das Ziel ist, anhand von Praxisbesuchen einen unmittelbaren Einblick in internationale Entwicklungen zu erhalten und berufliche Kontakte zu knüpfen. Die Erfahrungen werden an einem gemeinsamen Austauschtag gegenseitig vorgestellt.

## **Master-Arbeit und Kolloquium (2 Tage, 12 ECTS)**

Zum Abschluss des MAS-Programms erstellen Sie eine Master-Arbeit, mit der Sie belegen, dass Sie in der Lage sind, Ihre persönliche Handlungskompetenz im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung mit Ihrem theoretischen Fachwissen in Beziehung zu setzen (Verknüpfung von Theorie und Praxis).

Bei der Erstellung der Master-Arbeit orientieren Sie sich an den Prinzipien des wissenschaftlichen Arbeitens. Sie werden in das wissenschaftliche Arbeiten eingeführt und bei der Erarbeitung der Disposition durch eine Begleitperson unterstützt. Sie schliessen das Master-Modul mit einem Kolloquium ab, in dem Sie Ihre Master-Arbeit präsentieren und verteidigen.

«Alles, was ich in der Weiterbildung gelernt habe, konnte ich eins zu eins in meinem Berufsalltag umsetzen. Mein Führungsverständnis hat sich verbessert – ich weiss nun, wie man psychische oder gesundheitliche Probleme bei Mitarbeitenden früh erkennt und was man dagegen tun kann.»

**Florence Egger** Koordinatorin Case Management, Personalamt Kanton Zürich

# Ziele, Zielgruppen

## Ziele

Die Teilnehmenden

- haben einen Überblick über alle relevanten Aspekte einer nachhaltigen, auf Interdisziplinarität ausgerichteten Prävention und Gesundheitsförderung (PG),
- sind in der Lage, Problemkonstellationen sorgfältig zu analysieren und die Ursachen hinter den zu verhindernden Problemen zu erkennen,
- können ihr Wissen und ihre Erfahrungen zu PG klar und eindeutig kommunizieren, sowohl gegenüber Expertinnen und Experten als auch gegenüber Nicht-Fachpersonen,
- haben ihre bestehende professionelle Kompetenz mit einer theoretisch fundierten Methodik erweitert und können ihre Einflussmöglichkeiten realistisch einschätzen,
- sind in der Lage, die Komplexität gesundheitsbezogener Fragestellungen zu erfassen, adäquate Interventionen zu planen und deren Umsetzung in die Wege zu leiten,
- können ihre Problemlösungsfähigkeiten in neuen und komplexeren Zusammenhängen anwenden,
- sind befähigt, im Feld der professionellen PG tätig zu werden oder aber ihre diesbezüglichen Kompetenzen in ihrem jetzigen Arbeitsfeld verstärkt umzusetzen,
- haben ihre beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten innerhalb ihres Arbeitsfeldes und mit Blick auf neue Tätigkeitsbereiche ausgebaut.

## Zielgruppen

Das MAS-Programm richtet sich an Fachpersonen aus den Bereichen Soziales, Bildung, Erziehung, Gesundheit/Medizin und Unternehmen/Wirtschaft. Dazu gehören beispielsweise Pflegefachkräfte, Physiotherapeuten/-innen, Lehrpersonen, Sozialarbeitende, Verantwortliche im Bereich Human Resources und Personen, die bereits in Prävention und Gesundheitsförderung tätig sind.

# Zulassung, Kosten, Dauer und Zeitaufwand, Abschluss

## Zulassung

Die Aufnahme in ein MAS-Programm setzt einen Tertiärabschluss voraus. Zugelassen sind somit Personen mit einem Abschluss einer Fachhochschule, Universität oder ETH oder mit einem Abschluss der Höheren Berufsbildung (Höhere Fachschule, eidg. Höhere Fachprüfung, eidg. Berufsprüfung). Personen mit einem Abschluss der Höheren Berufsbildung müssen über mindestens zwei Jahre Berufserfahrung in einem für die Weiterbildung relevanten Berufsfeld verfügen.

## Kosten

Die Kosten der CAS-Programme sowie des Master-Moduls entnehmen Sie bitte der Website unter [hslu.ch/m123](https://hslu.ch/m123).

## Dauer und Zeitaufwand

Der MAS Prävention und Gesundheitsförderung dauert in der Regel drei Jahre. Der Gesamtaufwand beträgt 1'800 Stunden (60 ECTS). Diese setzen sich zu je einem Drittel aus Kontaktstudium, angeleitetem Lernen (Erfüllung von konkreten Aufgaben/Aufträgen allein oder in Gruppen) und Selbststudium (Literaturstudium, Durchführung des Praxisprojekts, Erstellung der Master-Arbeit und weiterem) zusammen.

## Abschluss

Der erfolgreiche Abschluss des MAS Prävention und Gesundheitsförderung führt zum Titel «Master of Advanced Studies Hochschule Luzern/FHZ in Prävention und Gesundheitsförderung». Die Teilnehmenden des MAS Prävention und Gesundheitsförderung erhalten den Titel, sofern sie:

- die erforderlichen 60 ECTS erarbeitet,
- mindestens 80 Prozent des Kontaktstudiums besucht,
- die Master-Arbeit und das Kolloquium bestanden haben.

# Dozierende

## **Dozierende**

Die Dozierenden sind Fachpersonen mit wissenschaftlicher und/oder umfassender Praxiserfahrung in der professionellen Gesundheitsförderung, der Prävention und der Früherkennung. Alle Namen der Dozierenden werden auf den Websites der CAS-Programme publiziert.

# Daten, Anmeldung, Auskunft und Beratung

## **Daten**

Der MAS Prävention und Gesundheitsförderung beginnt in der Regel jedes Jahr im September mit dem Pflichtmodul CAS Prävention und Gesundheitsförderung Grundlagen. Ein Einstieg ist aber auch mit einem anderen CAS-Programm (Wahlpflicht- oder Wahlmodul) möglich. Die genauen Durchführungsdaten entnehmen Sie der Website unter [hslu.ch/m123](https://hslu.ch/m123).

## **Anmeldung**

Den Link für die Anmeldung zum MAS-Programm, den Anmeldeschluss sowie weiterführende Informationen finden Sie auf der Website unter [hslu.ch/m123](https://hslu.ch/m123).

## **Info-Veranstaltungen**

An den Info-Veranstaltungen können Sie sich persönlich bei der Programmleitung über diese Weiterbildung informieren. Die Daten der Info-Veranstaltungen sind auf der Website aufgeführt.

## **Administration (Auskunft)**

Olivia von Gunten, T +41 41 367 48 11,  
[olivia.vongunten@hslu.ch](mailto:olivia.vongunten@hslu.ch)

## **Programmleitung**

**(konzeptionelle und inhaltliche Fragen)**

Prof. Dr. Martin Hafén, [martin.hafen@hslu.ch](mailto:martin.hafen@hslu.ch)

# Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit bietet den Bachelor-Studiengang Soziale Arbeit mit den Studienrichtungen Sozialarbeit, Soziokultur – in der Deutschschweiz einzigartig – und Sozialpädagogik, den Master-Studiengang Soziale Arbeit und Weiterbildungen zu folgenden Themen an: Arbeitsintegration; Behinderung und Lebensqualität; Bildung, Erziehung und Betreuung; Devianz, Gewalt und Opferschutz; Gemeinde-, Stadt- und Regionalentwicklung; Kindes- und Erwachsenenschutz; Methoden und Verfahren; Prävention und Gesundheit; Soziale Sicherheit; Sozialmanagement und Sozialpolitik sowie Soziokultur. Mit Projekten in Forschung und Entwicklung sowie Dienstleistungen unterstützt die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit die Entwicklung des Sozialwesens und die Professionalisierung der Sozialen Arbeit.

«Ich habe in der Weiterbildung viel über mich selbst und andere gelernt. Die Zusammensetzung der Teilnehmenden war sehr heterogen. Dies empfand ich als Bereicherung – mit einigen anderen Weiterbildungs-Teilnehmenden pflege ich bis heute einen regen Austausch.»

**Andreas Kaufmann**, Projektleiter Schule & Ausbildung, Stadt Zürich Suchtpräventionsstelle

**Hochschule Luzern**  
**Soziale Arbeit**

Werftstrasse 1  
Postfach  
6002 Luzern

T +41 41 367 48 48  
sozialarbeit@hslu.ch  
hslu.ch/sozialarbeit



Mehr Informationen zu unserem  
MAS Prävention und  
Gesundheitsförderung