

MAS (Master of Advanced Studies) Gesundheitsförderung und Prävention ab 2022**FAQ – oder: Was Sie schon immer über das MAS-Programm Gesundheitsförderung und Prävention wissen wollten*****A. Ich habe keinen Bachelor, kann ich trotzdem das MAS-Programm Gesundheitsförderung und Prävention studieren?***

Es ist grundsätzlich möglich und hängt von den nachfolgend beschriebenen Voraussetzungen ab. Wir prüfen jedes Anmeldegesuch individuell.

Ohne Einschränkung aufnahmeberechtigt ist, wer einen erfolgreichen [Bachelorabschluss](#) im Sozial-, Gesundheits- oder Bildungsbereich sowie nach diesem Abschluss seit mindestens zwei Jahren in einem dieser Bereiche berufstätig ist.

Ebenfalls aufgenommen wird, wer einen erfolgreichen [Abschluss einer staatlichen Höheren Fachschule](#) in den genannten Bereichen vorweisen kann, der [vor 2002](#) erreicht wurde (z.B. HF Soziale Arbeit, Lehrerin/Lehrer) und seither mindestens zwei Jahre im Beruf gearbeitet hat.

Über eine [Aufnahme als Äquivalenzverfahren](#) («sur dossier») entscheidet die MAS-Leitung, wenn mindestens eine dieser Bedingungen nicht erfüllt ist. Zu einem positiven Bescheid tragen massgeblich bei:

- a) Der Interessent / die Interessentin [arbeitet](#) im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention;
- b) Er/sie wird von einer vorgesetzten Person für das CAS-Programm empfohlen;
- c) Er/sie hat in den letzten Jahren [Seminare/Kurse](#) aus dem Bereich Gesundheitsförderung und Prävention belegt und bescheinigen lassen.

B. Ich habe keine Matura. Kann ich trotzdem das MAS-Programm Gesundheitsförderung und Prävention studieren?

Wenn der höchste Bildungsabschluss vor 2002 erreicht wurde, gelten obige Ausführungen zu den staatlichen Höheren Fachschulen. Bei späteren Abschlüssen bzw. für Interessierte ohne (mindestens) HF-Abschluss ist nur eine Aufnahme im Äquivalenzverfahren möglich, mit den oben erwähnten Bedingungen. Die [Aufnahme](#) wird [vorerst](#) nicht für das ganze MAS-Programm gewährt, sondern [für maximal zwei CAS-Programme](#). Wenn deren Leistungsnachweise erfolgreich absolviert sind, entscheidet die MAS-Leitung über die Zulassung zu weiteren CAS.

C. Ein MAS ist nicht dasselbe wie ein Masterstudium (MA oder MSc). Was ist der Unterschied?

[Der Begriff «Master» steht in der Tat für zwei verschiedene Dinge](#): Er bezeichnet zum einen den «konsekutiven Master», d.h. das Aufbaustudium des Erststudiums, in der Regel in jener Disziplin, in welcher der Bachelor abgeschlossen wurde. Ein konsekutives Masterstudium hat den Umfang von 90-120 ECTS und führt zum Abschluss «Master of Arts» MA (Sozial-, Geistes- und Kulturwissenschaften) oder zum Abschluss «Master of Science» MSc (Naturwissenschaften).

Im Unterschied dazu steht die Bezeichnung «Master of Advanced Studies» ([MAS](#)) für ein [Weiterbildungsstudium](#), das mindestens zwei Jahre Berufserfahrung nach Abschluss eines Bachelors

verlangt. Der Zugang zur MAS-Weiterbildung steht selbstverständlich auch Fachpersonen mit MA-, MSc- oder lic. phil.-Abschlüssen offen. Das Weiterbildungsstudium wird **berufsbegleitend** absolviert und qualifiziert i.d.R. für eine **feldspezifische Spezialisierung** (fachlich, methodisch, funktionsspezifisch). Der Zugang ist für Berufsleute aus verschiedenen Disziplinen möglich. Im Beispiel von MAS Gesundheitsförderung und Prävention heisst das: Jeder Tertiärabschluss im Sozial- oder Bildungs- oder Gesundheitsbereich wird akzeptiert.

Ein MAS-Programm umfasst **60 ECTS** (1800 Stunden Gesamtaufwand), also weniger als ein MA bzw. MSc (90 oder 120 ECTS) und berechtigt nicht als Zutritt zum Doktorat (PhD).

Weiterführend zu diesem Thema: Swissuniversities, die Schweizerischen Hochschulen, <https://www.swissuniversities.ch/themen/lehre/weiterbildung/eckwerte-weiterbildung>.

D. Was sind die Berufsaussichten mit dem MAS Gesundheitsförderung und Prävention?

Den Absolventinnen und Absolventen des MAS in Gesundheitsförderung und Prävention stehen vielseitige Berufsperspektiven offen, zum Beispiel bei Non-Profit Organisationen, Stiftungen, öffentlichen Fachstellen für Gesundheitsförderung und Prävention, Beratungsstellen oder im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Nicht selten öffnen sich bereits während der Zeit der Weiterbildung erste Türen.

Frühere Teilnehmer*innen arbeiten hauptsächlich in den folgenden Aufgabenbereichen:

- a) **Fachstellen für Gesundheitsförderung und Prävention**: nationale Fachstellen (z.B. Gesundheitsförderung Schweiz, Radix), kantonale oder städtische Fachstellen für Gesundheitsförderung und Prävention; themenspezifische Fachstellen z.B. bei Ligen oder bei Koordinationsstellen von Programmen und Netzwerken der Gesundheitsförderung.
- b) Stabsaufgabe als **«Beauftragte für Gesundheitsförderung» in Organisationen oder Betrieben**: Zunehmend mehr Organisationen, die Gesundheitsförderung zu einem zentralen Wert ihres Leitbildes erklären und die z.B. gesundheitsförderlichen Netzwerken angeschlossen sind, haben entsprechende Stabsstellen.
- c) **Bildungstätigkeit** zu Gesundheitsförderung oder zu Prävention: verschiedene Ausbildungen auf Tertiärstufe oder Sekundarstufe II haben entsprechende Bildungsinhalte bzw. Fächer, wofür es qualifizierte Lehrende braucht.
- d) Freiberufliche Tätigkeit in **Projekt- und Organisationsberatung** zu Gunsten von organisationaler Entwicklung hin zu «gesundem Betrieb», zu einer «gesunden Institution».

Die Palette an Themen und Themen und Aufgaben ist breit: Gesundheitsförder*innen und Präventionsfachleute sind beispielsweise Beraterisch tätig. Sie engagieren sich in alltäglichen Lebenswelten wie z.B. Gemeinden, Quartiere und Nachbarschaften, mit dem Ziel, deren strukturellen Bedingungen so zu gestalten, dass sie für die Gesundheit möglichst förderlich sind und dass belastende Faktoren der Alltagswelten möglichst reduziert oder abgebaut werden.

Dabei haben partizipative Ansätze eine hohe Bedeutung: Fachpersonen und Angehörige der jeweiligen Lebenswelt gestalten gemeinsam die gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen.

Die Programme und Angebote richten sich an sämtliche Bevölkerungs- und Altersgruppen – vom Vorschulalter bis ins hohe Alter. Besondere Aufmerksamkeit gilt oft Personengruppen in benachteiligten Lebenssituationen und damit der Zielperspektive «Chancengleichheit».

Da Gesundheit ein Querschnittsthema ist, arbeiten Gesundheitsförder*innen und Präventionsfachleute häufig in Netzwerken und Kooperationen mit unterschiedlichen Akteuren und Berufsgruppen zusammen.

E. Das MAS Gesundheitsförderung und Prävention ist modular aufgebaut. Heisst das, dass ich an einer beliebigen Stelle einsteigen kann?

Grundsätzlich ja. Wer das ganze MAS-Programm absolvieren will, hat insbesondere die Wahl, mit dem CAS «Gesundheitsförderung und Prävention - Grundlagen und Best Practice» oder mit dem CAS «Gesundheitsförderung und Prävention – Chancengleichheit fördern» zu starten.

Ein drittes CAS-Programm kann aus einer breiten Palette gewählt werden. Über die CAS-Programme, welche dafür in Frage kommen, geben www.gesundheitsfoerderung-praevention.ch oder die Broschüre zum Studium Auskunft. Auf Antrag wird auch die Anerkennung eines CAS-Programms einer anderen Hochschule, welches 15 ECTS umfasst, geprüft.

Der Zeitpunkt, wann dieses Wahl-CAS-Programm belegt wird, ist beliebig. Mit anderen Worten: Es ist möglich, mit dem Wahlkurs einzusteigen bzw. ihn bereits «mitzubringen», wenn er thematisch im Rahmen des MAS Gesundheitsförderung und Prävention akzeptiert werden kann und wenn die Gesamtstudiendauer von sechs Jahren nicht überschritten wird.

Das MAS-Programm schliesst mit dem CAS «Prozessintegration und MAS Thesis» ab. Während dessen Dauer verfassen die MAS-Studierenden ihre MAS-Thesis. Sie starten damit in aller Regel nach dem erfolgreichen Abschluss der drei inhaltlichen CAS-Programme. Es ist zulässig, dass jemand das CAS «Prozessintegration und MAS Thesis» (welches zweimal jährlich startet) bereits beginnt, wenn zwei CAS-Programme erfolgreich abgeschlossen und bestanden sind.

F. Kann jedes CAS-Programm auch einzeln belegt werden?

Ja.

G. Wie lange dauert das MAS-Programm Gesundheitsförderung und Prävention?

Mindestens drei, höchstens sechs Jahre berufsbegleitend. Wer nahtlos vier CAS-Programme (inkl. das abschliessende CAS «Prozessintegration und MAS Thesis») absolviert, kann das Studium in drei Jahren bewältigen. Es besteht aber das Recht auf Unterbruch. Damit alle Teile demselben MAS-Programm angerechnet werden können, muss der Start des abschliessenden CAS maximal 6 Jahre nach Start des ersten CAS-Programms erfolgen.

H. Muss ich gleich zu Beginn entscheiden, wie ich mein Weiterbildungsstudium zusammensetzen will?

Nein. Wir empfehlen im Gegenteil eine definitive Entscheidung von CAS zu CAS: Dies nicht zuletzt vor dem Hintergrund, dass die Zusammensetzung Wahlmöglichkeiten offenlässt und dass Unterbrüche möglich sind.

Wir benötigen **pro CAS-Programm eine unterschriebene Anmeldung** mit dem konkreten Termin der Durchführung. Absolvierende eines der beiden Pflicht-CAS haben jeweils bis ca. fünf Monate vor Start des anderen Pflicht-CAS ein Anmeldevorrecht und damit die Garantie auf einen Platz.

I. Gibt es Informationsveranstaltungen für MAS-Interessierte?

Ja, wir führen in der Regel vor einem erneuten Start der beiden Pflicht-CAS «Grundlagen und Best Practice» sowie «Gesundheitsförderung und Prävention – Chancengleichheit fördern» zwei bis drei [Informationsveranstaltungen](#) durch: Zu Termin und Ort gibt www.gesundheitsfoerderung-praevention.ch Auskunft.

Daneben gibt es die Möglichkeit eines [Informationsgesprächs](#) mit der MAS-Leitung an der Hochschule für Soziale Arbeit in Olten. Das Informationsgespräch kann zur Klärung offener Fragen, zum Beispiel zur sinnvollen persönlichen Wahl des zusätzlichen CAS-Programms oder der Zeitplanung, individuell vereinbart werden.

Vorweg empfehlen wir die Lektüre der Ausführungen unter www.gesundheitsfoerderung-praevention.ch, sowie der vorliegenden Liste zur Beantwortung häufiger Fragen.

J. Wie gross ist der Aufwand für ein CAS-Programm, wie gross für das ganze MAS-Programm?

Der [Aufwand pro CAS-Kurs](#) beträgt rund **450 Stunden**. Er setzt sich zusammen aus den Präsenztage (160-190 Stunden) und dem Selbststudium (ca. 260-290 Stunden). Im Selbststudium sind Vor- und Nachbereitungen der Kurstage eingeschlossen. Ebenfalls eingeschlossen sind die zu erwartenden Aufwendungen für die Erfüllung des Leistungsnachweises.

Auch für das abschliessende CAS-Programm «Prozessintegration und MAS Thesis» ist mit ca. 450 Stunden Gesamtaufwand zu rechnen. Die Kurstage machen hier nur etwa 40 Stunden aus, es kommen die Zeiten des Coachings in Kleingruppen hinzu (weitere ca. 15 Stunden). Der Hauptteil des Zeitbedarfs gilt dem Verfassen der MAS Thesis.

Zur Orientierung: 1 ECTS entspricht immer 30 Stunden Gesamtaufwand. Jeder erfolgreich abgeschlossene CAS-Kurs im Rahmen dieses MAS-Programms führt zu 15 ECTS.

K. Welches Arbeitspensum kann neben dem MAS geleistet werden?

Wir empfehlen maximal 80%; weniger, wenn ausserhalb von Erwerbsarbeit und Weiterbildung weitere zeitlich beanspruchende Verpflichtungen hinzukommen.

Der erwähnte Gesamtaufwand pro CAS-Programm von rund 450 Stunden verteilt sich jeweils auf neun bis zehn Monate, das entspricht durchschnittlich 12 Stunden pro Woche.

L. Wann finden die Kurstage (Präsenztage) statt, wie viele sind es?

Die beiden obligatorischen CAS-Kurse des MAS-Programms Gesundheitsförderung und Prävention umfassen **24 bzw. 20 Kurstage**, verteilt auf je rund neun Monate. Kurstage sind in der Regel **Montag und Dienstag** im Abstand von drei bis vier Wochen. Unterbrochen wird der Rhythmus im Sommer (ca. zwischen 10.7. und 15.8.). In den Zwischensaisons kann auf die Ferienzeiten der Volksschule keine Rücksicht genommen werden, da sie je nach Kanton uneinheitlich sind.

M. Warum startet das Grundlagen-CAS nicht jedes Jahr?

Die bisherigen Erfahrungswerte zeigen, dass mit einem Start des CAS «Gesundheitsförderung und Prävention - Grundlagen und Best Practice» etwa alle 20-24 Monate die Nachfrage abgedeckt werden kann. Bei häufigeren Ausschreibungen wären immer wieder Absagen zu erwarten.

N. Stehen die Daten der einzelnen Kurstage schon fest?

Die Daten werden **ein bis eineinhalb Jahre im Voraus** festgelegt. Die Angaben sind zu finden unter www.gesundheitsfoerderung-praevention.ch bei den Detailinformationen pro CAS. Zu jedem einzelnen CAS-Programm kann das Dokument «Download Flyer» mit den Kursdaten angewählt werden.

O. Wie oft darf ich fehlen?

Über die An- bzw. Abwesenheiten an den Weiterbildungstagen wird eine Liste geführt. Inhalte, die verpasst wurden, müssen von den Studierenden selbständig erarbeitet werden. Für das Total pro CAS halten wir uns an die **85%-Regel**: Übersteigen die Abwesenheiten 15% (7 resp. 6 Halbtage), wird in Absprache mit dem Kursleiter / der Kursleiterin eine Zusatzarbeit notwendig.

P. Welche Prüfungsleistungen müssen zum Bestehen der einzelnen CAS-Kurse erbracht werden?

Pro CAS-Programm wird ein Leistungsnachweis erbracht. Die Studierenden erwerben damit Kompetenzen unterschiedlicher Art und Methode, möglichst nah an den Anforderungen der Praxis von Gesundheitsförderung und Prävention.

- Im CAS «Gesundheitsförderung und Prävention – Grundlagen und Best Practice» ist der Leistungsnachweis zweiteilig. Er setzt sich zusammen aus einer schriftlichen **Einzelarbeit** (Reflexionsarbeit über eine Theorie oder eines Modells, konkretisiert mit Blick auf ein konkretes Handlungsfeld) sowie einer **Tandemarbeit** mit mündlicher Präsentation. Deren Gegenstand ist das Portrait eines Settings (Institution, Firma) unter salutogenetischer Perspektive.
- Im Verlauf des CAS «Gesundheitsförderung und Prävention – Chancengleichheit fördern» konzipieren die Studierenden ein Projekt, das sich auf ein konkretes Handlungsfeld bezieht und Planung, Umsetzung, Evaluation vorwegnimmt. Arbeiten zu zweit sind erlaubt. Die **Projektkonzeption** ist zugleich der Leistungsnachweis.

Q. Wie kann ich mich anmelden?

Der Anmeldetalon befindet sich unter www.gesundheitsfoerderung-praevention.ch bei den Angaben zu den einzelnen CAS-Programmen.

Wer sich für mehr als ein CAS-Programm der FHNW, Hochschule für Soziale Arbeit, anmeldet, muss die erforderlichen Beilagen (gemäss Anmeldetalon) nur der ersten Anmeldung hinzufügen. Später genügt ein Vermerk «bereits eingereicht mit Anmeldung zu *CAS Bezeichnung Jahr*».

R. Bekomme ich als MAS-Absolvierende/r einen Studierenden-Ausweis (FH-Card)?

Die FH Nordwestschweiz stellt für Weiterbildungsstudierende in MAS-Programmen, nicht aber in einzelnen CAS-Kursen, Studierenden-Ausweise (Legikarte) aus. Für ein modularisiertes MAS-Programm wie Gesundheitsförderung und Prävention bedeutet dies: Die Ausstellung erfolgt auf unterschriebene Anmeldung zum MAS-Programm (www.gesundheitsfoerderung-praevention.ch). Auskünfte bei der Weiterbildungsadministration der HSA (Olten, Riggensbachstr. 16, Raum 205, weiterbildung.sozialearbeit@fhnw.ch).

S. Habe ich als MAS-Absolvierende/r einen elektronischen Benutzer-Account der FHNW?

Ja, alle Teilnehmenden von MAS-Programmen erhalten einen elektronischen Account nach dem Muster vorname.name@students.fhnw.ch. Informationen dazu bekommen Sie zum Programmstart mit dem Account-Blatt.

In den einzelnen CAS-Programmen wird mit der gemeinsamen Lernplattform Moodle gearbeitet. Beim Kursstart wird der Zugang zur Lernplattform eröffnet.

T. Was ist der wichtigste Unterschied zwischen dem MAS-Programm an der FH Nordwestschweiz und anderen MAS mit ähnlichem Namen?

Im Vergleich zu Angeboten anderer Hochschulen stellt das Weiterbildungsstudium der FHNW, Hochschule für Soziale Arbeit, den [salutogenetischen Ansatz](#), die [Ressourcenorientierung](#) sowie die [Ausrichtung auf gesundheitliche Chancengleichheit](#) ins Zentrum. Wichtige Basiskonzepte für das MAS-Programm Gesundheitsförderung und Prävention sind jene der WHO (Ottawa-Charta und Folgedokumente, Gesundheit 2020 der WHO-Europa) sowie von Gesundheitsförderung Schweiz (Ergebnismodell der Gesundheitsförderung, Qualitätssystem Quint-essenz).

Das MAS Gesundheitsförderung und Prävention ist folgender Grundhaltung verpflichtet: [Gesund und krank sind keine Gegensätze](#). Beispielsweise ist ein Zuwachs an Ressourcen auch bei gleichbleibender Belastung möglich. Gesundheitsförderung und Prävention sind deshalb zwei verschiedene Perspektiven - mit bedeutenden Gemeinsamkeiten im methodischen Bereich.

Zentral ist der Bezug zur [Lebensweltorientierung](#), zu Konzepten und Handlungsmethoden der Sozialen Arbeit, orientiert an Zielen der gesundheitlichen Chancengleichheit, der Teilhabe und Selbstgestaltung. Jede Praxis der Gesundheitsförderung und der Prävention soll modell- und theoriegestützt begründet werden. Dabei gelangen [Modelle und Theorien aus verschiedenen Disziplinen](#) (v.a. Soziologie, Psychologie, Ethik, Soziale Arbeit) Bezug zur Anwendung.

Das MAS Gesundheitsförderung und Prävention ist [handlungsorientiert](#). Es zielt in oberster Priorität auf die Befähigung ab, [praktische Vorhaben und Projekte zu planen](#) und die [Kompetenzen für deren Leitung](#) zu erwerben. Die Dozierenden haben Erfahrung in verschiedenen Praxisfeldern. Projektmanagement ist eine zentrale methodische Kompetenz, die erreicht wird – eingeschlossen die Fähigkeit zu evaluieren.

Das MAS-Programm verzichtet bewusst auf eine bestimmte Feld-Orientierung: Es befähigt für die verschiedenen Einsatzfelder (Settings) und für die Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen, z.B. Altersgruppen. Dabei wird immer mitberücksichtigt, dass die Chancen auf eine hohe Gesundheit in der Gesellschaft unterschiedlich verteilt sind und dass sich erfolgreiche Gesundheitsförderung bzw. Prävention daran messen muss, ob sie zur Verringerung dieser Ungleichheiten beiträgt.