



**SAPPM  
ASMPP**

# Stressmedizin für die Praxis

**Ein Fort- und Weiterbildungs-Angebot der SAPPM**

Hausärztinnen und Hausärzte spielen eine zentrale Rolle bei der Erkennung und Behandlung von Stresssymptomen und deren Ursachen. Dieses Kursangebot bietet fundiertes Wissen und praktische Werkzeuge zur Stressmedizin, um Patientinnen und Patienten bestmöglich zu unterstützen.

## Lernziele und Inhalte

- Sie kennen die physiologischen und psychologischen Grundlagen von Stress
- Sie können Körper-Stress-Erkrankungen erkennen, diagnostizieren und behandeln
- Sie erlernen Kompetenzen für die Kommunikation dieser Störungen
- Sie können eigenen Stress besser erkennen und erlernen 2-3 hilfreiche persönliche Strategien für den eigenen Umgang mit Stress
- Sie kennen die Auswirkungen von Schlaf, Bewegung, Achtsamkeit und Einsamkeit für die Gesundheit und können deren therapeutischen Potentiale im klinischen Alltag nutzen
- Sie verstehen den Begriff «social prescribing» und können diesbezügliche Interventionen umsetzen
- Sie können den Leidensdruck ihrer Patienten mithilfe von PRISM (Pictorial Representation of Illness and Self Measure) erfassen und behandeln

## Prozess und Umsetzung

- Praxisorientiert – Bezug zum Alltag in der Grundversorgung
- Persönlich – Referenzpunkt ist die eigene berufliche und private Erfahrung
- Interaktiv – dialogische und diskursive Lernformen
- Nachhaltig – Angebot von Gruppensupervision nach 3, 6 und 9 Monaten

## Durchführungsort und Ablauf

### Kursort

Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatische Medizin, Kursraum U 15,  
Culmannstrasse 8, 8006 Zürich

### Ablauf

4 x 6 Lektionen zu Theorie und Praxis, zusätzlich Supervision in Kleingruppen.  
Kurstage am 31.01.25, 14.03.25, 09.05.25 und 20.06.25 jeweils von 9:30h -16:00h

### Hauptreferierende

Prof. Dr. med. Stefan Büchi und PD Dr. med. Nik Egloff sowie ein  
interprofessionelles Team themenbezogener Fachexpert:innen

### Kosten

CHF 1'450.- für den gesamten Kurs und Supervision (inkl. Getränke)

## Informationen und Anmeldung

Informationen zu sämtlichen Fort- und Weiterbildungsangeboten finden Sie auf  
unserer Website [www.sappm.ch](http://www.sappm.ch)

Zusätzliche Auskünfte per Mail bei: [info@sappm.ch](mailto:info@sappm.ch)

## Jetzt registrieren



31.5 Credits SAPP M

16 Credits SGAIM  
Kernfortbildung

**SAPP M**  
**ASMPP**

Schweizerische Akademie für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPP M  
Académie Suisse pour la Médecine Psychosomatique et Psychosociale ASMPP  
Accademia Svizzera di Medicina Psicosomatica e Psicossociale ASMPP  
Swiss Academy for Psychosomatic and Psychosocial Medicine SAPP M