

Weiterbildungs-Teilangebot «Stressmedizin»

(adaptiert 16.11.24)



Kenntnisse



Skills



Supervision

Modul 1 Stressmedizin (31.01.2025)

Nr	Zeit*	Lektions-Titel und Referent:innen	Cred
1	45'	Theoretische Einführung in die Thematik: Vorgehensweise, Ziele, Modelle, aktuelle Stress-Paradigmen in der Medizin (Prof Dr. med. St. Büchi, PD Dr. med. N. Egloff)	1
2	45'	Stress und seine gesellschaftliche Abbildung (Epidemiologie) Verhalten, Phänomenologie und Physiologie: Evolutionäre Entwicklung (Flight, Fight, Freezing) Stresshormone, veg. Nervensysteme, Neuroimmunologie, (Dr. phil. Mary Princip und Dr. phil. Claudia Hakl)	1
3	45'	Stressforschung und Stress-Erfassung in der Forschung (Dr. phil. Mary Princip und Dr. phil. Claudia Hakl)	1
4	45'	Stress-Assessment in der Praxis (somatische, psychosomatische und psychische Symptome, kontextuelle und intrapsychische Risikofaktoren Wie kann Stress im Alltag physiologisch erfasst werden? Bsp. Inkongruenzmodell nach Epstein /Grawe (PD Dr. med. N. Egloff)	1
5	45'	Das klinische Spektrum der medizinischen Stressfolgen: stressinduzierte somatische und psychosomatische Krankheitsbilder (PD Dr. med. N. Egloff)	1
6	45'	Therapeutische Kontrolle des Vegetativums: Biofeedback für Klinik und Praxis physiolog. Basis, Trainingsprogramme, Effekte Biofeedback-App Training (z.B. HeartRate+) (MSc Selina Leitner)	1

Modul 2 Stressmedizin (14.03.2025)

Nr	Zeit	Lektions-Titel und Referent:innen	Cred
13	45'	Häufige vegetative Körperstress-Erkrankungen in der Praxis Phänomenologie, Diagnostik, Kommunikation und Therapie (Dr. med. Julia Hennemann, Allg. Innere Med., Prof. Stefan Büchi)	1
14	45'	Häufige vegetative Körperstress-Erkrankungen in der Praxis Phänomenologie, Diagnostik, Kommunikation und Therapie (Dr. med. Julia Hennemann, Allg. Innere Med. Prof. Stefan Büchi)	1
15	45'	Körper-Stress-Modell – praktischer Umgang Eduktion anhand Fallbeispielen aus der Grundversorgung (Dr. med. Julia Hennemann, Allg. Innere Med. Prof. Stefan Büchi)	1
16	45'	Körper-Stress-Modell – praktischer Umgang Einsatz des Edukations-Modells mit Bsp. durch Teilnehmer (Dr. med. Julia Hennemann, Allg. Innere Med., Prof. Stefan Büchi)	1
17	45'	Arzt-Patienten Kommunikation – shared decision making Umgang mit «chronischen» Patienten (Dr. med. Julia Hennemann, Allg. Innere Med., Prof. Stefan Büchi)	1
18	45'	Arzt-Patienten Kommunikation/Eduktion bei Stress PRISM-Einsatz Aufgabe bis zum nächsten Modul: 1. Körper-Stress Materialien einsetzen 2. Zusammenarbeit mit Physiotherapeutinnen, Psychotherapeutinnen, und Komplementär-Therapeutinnen reflektieren – wie könnte es verbessert werden? (Dr. med. Julia Hennemann, Allg. Innere Med., Prof. Stefan Büchi)	1

Modul 3 Stressmedizin (09.05.2025)

Nr	Zeit	Lektions-Titel und Referent:innen	Cred
7	45'	Stress aus psychologischer Perspektive: Stress-Modell von Lazarus, Stress und Resilienz (inkl. Salutogenese), Bindungstheorie (Prof. Dr. med. St. Büchi)	1
8	45'	Komplexe polymorphe Stress-Erkrankungen (Bsp. Central Sensitivity Syndrome) (Dr. med. Christian Dungal, Allg. Innere Medizin)	1
9	45'	Innerpsychischer Stress - Leiden Instrumente der Subjekt-Standortbestimmung, Bsp. PRISM (Prof. Dr. med. St. Büchi)	1
10	45'	Burnout als Stresserkrankung Analyse der Risikokonstellationen: Was stresst? Wie reguliere ich Stress? (Prof. Dr. med. St. Büchi)	1
11	45'	Sinnfragen und Stress – Die Bedeutung von «Sinn»? Bsp. Posttraumatic Growth. (Prof. Dr. med. St. Büchi, PD Dr. med. N. Egloff)	1
12	45'	Austausch und Selbstreflexion der Teilnehmer Eigenen Reflexion zur Berufssituation: Was stresst? Wann fühle ich mich besonders gut im Beruf? Die Bedeutung der Rahmenbedingungen – welche Faktoren des Arbeitskontextes sind stressreduzierend, welche stressinduzierend? Welche Aspekte des Berufes erfüllen mich mit Sinn? Was sind meine privaten und beruflichen Ressourcen? (Prof. Dr. med. St. Büchi, PD Dr. med. N. Egloff)	1

Modul 4 Stressmedizin (20.06.25)

Nr	Zeit	Lektions-Titel und Referent:innen	Cred
19	45'	Schlaf: Grundlagenwissen für die Hausarzt-Praxis Schlafanamnese, Anleitung zum Führen eines Schlaftagebuches, Umgang mit Smart-Watches, Diagnostische Abklärungen, Psychopharmakotherapie von Schlafstörungen (Prof. Dr. med. St. Büchi)	1
20	45'	Einsamkeit als eminenter Stressor; Social Prescribing (Barbara Hegler, Egotherapeutin)	1
21	45'	Bewegung – medizinische Effekte, Grundlagen für die Hausarzt-Praxis Befunde, Analysen, Forschungsarten, Anwendungen (Dr. phil. Emanuel Brunner)	1
22	45'	Bewegungs-Motivation in der Hausarzt-Praxis inkl. praktische Kommunikations-Übungen f (Dr. phil. Emanuel Brunner)	1
23	45'	MBSR zur physiologischen Stressreduktion Grundlagen, med. Evidenz, therapeutische Angebote (MBSR, Atemtherapie etc.), Apps inkl. praktische Übungen (Selbsterfahrung) (Dr. med. Marie-Louise Gander, Allg. Inner Medizin)	1
24	45'	Psychotherapie bei Stresserkrankungen Formen, wissenschaftliche Evidenz, Kontext-Modell von Wampold (Prof. Dr. med. St. Büchi)	1

Supervisions-Blöcke

	150'	Fallsupervisionsangebot nach 3 Monaten	2.5
	150'	Fallsupervisionsangebot nach 3 Monaten	2.5
	150'	Fallsupervisionsangebot nach 9 Monaten	2.5