



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 30.01.26, 13.03.26, 17.04.26 und 05.06.26 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

Zusätzliche Auskünfte per Mail bei: info@sappm.ch

Jetzt registrieren



31.5 Credits SAPP M

20 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 Psicosociale ASMPP
Swiss Academy for Psychosomatic and Psychosocial Medicine SAPP M