

PEPra Fortbildung **Stress und Depression** im Kontext von Schlafstörungen und chronischen Schmerzen

Datum: 21. September 2023

Zeit: 13:00 – 17:00 Uhr

Ort: Kantonsspital St. Gallen, Rorschacher Strasse 95, 9007 St. Gallen

Anmeldung: (max. 20 Teilnehmende)

Kosten: CHF 60.- pro Person. Zwei Personen aus demselben Team bezahlen gemeinsam CHF 100.-, jede weitere Person zusätzlich CHF 50.-

PEPra

www.pepra.ch bietet ein Gesamtpaket, das die Implementierung von Prävention in der Arztpraxis erleichtert: Zu den präventionsrelevanten Themen stehen Tools zur Anwendung vor, während und nach der Konsultation, weiterführende Informationen und regionale Angebote zur Verfügung. Ein Kernelement sind die Fortbildungen, in denen thematisches Wissen zu den einzelnen Modulen aber auch die Grundlagen von Kommunikations- und Beratungsmethoden sowie der Mehrwert von „Praxis als Team“ vermittelt werden. Alle Fortbildungen orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und sind anwendungsorientiert.

PEPra Fortbildung **Stress und Depression**

Dieses Fortbildungsmodul vermittelt aktuelle wissenschaftliche Kenntnisse, zeigt praxistaugliche und bewährte (Früh-)Interventionen und Beratungsmethoden auf und bietet Gelegenheit, diese zu üben. Mehr Informationen: www.pepra.ch/FB-Stress+Depression

Die Teilnehmenden...

- erlernen den spezifischen Zusammenhang von und die Wechselwirkung zwischen Schlafstörungen/chronischen Schmerzen und Stress/Depression
- haben die Gelegenheit, ihr klinisches Wissen über psychische Gesundheit und ihre Risiko- und Schutzfaktoren aufgrund der neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu aktualisieren. Der Hauptfokus wird dabei auf den Umgang mit Stress und depressiven Symptomen gelegt.
- lernen geeignete Instrumente im Bereich Früherkennung und Risikoerfassung kennen sowie wirksame Interventionen in der Grundversorgenden-Praxis.
- vertiefen ihre Beratungskompetenzen und fördern dabei die Motivation der Patient/-innen für Verhaltensänderungen.
- erhalten einen Überblick über Angebote für Patient/-innen in ihrer Region.

Zielgruppe

PEPra richtet sich an das gesamte Praxisteam der Grundversorgung (Hausärzte und -ärztinnen, Pädiater/-innen, Gynäkolog/-innen, Medizinische Praxisfachpersonen).

Für diese Fortbildung werden 4 SIWF Credits oder 2 SVA Credits vergeben.



Moderation

Dr. Dagmar Schmid

Leiterin Klinik für Psychosomatik und Konsiliarpsychiatrie

Dr. Klaus Elbs

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Klinik für Psychosomatik und Konsiliarpsychiatrie