



Stadt Zürich
Schutz & Rettung



Stressmanagement im Berufsalltag

*Umgang mit Belastungen im Einsatz für
Menschen, Gesundheit und Sicherheit*

Freitag, 4. November 2016, 08.30 – 17.30 Uhr
Ausbildungszentrum Schutz & Rettung Zürich
Glattpark (Opfikon)

Anmeldung per Internet:
www.stadt-zuerich.ch/srz-hfrb



Stadt Zürich
Schutz & Rettung



JDMT *
MEDICAL SERVICES



**Universität
Zürich** UZH

Praxisworkshop

Stressmanagement im Berufsalltag

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Als Ärzte, Rettungssanitäter, Feuerwehrleute, Polizisten, Psychiatrieteams oder Betriebsanitäter werden wir gerufen, wenn Menschen in einer Notlage sind.

Unsere Arbeit verlangt uns vieles ab. „Der Einsatz an der Front“ ist zugleich aber das Spannendste in unserem Beruf: Wir setzen unser ganzes Können und Wissen ein, um zu klären, zu strukturieren und zu helfen. Im Zusammenspiel des Teams greift ein „Rädchen“ ins andere und nach einem gelungenen Einsatz sind wir zufrieden, etwas bewegt zu haben.

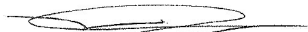
Andererseits stossen wir bei unserer Arbeit mitunter aber auch auf Situationen, auf die wir selbst nach jahrelanger Berufserfahrung nicht vorbereitet sind, wir sind mit menschlichem Leid und tragischen Schicksalen konfrontiert. Wir setzen alle Kräfte ein, um Schlimmeres abzuwenden und können manchmal doch nichts mehr tun oder geraten als Helferinnen und Helfer selbst in Gefahr.

Im Einsatz können so Belastungen entstehen, die uns beschäftigen und sich womöglich über die Jahre aufsummieren. Menschen in Einsatzberufen haben nicht umsonst das grösste Risiko, eine Stressfolgeerkrankung zu entwickeln. Soziale und medizinische Berufsgruppen führen die Burnoutstatistiken an; so leiden beispielsweise bis zu 15 % der Rettungskräfte unter posttraumatischen Belastungsstörungen.

Diese Weiterbildung bietet Ihnen die Möglichkeit, kurz und knapp Ihr Wissen Punkte Prävention, Früherkennung und Nachbereitung von Stress nach belastenden Situationen zu stärken. In vier ausgesprochen interaktiven Workshops lernen Sie von kompetenten Referentinnen und Referenten Strategien kennen, die Sie beim täglichen Stressmanagement unterstützen werden.



Dr. med. Stefan Müller
Schutz & Rettung Zürich



PD Dr. Stefan Vetter
Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich



Dr. rer. med. Beate Schulze
Universität Zürich &
Schulze Resource Consulting

■ Programm

08.30—08.40 Uhr	Registration
08.40—08.50 Uhr	Welcome: Warum Stressmanagement im Notfall- und Kriseneinsatz? <i>Stefan Müller</i>
08.50—10.15 Uhr	Workshops 1-4 in parallelen Gruppen
10.15—10.30 Uhr	Pause
10.30—10.50 Uhr	Impulsreferat: Stress im und kurz nach dem Einsatz: Psychologische Nothilfe und Krisenintervention <i>Urs Braun</i>
10.50—12.15 Uhr	Workshops 1-4 in parallelen Gruppen
12.15—13.15 Uhr	Mittagessen
13.15—13.35 Uhr	Impulsreferat: Langfristige Folgen von belastenden Einsätzen: Prävention posttraumatischer Belastungsstörungen <i>Matthis Schick</i>
13.35—15.00 Uhr	Workshops 1-4 in parallelen Gruppen
15.00—15.15 Uhr	Pause
15.15—15.35 Uhr	Impulsreferat: Die Rolle des Schlafs bei der Stressverarbeitung und der Entstehung intensiver emotionaler Gedanken <i>Birgit Kleim</i>
15.35—17.00 Uhr	Workshops 1-4 in parallelen Gruppen
17.00—17.30 Uhr	Wrap up & Abschluss

Workshops:

- 1 – **Stress und Widerstandsfähigkeit in meinem Berufsalltag**, Stefan Vetter
- 2 – **Konzentration und Alltagsbalance durch Achtsamkeit**, Beate Schulze
- 3 – **Entspannungstechniken**, Mona Redlich Bossy
- 4 – **Umgang mit Symptomen nach Belastungssituationen**, Urs Braun

■ Referierende

- **Dr. med. Stefan Müller**, Facharzt für Anästhesiologie, Notarzt SGNOR, Leitender Notarzt GEFOCA-SFG, Chefarzt Schutz & Rettung Zürich, stefan.mueller@zuerich.ch
- **PD Dr. Stefan Vetter**, Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie, Initiant Nationales Netzwerk für Psychologische Nothilfe, Chefarzt des Zentrums für Integrative Psychiatrie, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, stefan.vetter@puk.zh.ch
- **Dr. phil. Urs Braun**, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, zertifiziert in Notfallpsychologie, Leitender Psychologe, Center of Education & Research (COEUR), Wil, u.braun@hin.ch
- **Dr. rer. med. Beate Schulze, M.A. B.Soc.Sc. (hons.)**, Soziologin und Psychologin, CME-Trainerin für Stress- und Selbstmanagement, Vize-Präsidentin „Swiss Expert Network on Burnout“, Inhaberin Schulze Resource Consulting, beate.schulze@bli.uzh.ch
- **Dr. Matthis Schick**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Leiter Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer an der psychiatrischen Poliklinik, Universitätsspital Zürich, matthis.schick@usz.ch
- **Mona Redlich Bossy, M.Sc. UZH**, Klinische Psychologin, Notfallpsychologin, Universität Zürich, Fachzentrum für Katastrophen- und Wehrpsychiatrie, monaredlichbossy@uzh.ch
- **Prof. Dr. Birgit Kleim**, Abteilung für Experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich und Psychologisches Institut Universität Zürich, birgit.kleim@puk.zh.ch

Credits

- SGNOR: 8 Punkte
- SGAR: 6.5 Punkte
- SFG: 8 Punkte

Der Weg ins Ausbildungszentrum (AZR)

Die Veranstaltung findet an der Höheren Fachschule für Rettungsberufe im Ausbildungszentrum Rohwiesen von Schutz & Rettung, Orion-Strasse 6, 8152 Glattpark (Opfikon) statt. Das Ausbildungszentrum erreichen Sie bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Tramlinie 11 oder 12 bis Haltestelle Auzel). Vor dem Ausbildungszentrum stehen Parkplätze zur Verfügung.



Teilnahmegebühr

CHF 500.- (inklusive Mittagessen und Pausenverpflegung)

Die Platzzahl ist begrenzt. Es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen.