



## Entspannter durch den Praxisalltag – wie stärke ich Rücken und Geist

Der klinische Alltag ist oft von Hektik und Stress geprägt. Arbeitsspezifische, organisatorische und zwischenmenschliche Herausforderungen, nicht zuletzt in der Patientenkommunikation, können uns körperlich und mental an die Grenzen bringen. Nicht selten verkrümmen wir uns wortwörtlich mehr als uns bewusst ist und spüren erst im Nachhinein die Folgen. Die Prävalenz von muskuloskelettalen Beschwerden beim zahnmedizinischen Personal ist bekannterweise hoch (gemäss Hayes et al. 2009 zwischen 64–93%). Am häufigsten werden Rücken- und Nackenschmerzen angegeben. Schmerzen führen meist zu zusätzlichem Stress. Hält beides an, kann es zu chronischen Beschwerden führen.

Entspannung und Bewegung täten gut, aber wer hat schon Zeit dafür, und welche Techniken und Übungen sind wirklich hilfreich? Wie kann ich meine mentale Belastbarkeit stärken und mit schwierigen Situationen umgehen?

Die Fortbildung richtet sich an zahnmedizinisches Personal, welches die Hintergründe von Stressbelastungen besser verstehen möchte. Im Vordergrund stehen Alltag-orientierte Ansätze und Übungen, die die physische und psychische Resilienz stärken.

### Inhaltsangabe

- Was ist Stress? Zusammenhang Stress und Schmerz
- Stressbewältigung und Entspannung im (Praxis-)Alltag
- Stressumgang anhand Beispiel schwieriger Patientenkommunikation
- Haltungsprobleme am Patientenstuhl erkennen und korrigieren
- Nacken- und Rückenschmerzen – was kann ich selber tun? (Hands-On Workshop)

### Referentinnen und Referent



<b>Datum/Zeit</b>	Freitag, 7. Juni 2024, 16.00–19.00 Uhr
<b>Ort</b>	<b>zmk bern</b> , Raum U066, Freiburgstrasse 7, 3010 Bern
<b>Kurstyp</b>	Theorie und Workshop mit praktischen Übungen.
<b>Kursmaterial</b>	Im Kurspreis inbegriffen sind ein Handout, sowie für die Übungen nötiges Material, welches nach dem Kurs mitgenommen werden darf. Das Tragen von bequemer Kleidung und Mitnehmen einer eigenen Matte ist von Vorteil, aber keine Voraussetzung.
<b>Teilnehmerzahl</b>	Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist beschränkt.
<b>Kursgebühr</b>	(inkl. einfache Verpflegung in den Pausen) CHF 250.– Zahnarzt/Zahnärztin CHF 225.– DH/PA/DA CHF 200.– pro Person im Team-Preis (gleiche Praxis) (bitte bei Anmeldung erwähnen)
<b>Kurszertifikat</b>	Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten ein Kurszertifikat.

### Referentinnen und Referent

Dr. med. dent. Mei-Yin Hou  
Klinik für Rekonstruktive Zahnmedizin  
und Gerodontologie

Dr. phil. Ben Brönnimann  
Leiter Spezialsprechstunde chronische  
Schmerzen, Psychiatrische Dienste AG,  
Ambulatorium Aarau

Julia Lutz und Team  
FH Physiotherapeutin, Physio Sternen, Bern

### Organisation

(Anmeldung einsenden an)

Frau Mirjam Graf

**zmk bern**

Klinik für Rekonstruktive Zahn-  
medizin und Gerodontologie  
Freiburgstrasse 7  
3010 Bern

Telefon +41 31 684 06 35

**fortbildung.rege.zmk@unibe.ch**

### Registration

Per Post oder unter  
[www.zmk.unibe.ch/fortbildung/](http://www.zmk.unibe.ch/fortbildung/)

### Annullierung

Jede eingegangene Anmeldung ist verbindlich. Bei Annullierungen, die bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn erfolgen, wird das Kursgeld unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von CHF 100.– zurückerstattet. Später erfolgt keine Rückerstattung mehr.