



2. MOVE-IT Symposium 2024

Kein Stress mit dem Körper-Stress!
Innovative Wege zur Bewältigung von
Stress in der Grundversorgung

Freitag, 18. Oktober 2024, OST-Campus St.Gallen

Kein Stress mit dem Körper-Stress!

Innovative Wege zur Bewältigung von Stress in der Grundversorgung.

Die Welt ist im Dauerstress. In der Schweiz fühlte sich 2023 rund jede dritte Person als emotional erschöpft. In der klinischen Praxis lässt sich vielerorts beobachten, dass die Probleme im Zusammenhang mit körperlichen Stressreaktionen überproportional zunehmen.

Körper-Stress definiert sich als ein Zustand, bei dem anhaltender Stress zu einer Vielzahl körperlicher Symptome und Gesundheitsprobleme führt. Seit der Einführung der ICD 11 werden die zuvor als psychosomatischen Störungen diagnostizierten Körper-Regulationsprobleme neu als «Bodily Distress Syndrome» erfasst. Der Umgang mit dem Körper-Stress-Syndrom führt zu Leiden seitens der Betroffenen, aber oftmals auch zu einer Überforderung der Gesundheitsfachkräfte.

Das 2. MOVE-IT Symposium der Physiotherapie an der OST – Ostschweizer Fachhochschule in St.Gallen fokussiert auf die Zusammenhänge zwischen psychischem Stress, körperlichen

Symptomen und beleuchtet therapeutische Strategien zur Behandlung von Körper-Stress in der Physiotherapie, Hausarztpraxis und Psychosomatik. Das Programm richtet sich an klinische Expertinnen und Experten aus der Gesundheitsversorgung und allen Interessierten der Gesundheit an der OST. Sie erfahren, wie Sie eine Erklärung für das Körper-Stress-Syndrom entwickeln, interprofessionelle Netzwerke stärken und nicht-pharmakologische Interventionen zur Verbesserung des psychischen und körperlichen Wohlbefindens nutzen können.



Emanuel Brunner
Studiengangsleiter BSc Physiotherapie
OST – Ostschweizer Fachhochschule

Programm

Agenda am Vormittag

- 9.00 Uhr **Eröffnung**
Birgit Vosseler, Leiterin Departement Gesundheit, Mitglied der Hochschulleitung OST
- 9.15 Uhr **Stress und Stress-induzierte Hypersensibilisierung**
Christian Dungal, Leitender Arzt Innere Medizin Rehaklinik Hasliberg
- 10.00 Uhr **Bewegung und Training zur Behandlung von Stress und Depressionen**
Emanuel Brunner, Studiengangsleiter BSc Physiotherapie OST
- 10.30 Uhr **Präsentation Poster Session**
Martina Betschart, Dozentin im BSc Physiotherapie OST
- 10.45 Uhr **Pause**
Poster-Session mit den besten Bachelorarbeiten des BSc Physiotherapie OST
- 11.15 Uhr **Körper-Stress in der Grundversorgung**
Stefan Büchi, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH MediX Gruppenpraxis
- 12.00 Uhr **Gehen mit Depression: Zusammenhänge zwischen dem Gang und der psychischen Gesundheit**
Eling de Bruin, Professor für Bewegungswissenschaften – OST
- 12.30 Uhr **Mittag**

Agenda am Nachmittag

Am Nachmittag können Sie sich jeweils für ein Thema je Workshop Session anmelden.

13.30 Uhr Workshop Session I

W1: Körper-Stress in der Hausarzt- und
Physiotherapiepraxis

Stefan Büchi

W2: Motivation und Verhaltensänderung

Anne Kelso

W3: Innovation durch KI

Guido Schuster

W4: Achtsamkeit und Selbstführung

Ingrid Gubser

W5: Training bei Fatigue

Noah Köppel

W6: Körperbildstörungen

Michel Probst

14.30 Uhr Pause

15.00 Uhr Workshop Session II

W1: Körper-Stress in der Hausarzt- und
Physiotherapiepraxis

Stefan Büchi

W2: Motivation und Verhaltensänderung

Anne Kelso

W3: Innovation durch KI

Guido Schuster

W4: Achtsamkeit und Selbstführung

Ingrid Gubser

W5: Training bei Fatigue

Noah Köppel

W6: Körperbildstörungen

Michel Probst

16.00 Uhr Abschluss und Zusammenfassung

Referentinnen und Referenten



Christian Dungal
Leitender Arzt Innere Medizin
Rehaklinik Hasliberg



Emanuel Brunner
Studiengangsleiter
BSc Physiotherapie OST



Eling de Bruin
Physiotherapeut und
Bewegungswissenschaftler,
OST und ETH Zürich



Martina Betschart
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
und Dozentin Departement Gesund-
heit OST



Stefan Büchi
Facharzt für Psychiatrie
und Psychotherapie FMH
MediX Gruppenpraxis



Guido Schuster
Gründer und Leiter des
Interdisciplinary Center for
Artificial Intelligence (ICAI)
OST



Noah Köppel
Wissenschaftlicher Mitarbeiter
und Dozent Departement Gesundheit
OST



Michel Probst
Professor Physiotherapie Mental
Health Care
KU Leuven



Ingrid Gubser
Dozentin Departement angewandte
Psychologie ZHAW



Anne Kelso
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
und Dozentin Departement Gesund-
heit OST

Mehr Informationen zu den Referentinnen
und Referenten ost.ch/move-it-2024

Partnerschaften



physioswiss.ch



medix-saentis.ch



lungenliga-sg.ch



hofweissbad.ch



Veranstaltungsort

Das MOVE-IT Symposium 2024 findet am Campus St.Gallen, Rosenbergstrasse 59 in 9000 St.Gallen statt.

Anmeldung

Online unter ost.ch/move-it-2024



Anmeldeschluss ist der 13. Oktober 2024

Kosten

Die Teilnahme an der Veranstaltung kostet pro Person CHF 150.–.
Für Mitglieder von physioswiss CHF 120.–.

Kontakt

OST – Ostschweizer Fachhochschule
Departement Gesundheit
Rosenbergstrasse 59, Postfach
9001 St.Gallen, Switzerland

T +41 58 257 15 00
physiotherapie@ost.ch

Für weitere Fragen kontaktieren Sie bitte:
Gabi Pargätzi, T +41 58 257 14 46
gabi.pargaetzi@ost.ch

