

03. November 2025

Burnout, Erschöpfung und Schlafstörungen

Viele Menschen leiden in unserer Zeit unter Burnout/ Erschöpfung und/oder Schlafstörungen. Wann spricht man eigentlich von Burnout und wann von Erschöpfung? Wann liegen eigentlich therapiebedürftige Schlafstörungen vor? Gibt es vielleicht wichtige Laborwerte? Und vor allem: Was kann ich mit Massnahmen des Lebensstils und gegebenenfalls auch mit Medikamenten bewirken?



Kursinhalt

- Definitionen Burnout, Erschöpfung und Schlafstörungen
- Diagnostik
- Therapie mit Lebensstilmassnahmen
- Medikamente/Hormone/Nahrungsergänzungen

Kursziel

Die Teilnehmenden

- können normale Erschöpfung von pathologischem Burnout unterscheiden
- lernen Schlafstörungen zu erkennen und zu bewerten
- lernen Diagnostik und Therapiemöglichkeiten kennen
- wissen, wie sie sich selbst vor diesen Störungen schützen bzw. können ihren PatientInnen weitere Anlaufstellen nennen

ONLINE-KURS

Dozent

Dr. med. Volker Schmiedel

Kursinfo

Online-Kurs

3 Kursstunden | max. 50 Teilnehmende

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Montag, 03. November 2025

🕒 19.00 – 22.00 Uhr

📍 Wo immer Sie möchten, mit Ihrem Computer oder Laptop

👤 vdms-asmm-Mitglieder CHF 90.00

👤 Nichtmitglieder CHF 150.00

Der Online-Kurs wird über das Programm Zoom durchgeführt.

Sie erhalten vor Kursbeginn den Zugangslink per E-Mail zugestellt.