SAEKK
Schweizerische
Ärzte-Krankenkasse

4. interdisziplinäre Fortbildung:

Noch mehr Leichtigkeit bei der Arbeit, davon profitieren auch Ihre Patientinnen und Patienten.

Donnerstag, 29. Oktober 2026
08.00 – 17.15 Uhr
Hotel Astoria, Olten

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Die Genossenschaft SAEKK zusammen mit der EGK-Gesundheitskasse schlägt Ihnen eine weitere Fortbildung unter dem Motto «take care of the caregivers» vor!

Die SAEKK bietet qualitativ hochwertige Versicherungsleistungen von Ärzt*innen für Ärzt*innen. Mit diesem Solidaritäts-Gedanken hat sie 2024 ein Präventionsangebot für ihre Mitglieder gestartet. Einerseits werden zweimal jährlich Fortbildungen auf Deutsch sowie auf Französisch und andererseits Coachings in Kleingruppen in der Natur mit ONEDAY® angeboten. Genauere Informationen zum Gesamtangebot finden Sie unter www.saekk.ch.

Die interaktiv gestalteten Workshops mit theoretischen und praktischen Inputs sowie der Austausch untereinander in einer wohlwollenden und offenen Atmosphäre wurden in den durchgeführten Fortbildungen in Lausanne sowie in der Region Olten sehr geschätzt. Wir möchten Ihnen erneut eine Auswahl von drei Workshops über verschiedene Aspekte der Bewältigung von Stress vorstellen. Die Arbeit in Gruppen von maximal 20 Personen wird ermöglichen, den praktischen Aspekten und der individuellen Umsetzung besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer ist gebeten, zwei der drei angebotenen Themen auszuwählen.

Ihre Patientinnen und Patienten, die Sie mit grossem Engagement betreuen, werden direkt durch das Erlernte und indirekt durch Ihre gewonnene Leichtigkeit ebenfalls davon profitieren.

Wir freuen uns, Ihnen dieses neue Programm vorzustellen und einen spannenden Tag mit Ihnen zu verbringen.

Gesundheit ist von unschätzbarem Wert. Ihr Sorge zu tragen, hat höchste Priorität.

Dr. med. Christine Chiffelle
Mitglied der Verwaltung SAEKK,
Projektgruppe Prävention

Dr. med. Lyliam Bozin
Mitglied der Verwaltung SAEKK,
Projektgruppe Prävention

Programm

Ab 08.00	**Anmeldung und Begrüssungskaffee**
08.30	**Begrüssung** Dr. med. Christine Chiffelle
09.00–10.30	**Erster gewählter Workshop**
10.30–11.00	**Pause**
11.00–12.30	**Fortsetzung des ersten gewählten Workshops**
12.30–13.45	**Stehlunch**
13.45–15.15	**Zweiter gewählter Workshop**
15.15–15.30	**Pause**
15.30–17.00	**Fortsetzung des zweiten gewählten Workshops**
17.00–17.15	**Gemeinsamer Abschluss des Tages**
Ab 17.15	**Apéro riche**

Zwei der drei vorgeschlagenen Workshops können ausgewählt und besucht werden.

Workshops und Referenten:

1. Schlaf als Ressource

Ärzt*innen arbeiten häufig gegen ihre biologischen Rhythmen. Der Workshop vermittelt praxisnahes Wissen zu gesundem Schlaf, Chronobiologie, Schichtarbeit und autonomer Regulation. Neben theoretischen Grundlagen werden die Auswirkungen von Schlafmangel auf Leistungsfähigkeit, Entscheidungsfindungen und Patient*innensicherheit beleuchtet. Reflexions- und Kleingruppenphasen unterstützen die Entwicklung realistischer Strategien für Pausenmanagement, Schlafhygiene und nachhaltige Selbstfürsorge im ärztlichen Alltag.

Dr. med. Annkathrin Pöpel ist Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie FMH und Schlafmedizinerin (FA Schlafmedizin)

Sie arbeitetet in eigener Praxis und mit verschiedenen Schlaflaboren im Grossraum Zürich zusammen.

2. Atmen ist viel mehr als nur Luft holen!

Der Atem wird als wichtige Ressource sehr oft unterschätzt. Der Workshop vermittelt Ihnen Grundlagen einer angemessenen Atmung. Sie sammeln praktische Erfahrung und lernen Übungen kennen, welche Energie geben und gleichzeitig entspannen.

Brigitte Ruff ist Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom Atem, Supervisorin OdA KT, zertif. Coach of The Work, Oxygen Advantage Instructor

Sie verfügt seit 1989 über therapeutische Erfahrung in eigener Praxis in Zürich nach den Atemmethoden Middendorf und Buteyko. Sie war viele Jahre Lehrbeauftragte an Ateminstituten und bildet selbst Atemtherapeuten aus.

3. Gelassen zwischen Schweigepflicht und Google-Bewertung

In diesem Workshop geht es um das Spannungsfeld berufliche Schweigepflicht/Datenschutz und den Umgang mit Informationen: Sei dies, dass Sie ein Arbeitsunfähigkeitszeugnis schreiben müssen, sei dies, dass Angehörige oder die Polizei anrufen/anruft.

Gleichzeitig stellt sich die Frage, wie man mit negativen Bewertungen umgeht: Kann, darf oder muss man reagieren?

Wir diskutieren Fragestellungen aus dem Alltag.

Lic. iur. /exec MBA HSG Ursula Uttinger

Sie ist selbständige Datenschutzspezialisten, Dozentin an der HSLU und kennt den Spitalalltag als Inhouse-Juristin.

Allgemeine Informationen:

Datum	Donnerstag, 29. Oktober 2026, 08.00–17.15 Uhr Fortbildung; ab 17.15 Uhr Apéro riche
Anmeldeschluss	Donnerstag, 22. Oktober 2026
Sprache	Deutsch
Wahl der Workshops	Um den Austausch zu begünstigen, ist die Zahl von Teilnehmenden pro Workshop auf 20 begrenzt. **Bitte geben Sie eine erste und zweite Wahl bei der Anmeldung an. Wir werden uns bemühen, Ihre Wünsche zu berücksichtigen.**
Ort	Hotel Astoria, Hübelistrasse 15, 4600 Olten
Anreise ÖV Anreise Auto	Sie erreichen das Hotel Astoria vom Bahnhof zu Fuss innert weniger als zehn oder mit den Buslinien 501/503/505/507/509 innert drei Minuten. Parkmöglichkeit im Hotel-Parkhaus Hübeli.
Teilnehmer / Teilnehmerin	Mitglieder der Schweizerischen Ärzte-Krankenkasse (SAEKK) und Ärztinnen und Ärzte, die bei der EGK versichert sind. Weitere Ärztinnen und Ärzte auf Anfrage.
Teilnahmegebühr	CHF 50.–; mit Ihrer Zahlung ist die Anmeldung bestätigt.
Organisation	SAEKK Schweizerische Ärzte-Krankenkasse, Oberer Graben 37, Postfach 2046, 9001 St. Gallen: Hotline Organisation 071 227 18 18 info@saekk.ch
Credits	SAPPM 6, Zahnmedizin 6.75, Veterinärmedizin 6 und Chiropraktik 6
Anmeldung	Unter www.saekk.ch/weiterbildungen/fortbildung-4 oder über den QR-Code

Unterstützt von:

SAEKK
Schweizerische
Ärzte-Krankenkasse

EGK
Gesund versichert