

## PEPra – Ihre Unterstützung zur Prävention im Praxisalltag. Fortbildungsmodulare in Zürich

Wann Risikoverhalten bei Patienten ansprechen? Wie die Motivation zu einer Verhaltensänderung anregen? Welche spezifischen Angebote in der Region empfehlen? Mit diesen Fragen sehen sich Grundversorgende im Alltag konfrontiert.

[www.pepra.ch](http://www.pepra.ch) ist eine gemeinsame Dienstleistung der FMH, der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich sowie der Ärztesgesellschaft Zürich zur Umsetzung von Prävention im Praxisalltag. Wir bieten ein Gesamtpaket, das die Implementierung von Prävention in der Arztpraxis erleichtert: Tools zur Anwendung vor, während und nach der Konsultation, weiterführende Informationen und regionale Angebote sowie Fortbildungen.

In den Fortbildungsmodulen stehen nebst Clinical Updates das Üben von Gesprächstechniken und die Möglichkeiten des Einbezugs des gesamten Teams in die Prävention im Fokus. **Zielgruppe sind Ärztinnen und Ärzte sowie Medizinische Praxisfachpersonen aus der Grundversorgung.** Profitieren sie von einer einfachen Anmeldung für das PEPra Package Prävention oder stellen sie sich ein Programm individuell Ihren Bedürfnissen entsprechend zusammen.

### PEPra Module 2023-2024 in Zürich:

Datum	Fortbildung	Moderation	Kosten	Anmeldung
Alle Daten	<b>PEPra Package Prävention</b>	1 Anmeldung, 6 Fortbildungen, 32 Credits  Melden Sie sich für das PEPra Package Prävention an und nehmen an allen 6 2023 -2024 in Zürich angebotenen PEPra Modulen teil. Sie profitieren von einem Vorzugspreis.	360 CHF pro Person	<a href="#">PEPra Package Prävention Zürich 2023-2024   PEPra</a>
Donnerstag 14.09.2023 14:00 – 18:00 Uhr	<b>Motivational Interviewing</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Dr. med. Ngô</b>, Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin und Kardiologie FMH Diabetologin DDG</li> <li><b>Prof. Dr. Urs Gerber</b>, Fachpsychologe und Psychotherapeut</li> </ul>	100 CHF pro Person	<a href="#">PEPra Modul Beratung zu Lebensstil &amp; Prävention – Motivational Interviewing - Zürich, September 2023   PEPra</a>
Donnerstag, 23. 11. 2023 Zeit	<b>Sturzprävention</b>	<b>Dr. med. Marco Zoller</b> , Facharzt für Allgemeine Innere Medizin	60 CHF* Rabatt für Praxisteams	<a href="#">PEPra Modul Sturzprävention - Zürich, November 2023   PEPra</a>

Donnerstag, 25. 01. 2024 Zeit	<b>Stress und Depression</b>	<b>Prof. Dr. med. Urs Hepp</b> , Facharzt Psychiatrie & Psychotherapie	60 CHF* Rabatt für Praxisteams	<a href="#">PEPra Modul Stress und Depression - Zürich, Januar 2024   PEPra</a>
Donnerstag, 16. 05. 2024	<b>Spiel- und Onlinesucht</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Franz Eidenbenz</b>, Lic.phil. I, Psychologe und Eidg. anerkannter Psychotherapeut</li> <li>• <b>Till Sigrist</b>, M.SC, Psychologe und Eidg. anerkannter Psychotherapeut</li> </ul>	60 CHF* Rabatt für Praxisteams	<a href="#">PEPra Modul Spiel- und Onlinesucht - Zürich, Mai 2024   PEPra</a>
Donnerstag, 12. 09. 2024	<b>Alkohol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dr. med Pierre Loeb</b>, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH spez. Psychosomatische Medizin</li> <li>• <b>Martin Kofmel</b>, Bereichsleiter Soziale Arbeit, Stiftung Blaues Kreuz / MUSUB beider Basel</li> </ul>	60 CHF* Rabatt für Praxisteams	<a href="#">PEPra Modul Alkohol - Zürich, September 2024   PEPra</a>
Donnerstag, 14. 11. 2024	<b>Tabak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prof. Dr. med. Isabella Sudano</b>, Leiterin kardiovaskuläre Risikofaktoren Klinik für Kardiologie, Universitätsspital Zürich</li> </ul>	60 CHF* Rabatt für Praxisteams	<a href="#">PEPra Modul Tabak - Zürich, November 2024   PEPra</a>

\* CHF 60.- pro Person. Zwei Personen aus demselben Team bezahlen gemeinsam CHF 100.-, jede weitere Person zusätzlich CHF 50.-

**Mehr Informationen entnehmen Sie den einzelnen Ausschreibungen (scrollen ↓).**

## PEPra Fortbildung **Motivational Interviewing**

**Datum:** 14. September 2023

**Zeit:** 14:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** [Zentrum Liebfrauen](#), Raum B, Weinbergstrasse 36, 8006 Zürich

**Anmeldung:** [PEPra Modul Beratung zu Lebensstil & Prävention – Motivational Interviewing - Zürich, September 2023 | PEPra](#) (max. 20 Teilnehmende)

**Kosten:** CHF 60.- pro Person. Zwei Personen aus demselben Team bezahlen gemeinsam CHF 100.-, jede weitere Person zusätzlich CHF 50.-

### PEPra

[www.pepra.ch](http://www.pepra.ch) ist eine gemeinsame Dienstleistung der FMH, der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, der Gesundheitsämter und der Kantonalen Ärztesellschaften zur **Umsetzung von Prävention im Praxisalltag**. Wir bieten ein Gesamtpaket, das die Implementierung von Prävention in der Arztpraxis erleichtert: Tools zur Anwendung vor, während und nach der Konsultation, weiterführende Informationen und regionale Angebote sowie Fortbildungen. Alle Fortbildungen orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und sind anwendungsorientiert.

### PEPra Fortbildung **Motivational Interviewing**

Die Fortbildung vermittelt die zentralen Konzepte, Haltung, Kontext und Methoden des Motivational Interviewings (MI). Verschiedene methodische Zugänge erlauben die Reflexion und Adaption des eigenen Beratungs- und Kommunikationsstil.

Sie erlernen oder frischen Ihre theoretischen Kenntnisse von MI im Vorfeld der Präsenzveranstaltung in einem E-Learning auf. **Sie erhalten den Zugang zum E-Learning mit der Anmeldebestätigung per Mail zugestellt.**

Die Herausforderung liegt jedoch in der Umsetzung und Anwendung im Praxisalltag. Das Praxis-Seminar wird deswegen schwerpunktmässig die Anwendung von MI geübt. Die Übungen basieren auf eigenen Praxisbeispielen oder auf Fallvignetten.

### Zielgruppe

PEPra richtet sich an das gesamte Praxisteam der Grundversorgung (Hausärzte und -ärztinnen, Pädiater:innen, Gynäkolog:innen, Medizinische Praxisfachpersonen).



Für das Praxis-Seminar werden 4 SIWF Credits oder 2 SVA Credits vergeben. Das E-Learning kann mit 3 SIWF Credits oder 2 SVA Credit angerechnet werden lassen.

### Moderation

#### Dr. med. Ngô

Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin  
und Kardiologie FMH  
Diabetologin DDG

#### Prof. Dr. Urs Gerber

Fachpsychologe und Psychotherapeut

# PEPra Fortbildung Sturzprävention

**Datum:** 23. November 2023

**Zeit:** 14:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** [aki, kath. Hochschulgemeinde](#), Saal 1, Hirschengraben 86, 8001 Zürich

**Anmeldung:** [PEPra Modul Sturzprävention - Zürich, November 2023 | PEPra](#) (max. 20 TLN)

**Kosten:** CHF 60.- pro Person. Zwei Personen aus demselben Team bezahlen gemeinsam CHF 100.-, jede weitere Person zusätzlich CHF 50.-

## PEPra

[www.pepra.ch](http://www.pepra.ch) ist eine gemeinsame Dienstleistung der FMH, der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, der Gesundheitsämter und der Kantonalen Ärztesellschaften zur **Umsetzung von Prävention im Praxisalltag**. Wir bieten ein Gesamtpaket, das die Implementierung von Prävention in der Arztpraxis erleichtert: Tools zur Anwendung vor, während und nach der Konsultation, weiterführende Informationen und regionale Angebote sowie Fortbildungen. Alle Fortbildungen orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und sind anwendungsorientiert.

Dieses Modul wird in Kooperation der Kantone Zürich und St. Gallen angeboten.

## PEPra Fortbildung Sturzprävention

Die Teilnehmenden...

- aktualisieren ihr Wissen zu Risikofaktoren von Stürzen;
- lernen anerkannte Instrumente zum Erkennen, Abklären und Reduzieren des Sturzrisikos kennen, welche in der Hausarztpraxis einfach angewendet werden können;
- vertiefen ihre Beratungskompetenzen und fördern dabei die Motivation der Patient:innen für Verhaltensänderungen.
- erhalten Ideen, wie präventive Arbeit in ihrer Praxis als Team umgesetzt werden kann.
- wissen wie die Website [Sturzprävention | PEPra](#) im Praxisalltag genutzt werden kann.
- kennen existierende vor- und nachgelagerte, sturzpräventive Angebote in der Region.

## Zielgruppe

PEPra richtet sich an das gesamte Praxisteam der Grundversorgung (Hausärzte und -ärztinnen, Pädiater/-innen, Gynäkolog/-innen, Medizinische Praxisfachpersonen).



Für diese Fortbildung werden 4 SIWF Credits oder 2 SVA Credits vergeben.

## Moderation

**Dr. med. Marco Zoller**

Facharzt für Allgemeine Innere Medizin

## Vorbereitung

PEPra empfiehlt als Vorbereitung, die Grundlagen der Motivierenden Gesprächsführung aufzufrischen oder zu erlernen. Die Online-Fortbildung ermöglicht dies in 2h und ist ebenfalls mit 3 SIWF und 2 SVA Credits akkreditiert. Anmeldung per Link oder QR Code:

<https://www.pepra.ch/de/fortbildungen/lebensstil-praevention-motivational-interviewing#online-fortbildung>

<https://www.pepra.ch/de/fortbildungen/lebensstil-praevention-motivational-interviewing#online-fortbildung>



# PEPra Fortbildung Stress und Depression

**Datum:** 25. Januar 2024

**Zeit:** 14:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** [aki, kath. Hochschulgemeinde](#), Saal 1, Hirschengraben 86, 8001 Zürich

**Anmeldung:** [PEPra Modul Stress und Depression - Zürich, Januar 2024 | PEPra](#) (max. 20 TLN)

**Kosten:** CHF 60.- pro Person. Zwei Personen aus demselben Team bezahlen gemeinsam CHF 100.-, jede weitere Person zusätzlich CHF 50.-

## PEPra

[www.pepra.ch](http://www.pepra.ch) ist eine gemeinsame Dienstleistung der FMH, der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, der Gesundheitsämter und der Kantonalen Ärztesellschaften zur **Umsetzung von Prävention im Praxisalltag**. Wir bieten ein Gesamtpaket, das die Implementierung von Prävention in der Arztpraxis erleichtert: Tools zur Anwendung vor, während und nach der Konsultation, weiterführende Informationen und regionale Angebote sowie Fortbildungen. Alle Fortbildungen orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und sind anwendungsorientiert.

## PEPra Fortbildung Stress und Depression

Die Teilnehmenden...

- aktualisieren ihr klinisches Wissen über psychische Gesundheit sowie Risiko- und Schutzfaktoren.
- lernen Instrumente im Bereich Früherkennung und Risikoerfassung sowie wirksame Interventionen kennen.
- vertiefen ihre Beratungskompetenzen und fördern dabei die Motivation der Patient:innen für Verhaltensänderungen.
- erhalten Ideen, wie präventive Arbeit in ihrer Praxis als Team umgesetzt werden kann.
- wissen wie die Website <https://www.pepra.ch/de/stress-depression> im Alltag genutzt werden kann und erhalten einen Überblick über unterstützende Angebote in ihrer Region.

## Zielgruppe

PEPra richtet sich an das gesamte Praxisteam der Grundversorgung (Hausärzte und -ärztinnen, Pädiater/-innen, Gynäkolog/-innen, Medizinische Praxisfachpersonen).



Für diese Fortbildung werden 4 SIWF Credits oder 2 SVA Credits vergeben.

## Moderation

Prof. Dr. med. Urs Hepp, Facharzt Psychiatrie & Psychotherapie, Mehr Informationen:

[www.hepp-health.ch](http://www.hepp-health.ch)

## Vorbereitung

PEPra empfiehlt als Vorbereitung, die Grundlagen der Motivierenden Gesprächsführung aufzufrischen oder zu erlernen. Die Online-Fortbildung ermöglicht dies in 2h und ist ebenfalls akkreditiert. Zur Online Fortbildung Motivational Interviewing nutzen Sie den Link oder QR Code:

<https://www.pepra.ch/de/fortbildungen/lebensstil-praevention-motivational-interviewing#online-fortbildung>



## PEPra Fortbildung Spiel- und Onlinesucht

**Datum:** 16. Mai 2024

**Zeit:** 14:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** [aki, kath. Hochschulgemeinde](#), Saal 1, Hirschengraben 86, 8001 Zürich

**Anmeldung:** [PEPra Modul Spiel- und Onlinesucht - Zürich, Mai 2024 | PEPra](#) (max. 20 TLN)

**Kosten:** CHF 60.- pro Person. Zwei Personen aus demselben Team bezahlen gemeinsam CHF 100.-, jede weitere Person zusätzlich CHF 50.-

### PEPra

[www.pepra.ch](http://www.pepra.ch) ist eine gemeinsame Dienstleistung der FMH, der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, der Gesundheitsämter und der Kantonalen Ärztesellschaften zur **Umsetzung von Prävention im Praxisalltag**. Wir bieten ein Gesamtpaket, das die Implementierung von Prävention in der Arztpraxis erleichtert: Tools zur Anwendung vor, während und nach der Konsultation, weiterführende Informationen und regionale Angebote sowie Fortbildungen. Alle Fortbildungen orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und sind anwendungsorientiert.

### PEPra Fortbildung Spiel- und Onlinesucht

Die Teilnehmenden...

- kennen verschiedenen Formen von Spiel- und Onlinesucht.
- lernen Instrumente und wirkungsvolle Interventionen im Bereich Früherkennung und Risikoverhalten kennen.
- vertiefen ihre Beratungskompetenzen und fördern dabei die Motivation der Patient:innen für Verhaltensänderungen.
- erhalten Ideen, wie präventive Arbeit in ihrer Praxis als Team umgesetzt werden kann.
- wissen wie die Website [Spiel- & Onlinesucht | PEPra](#) im Praxisalltag genutzt werden kann.
- kennen existierende vor- und nachgelagerte Angebote in der Region.

### Zielgruppe

PEPra richtet sich an das gesamte Praxisteam der Grundversorgung (Hausärzte und -ärztinnen, Pädiater/-innen, Gynäkolog/-innen, Medizinische Praxisfachpersonen).



Für diese Fortbildung werden 4 SIWF Credits oder 2 SVA Credits vergeben.

### Moderation

#### Franz Eidenbenz

Lic.phil. I, Psychologe und Eidg. anerkannter Psychotherapeut

#### Till Sigrist

M.SC, Psychologe und Eidg. anerkannter Psychotherapeut

### Vorbereitung

PEPra empfiehlt als Vorbereitung, die Grundlagen der Motivierenden Gesprächsführung aufzufrischen oder zu erlernen. Die Online-Fortbildung ermöglicht dies in 2h und ist ebenfalls mit 3 SIWF und 2 SVA Credits akkreditiert. Anmeldung per Link oder QR Code:

<https://www.pepra.ch/de/fortbildungen/lebensstil-praevention-motivational-interviewing#online-fortbildung>



# PEPra Fortbildung Alkohol

**Datum:** 12. September 2024

**Zeit:** 14:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** [aki, kath. Hochschulgemeinde](#), Saal 1, Hirschengraben 86, 8001 Zürich

**Anmeldung:** [PEPra Modul Alkohol - Zürich, September 2024 | PEPra](#) (max. 20 Teilnehmende)

**Kosten:** CHF 60.- pro Person. Zwei Personen aus demselben Team bezahlen gemeinsam CHF 100.-, jede weitere Person zusätzlich CHF 50.-

## PEPra

[www.pepra.ch](http://www.pepra.ch) ist eine gemeinsame Dienstleistung der FMH, der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, der Gesundheitsämter und der Kantonalen Ärztesellschaften zur **Umsetzung von Prävention im Praxisalltag**. Wir bieten ein Gesamtpaket, das die Implementierung von Prävention in der Arztpraxis erleichtert: Tools zur Anwendung vor, während und nach der Konsultation, weiterführende Informationen und regionale Angebote sowie Fortbildungen. Alle Fortbildungen orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und sind anwendungsorientiert.

## PEPra Fortbildung Alkohol

Die Teilnehmenden...

- aktualisieren ihr klinisches Wissen zum Thema Alkohol
- lernen Tools und wirkungsvolle Interventionen im Bereich Früherkennung und Risikokonsum kennen.
- vertiefen ihre Beratungskompetenzen und fördern damit die Motivation der Patient:innen für Verhaltensänderungen.
- erhalten Ideen, wie präventive Arbeit in ihrer Praxis als Team umgesetzt werden kann.
- wissen wie die Website [Alkohol | PEPra](#) im Praxisalltag genutzt werden kann.
- kennen vor- und nachgelagerte unterstützende Angebote in ihrer Region.

## Zielgruppe

PEPra richtet sich an das gesamte Praxisteam der Grundversorgung (Hausärzte und -ärztinnen, Pädiater/-innen, Gynäkolog/-innen, Medizinische Praxisfachpersonen).



Für diese Fortbildung werden 4 SIWF Credits oder 2 SVA Credits vergeben.

## Moderation

### Dr. med Pierre Loeb

Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH  
spez. Psychosomatische Medizin

### Martin Kofmel

Bereichsleiter Soziale Arbeit  
Stiftung Blaues Kreuz / MUSUB beider Basel

## Vorbereitung

PEPra empfiehlt als Vorbereitung, die Grundlagen der Motivierenden Gesprächsführung aufzufrischen oder zu erlernen. Die Online-Fortbildung ermöglicht dies in 2h und ist ebenfalls mit 3 SIWF und 2 SVA Credits akkreditiert. Anmeldung per Link oder QR Code:

<https://www.pepra.ch/de/fortbildungen/lebensstil-praevention-motivational-interviewing#online-fortbildung>



## PEPra Fortbildung Tabak

**Datum:** 14. November 2024

**Zeit:** 14:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** [aki, kath. Hochschulgemeinde](#), Saal 1, Hirschengraben 86, 8001 Zürich

**Anmeldung:** [PEPra Modul Tabak - Zürich, November 2024 | PEPra](#) (max. 20 Teilnehmende)

**Kosten:** CHF 60.- pro Person. Zwei Personen aus demselben Team bezahlen gemeinsam CHF 100.-, jede weitere Person zusätzlich CHF 50.-

### PEPra

[www.pepra.ch](http://www.pepra.ch) ist eine gemeinsame Dienstleistung der FMH, der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, der Gesundheitsämter und der Kantonalen Ärztesellschaften zur **Umsetzung von Prävention im Praxisalltag**. PEPra richtet sich an das gesamte Praxisteam – Ärzteschaft und Medizinische Praxisfachpersonen. Wir bieten ein Gesamtpaket, das die Implementierung von Prävention in der Arztpraxis erleichtert: Tools zur Anwendung vor, während und nach der Konsultation, weiterführende Informationen und regionale Angebote sowie Fortbildungen. Alle Fortbildungen orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und sind anwendungsorientiert.

### PEPra Fortbildung Tabak

Die Teilnehmenden...

- aktualisieren ihr klinisches Wissen zum Thema Tabak, neue Tabakprodukte und Rauchstopp
- lernen wirkungsvolle Interventionen kennen sowie Kommunikations- und Beratungsmethoden, mit dem Ziel die Motivation der Patient/-innen zu fördern.
- erhalten Ideen, wie präventive Arbeit und Rauchstopp-Beratung in ihrer Praxis als Team umgesetzt werden kann.
- wissen wie die Website [Tabak | PEPra](#) im Praxisalltag genutzt werden kann.
- kennen vor- und nachgelagerte unterstützende Angebote in ihrer Region.

### Zielgruppe

PEPra richtet sich an das gesamte Praxisteam der Grundversorgung (Hausärzte und -ärztinnen, Pädiater/-innen, Gynäkolog/-innen, Medizinische Praxisfachpersonen).

Für diese Fortbildung werden 4 SIWF Credits oder 2 SVA Credits vergeben.



### Moderation

**Prof. Dr. med. Isabella Sudano**

Leiterin kardiovaskuläre Risikofaktoren Klinik für Kardiologie

Universitätsspital Zürich

### Vorbereitung

PEPra empfiehlt als Vorbereitung, die Grundlagen der Motivierenden Gesprächsführung aufzufrischen oder zu erlernen. Die Online-Fortbildung ermöglicht dies in 2h und ist ebenfalls mit 3 SIWF und 2 SVA Credits akkreditiert. Anmeldung per Link oder QR Code:

<https://www.pepra.ch/de/fortbildungen/lebensstil-praevention-motivational-interviewing#online-fortbildung>

