

KURSPROGRAMM PSY ALPIN
PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN DER ALPIN- UND HÖHENMEDIZIN
ID 792056

Freitag, 24.5.2024

13:30-14:00 Begrüßungskaffe und Kennenlernen

14:00-14:45 Einführung in die Sportpsychiatrie (Frans van der Kallen)

14:45-15:30 Teambuilding im Bergsport (Walter Minatti/ Frans van der Kallen)

15:30-16:00 Pause

16:00-16:45 Psychiatrische Notfälle am Berg und in der Höhe (Katharina Hüfner)

16:45-17:30 Angst und Angststörungen am Berg (Frans van der Kallen)

17:30-18:00 Pause

18:00-18:45 Essstörungen, Anorexie RED-S im Alpinsport (Katharina Hüfner / Carina Bichler)

19:00 Abendessen

Samstag 25.5.

8:45 – 9:30 Sturztraining: Zur Psychologie der Angstbewältigung und praktische Einführung (Walter Minatti/ Frans van der Kallen)

9:30 – 13:30 Praxisseminar Sturztraining (pro Gruppe ein Bergführer und ein Psychiater*in Psychologe*in) inkl. 15 min Pause **(5 Einheiten alpinmedizinisches Praxis-Seminar)**

13:30-14:30 Mittagspause

14:30-15:15 Zur Dynamik von Angst und Stress: Reflexion und Erfahrungsaustausch zum Sturztraining (Podium-Diskussion mit Walter Minatti, Katharina Hüfner, Carina Bichler, Frans van der Kallen)

15:15-15:45 Pause

15:45-17:15 Mentale Stärke und Entspannungstechniken im Alpinsport – inklusive praktische Übungen (Harald Hörmann/ Frans van der Kallen)

17:15-17:45 Pause

17:45-18:30 Therapeutisches Klettern – praktische Erfahrungen zur Implementierung und Wirksamkeit (Carina Bichler)

19:00 Abendessen

Sonntag 26.5.

9:00-13:00: Praxisseminar Seil- und Klettertechnik in leistungsbezogenen Gruppen (Schnupperkurs / Anfänger / Fortgeschrittene) inkl. 15 min Pause **(5 Einheiten alpinmedizinisches Praxis-Seminar)**

13:00-13:30 Zusammenfassung, Feedback, Verabschiedung

Liste der Vortragenden:

Univ. Prof. PD Dr. Katharina Hüfner

Fachärztin für Neurologie, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

Universitätsprofessur für Sportpsychiatrie

Department für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Medizinische Psychologie

Universitätsklinik für Psychiatrie II

Medizinische Universität Innsbruck

Innsbruck

Dr. Carina S. Bichler, BSc MSc

Klinische Psychologin, Sportwissenschaftlerin, Trainingstherapeutin, Bergwanderführerin,
Biofeedback-Trainerin

Universitätsassistentin Post-Doc

Department für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Medizinische Psychologie

Universitätsklinik für Psychiatrie II

Medizinische Universität Innsbruck

Innsbruck

Dr. Frans van der Kallen

Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

Staatl. gepr. Berg- und Schiführer

Seckau

Mag. Dr. Walter Minatti

Doktoratstudium Psychologie, Lehramt Sport und PPP

Trainerausbildung Schilanglauf

Sportpsychologische Schwerpunkte: Arbeit mit Athlet*innen aus den Bereichen Klettern, Rodeln, Golf

Telfs

Mag. Harald Hörmann

Wissenschaftlicher Mitarbeiter mit Schwerpunkt mentale Entspannungstechniken

Department Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Medizinische Psychologie

Universitätsklinik für Psychiatrie II

Medizinische Universität Innsbruck

Innsbruck