



# Zertifikat „psychotherapeutische Schlafmedizin“

## Präambel

Der Qualifikationsnachweis „psychotherapeutische Schlafmedizin“ kann nach dem Durchlaufen eines Curriculums aus insgesamt ca. 120 Unterrichtseinheiten (UEs) mit jeweils 45 Minuten erworben werden.

Dieses Curriculum setzt sich aus einer praktischen sowie einer theoretischen Ausbildung zusammen. Zudem gibt es Hospitations-Anteile, die in von der DGSM zertifizierten Schlaflaboren absolviert werden.

Nach Erhalt des Zertifikates „psychotherapeutische Schlafmedizin“ wird die Behandler:in in der Lage sein mittels Screenings und gezielter Diagnostik psychisch bedingte Schlafstörungen (F51.x lt. ICD-10, bzw. Schlafstörungen nach Kat. 7 ICD-11) zu diagnostizieren und klassifizieren, sowie eine Vordiagnose organisch bedingter Schlafstörungen durchzuführen.

## 1. Theoretische Grundlagen

### 1.1. Einführung in die Schlafmedizin

- Einführung in Behandlung und Forschung

### 1.2. Der gesunde Schlaf

- Phänomenologie des Schlafes
- Die Chronobiologie und der zirkadiane Rhythmus
- Die Funktionen des Schlafes
- Hormonelle Zyklen des Schlafes
- Träume als Behandlungs- und Forschungsgegenstand

Umfang: 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

### 1.3. Grundlagen und Einführung in die Thematik der Schlafstörungen

#### 1.4. Tiefgreifende Kenntnisse über die Insomnie

- Epidemiologie & Klassifikation
- Die Entstehung von Schlafstörungen (incl. Risikofaktoren)
- Erklärungsmodelle von Insomnien
- Ursachen von Insomnien
- Diagnostik, Differentialdiagnostik und diagnostischer Prozess



# Zertifikat „psychotherapeutische Schlafmedizin“

## 1.5. Pharmakologische Behandlungsoptionen

- Benzodiazepinhypnotika
- »Z-Substanzen«
- Orexin-Rezeptor-Antagonisten
- Antihistaminika
- Melatonin
- Antidepressiva
- Antipsychotika (Neuroleptika)
- gängige Phytopharmaka

Umfang 1.4 und 1.5: 8 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

## 1.6. Was Psychotherapeut:innen über die Differentialdiagnose und Therapie der häufigsten Schlafstörungen wissen sollten

- die leitliniengestützte Diagnose und Therapie der häufigsten Schlafstörungen
  - Therapie der SBAS. Systematische Desensibilisierung bei Maskenintoleranz (z.B. infolge nächtlicher Panikattacken).
  - COMISA
  - Bewegungsbezogene Schlafstörungen
  - Neurologische Schlafstörungen
  - Psychiatrische Schlafstörungen
  - Parasomnien
  - Hypersomnien
  - Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen (incl. Schichtarbeit)
  - Schlafmedizinische Methoden (Anamnese, Fragebogen, Polysomnographie, Polygraphie, Tagesschläfrigkeitsdiagnostik etc.)
  - Begleitende Psychotherapie bei Narkolepsie
  - Psychotherapeutische Methoden bei Parasomnien (Alpträumen, Pavor nocturnus, Somnambulismus)

Umfang: 16 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

## 1.7. Psychotherapeutische Behandlungstechniken von Schlafstörungen

### 1.7.1. Kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (CBT-I)

- Psychoedukation
- Bettliege- und Schlafrestriktion
- Stimuluskontrolle und Psychohygiene
- Kognitive Techniken (kogn. Umstrukturierung, Disputationstechniken, etc.)
- Schichtarbeit
- Stressmanagement und Tagesstrukturierung
- Paradoxe Intervention
- kognitive und körperliche Entspannungstechniken
- psychotherapeutische Techniken bei Parasomnien

Umfang CBT-I und Parasomnien: 16 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.



# Zertifikat „psychotherapeutische Schlafmedizin“

## 1.7.2 Dritte Welle der Verhaltenstherapie

- MBSR (mindfulness-based stress reduction)
- MBCT (mindfulness-based cognitive therapy)
- Acceptance-Commitment-Therapy der Insomnie (ACT-I)
- Achtsamkeitstraining

Umfang: 16 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

## 1.8. Freie Spitze, z.B.

### *Mind-Body-Therapie*

- Körperpsychotherapie, Yogapsychotherapie
- Meditation
- Schlafförderliche Ernährung
- Bewegung und Sport
- Manuelle Verfahren
- Hydro-und Thermotherapie

Umfang: 16 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten. Dies entspricht ca. zwei Weiterbildungstagen.

### *Einführung in die Neurotherapie von Schlafstörungen*

- Traum(a)therapie mit der Eye-Movement-Integration (EMI)
- Polyvagalthherapie
- Hypnotherapie

### *Stressmanagement ausführlich*

- Stresstypen und -Modelle
- therapeutische Techniken für einen besseren Umgang mit Stress (KVT, Dritte Welle, Mind-Body-Medizin, etc.)

Umfang: 16 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

**Der Gesamtumfang der Theorieausbildung umfasst dann ca. 80 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten. Dies entspricht ca. 10 Weiterbildungstagen.**

## 2. Praktische Erfahrungen: Psychotherapie unter Supervision

- 3 dokumentierte abgeschlossene Behandlungsfälle von Patient:innen mit Schlafstörungen (Insomnien, andere psychotherapeutisch behandelbare SST)
- Die Behandlungen sollen 5 bis 10 therapeutische Sitzungen im Einzel- oder Gruppensetting umfassen.
- Es sind mindestens 3 Supervisionsstunden im Einzel- oder Gruppensetting bei einer von der DGSM zugelassenen Supervisor:in in Anspruch zu nehmen.
- Die Dokumentationen sollen im Berichtstil auf einem entsprechenden Protokoll (keine langen Fließtexte) erfolgen.



# Zertifikat „psychotherapeutische Schlafmedizin“

- Hierunter sollen sich aus mindestens zwei der folgenden Diagnosekategorien ein Behandlungsfall befinden:
  - Insomnie (obligatorisch)
  - Hypersomnie
  - Parasomnien
  - Schlafstörungen bei somatischen und psychischen Erkrankungen

Umfang: Je nach Fall und Intensität entspricht dieser Baustein ca. 30 bis 40 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

## 3. Hospitation im zertifizierten Schlaflabor

- Kennenlernen schlafmedizinischer diagnostischer Techniken (Polysomnographie, Polygraphie, Tagesschläfrigkeitsdiagnostik) und der jeweiligen Befunderstellung bei Patienten mit
  - Schlafbezogenen Atmungsstörungen
  - Bewegungsstörungen und Insomnien
  - Kennenlernen der nächtlichen Ventilationstherapie bei SBAS und alternativen Behandlungsoptionen (UPS, LPT). Bei der nächtlichen Ventilationstherapie sind insbesondere die verschiedenen Maskentypen mit den jeweiligen Indikationen kennenzulernen.
  - Auswertung und Nachbesprechung mit einem Somnologen

Umfang: Je nach Planung entspricht dieser Baustein ca. 20 bis 40 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

**Der Gesamtumfang der Weiterbildung zum Qualifikationsnachweis „psychosomatischer Somnologe“ umfasst ca. 120 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.**

Weiterhin zu beachten:

- Zusatz Zulassungsvoraussetzungen