

## Schlafstörungen

Als interdisziplinäres Arbeitsfeld betrachtet die moderne Schlafmedizin die Entstehung und Aufrechterhaltung von Schlafstörungen im Kontext eines biopsychosozialen Erklärungsmodells. Im Verlauf der Erkrankung entwickeln viele Patienten mit Schlafstörungen Verhaltensweisen und Überzeugungen, die mit gutem Schlaf nicht kompatibel sind und zur Aufrechterhaltung der Schlafstörung beitragen. Die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) ist gemäß der S3-Leitlinie der DGSM die Methode der Wahl zur Behandlung der Insomnie.

### Workshop

Im Rahmen der dreitägigen Veranstaltung wird nach der Behandlung schlafmedizinischer Grundlagen die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) theoretisch und praktisch vermittelt. Dies umfasst sowohl die klassischen Bausteine der KVT-I (Psychoedukation, Entspannungstechniken, Schlafrestriktion, Stimuluskontrolle, kognitive Therapie) als auch neuere Ansätze wie die Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Insgesamt umfasst der Kurs 17 UE.

Donnerstag	21. November 2024	15:00–18:45 Uhr
Freitag	22. November 2024	09:00–17:00 Uhr
Samstag	23. November 2024	09:00–12:45 Uhr

### Zielgruppe

Die Veranstaltung richtet sich an psychologische und ärztliche Psychotherapeuten sowie psychologische Psychotherapeuten in Ausbildung und Assistenzärzte in Weiterbildung zum Facharzt.

### CME-Punkte

Die Zertifizierung der Fortbildung wird bei der Landesärztekammer Baden-Württemberg beantragt. Im vergangenen Jahr wurde die Fortbildung mit 21 Fortbildungspunkten (FP) in Kategorie C für das Fortbildungszertifikat anerkannt.

## Organisatorisches

### Wichtige Links

- [Anmeldung](#)
- [Homepage](#)

### Veranstaltungsort

Die Veranstaltung findet online statt.

### Registrierungsgebühren

Workshop	500 EUR
Abschlussstag	250 EUR (fakultativ)

Die Veranstaltung ist auf max. 50 Teilnehmer begrenzt. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 15 Personen. Die Teilnahmegebühr umfasst die Workshop-Gebühr, Handouts und CME-Punkte.

### Allgemeine Bedingungen

Die Anmeldung muss bis spätestens zwei Wochen vor der Veranstaltung erfolgt sein. Ein Rücktritt von der Teilnahme ist bis zum 1. Oktober 2024 unter einer Bearbeitungsgebühr von 50 EUR möglich. Nach diesem Datum ist die volle Gebühr zu entrichten. Bei Ausfall der Veranstaltung wird den Teilnehmern die volle Gebühr erstattet.

### Organisation des wissenschaftlichen Programms

Prof. Dr. Dieter Riemann  
Universitätsklinik Freiburg Klinik für  
Psychiatrie und Psychotherapie

### Tagungsorganisation

Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH  
Jessica Kolb  
Tel. +49 3641 31 16-341  
[jessica.kolb@conventus.de](mailto:jessica.kolb@conventus.de)

## Fort- und Weiterbildung im Rahmen der DGSM



## Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I)

21.–23. November 2024



Deutsche Gesellschaft  
für Schlafforschung und  
Schlafmedizin (DGSM) e.V.

**Dozenten**



**Prof. Dr. rer. soc. Dipl.-Psych. Dieter Riemann**  
 Leiter der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychophysiologie/Schlafmedizin in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg, Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor für Verhaltenstherapie (FAVT), Somnologe (DGSM, ESRS)



**Prof. Dr. phil. Dr. med. Kai Spiegelhalter**  
 Stellvertretender Leiter der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychophysiologie/Schlafmedizin in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg, Psychologischer Psychotherapeut



**Dr. med. Lukas Frase**  
 Funktionsoberarzt in der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg



**Anna Johann, M.Sc.**  
 Psychologin in der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychophysiologie/Schlafmedizin in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg



**Dr. phil. Dipl.-Psych. Elisabeth Hertenstein**  
 Psychologin der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universität Genf, Schweiz

**Programm**

**Donnerstag, 21. November | 15:00–18:45 Uhr**  
 15:00 Begrüßung und Einführung  
 Dieter Riemann, Kai Spiegelhalter, Anna Johann, Lukas Frase, Elisabeth Hertenstein

15:30 Grundlagen der Schlaf-Wach-Regulation  
 Dieter Riemann

17:00–17:15 Pause

17:15 Epidemiologie und Ätiologie  
 Dieter Riemann

**Freitag, 22. November | 09:00–17:00 Uhr**

09:00 Diagnostik und Differentialdiagnostik  
 Kai Spiegelhalter

10:30–10:45 Pause

10:45 Schlafrestriktion und Stimuluskontrolle  
 Anna Johann

12:15–13:45 Mittagspause

13:45 Psychoedukation, Entspannungstechniken, Kognitive Therapie  
 Kai Spiegelhalter

15:15–15:30 Pause

15:30 Akzeptanz- und Commitment-Therapie  
 Elisabeth Hertenstein

**Samstag, 23. November | 09:00–12:30 Uhr**

09:00 Pharmakotherapie der Insomnie  
 Lukas Frase

10:30–10:45 Pause

10:45 Therapie der Insomnien bei komorbiden Erkrankungen  
 Anna Johann

12:15 Abschluss und Formales  
 Anna Johann



Spiegelhalter K, Backhaus J, Riemann D: Schlafstörungen, Hogrefe-Verlag; 2. überarbeitete Auflage 2011.



Hertenstein E, Spiegelhalter K, Johann A, Riemann D: Die Freiburger Schlafschule. Kohlhammer Verlag; 2015.