

«Einführung in die kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (KVT-I)» Workshop am 12. & 13. November 2021

Eine Veranstaltung des Zentrums für Schlafmedizin der Basler Universitätskliniken und der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Chronobiologie.





Sehr geehrte Damen und Herren Liebe Kolleginnen und Kollegen

Ich freue mich, Sie zu unserem ersten Kurs «Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie» (KVT-I) einzuladen. Chronische Insomnie ist sowohl in der hausärztlichen als auch der fachpsychiatrischen und psychologischen Praxis ein häufiges Störungsbild. KVT-I ist gemäss internationaler Leitlinien Therapie der Wahl und auch bei komorbider Insomnie wirksam. Der Kurs vermittelt praxisnah Grundlagenfertigkeiten von KVT-I. Unsere Expert*innen gehen auch ein auf chronobiologische und spezielle Aspekte bei pädiatrischen Patient*innen sowie auf psychiatrische Komorbidität und Psychopharmakotherapie. «Akzeptanz- und Commitment-Therapie» (ACT), als Erweiterung der klassischen KVT, findet an den UPK breite Anwendung und lässt sich ebenfalls für die Therapie der Insomnie nutzen.

Ich hoffe, wir haben ein bereicherndes Programm zusammengestellt und können zu einer Verbesserung der Behandlungsmöglichkeiten von Insomnie beitragen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. med. Helen Slawik

Oberärztin der UPK und Co-Leiterin
Zentrum für Schlafmedizin der Basler
Universitätskliniken

Ihre Dozentinnen und Dozenten



Prof. Dr. med. Annette Brühl

Chefärztin, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen & Zentrum für Alterspsychiatrie, Professorin für Affektive Störungen, UPK Basel

Dr. rer. nat. Christine Blume

Klinische Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Chronobiologie, UPK Basel

Prof. Dr. rer. nat. Christian Cajochen

Leiter Zentrum für Chronobiologie, Transfakultäre Forschungsplattform der Universität Basel, UPK Basel

PD Dr. med. Alexandre Datta

Leitender Arzt, Leiter Epileptologie und Elektroencephalographie (EEG), Co-Leiter Zentrum für Schlafmedizin der Basler Universitätskliniken, UKBB

Dr. med. Martin Meyer

Stv. Oberarzt, Station für Verhaltenssüchte und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Zentrum für Chronobiologie, UPK Basel

Dr. phil. Carolin Reichert

Klinische Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Chronobiologie, UPK Basel

Prof. Dr. rer. soc. Dieter Riemann

Leiter Abteilung Klinische Psychologie und Psychophysiologie, Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Freiburg i. Br., Deutschland

Dr. med. Helen Slawik

Oberärztin Zentrale Aufnahme und Schlafambulanz und Co-Leiterin Zentrum für Schlafmedizin der Basler Universitätskliniken, UPK Basel

Stefanie Urech-Meyer M. Sc.

Leitende Psychologin, Zentrum für Psychosomatik und Psychotherapie, UPK Basel

2-Tageskurs in

Präsenz auf deutsch.

Bei entsprechenden
Pandemie-Auflagen online.

Programm

Freitag, 12. November 2021

9 bis 17 Uhr

- 9.00 Uhr **Begrüssung und Einführung**
Prof. Dr. med. Undine Lang
Direktorin der Klinik für Erwachsene, UPK Basel
- 9.15 Uhr **«Aktuelle Leitlinien zur Diagnostik und Therapie der Insomnie»**
Dr. med. Helen Slawik
- 10.45 Uhr **Pause**
- 11.00 Uhr **«Das aktuelle kognitiv verhaltenstherapeutische Pathogenesekonzept der Insomnie»**
Prof. Dr. rer. soc. Dieter Riemann
- 12.30 Uhr **Mittagspause**
- 13.30 Uhr **«Verhaltenstherapeutische Techniken der Insomniebehandlung»**
Dr. rer. nat. Christine Blume
- 15.00 Uhr **Pause**
- 15.30 Uhr **«Kognitive Techniken und Entspannungsverfahren»**
Dr. med. Helen Slawik
- 17.00 Uhr **Ende**



Programm

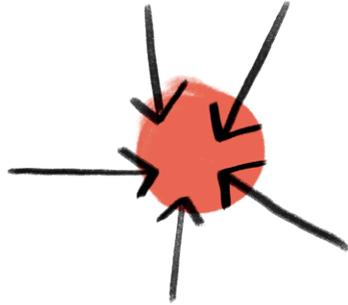
Samstag, 13. November 2021

9 bis 17 Uhr



9.00 Uhr	«Gesunder Schlaf und Chronobiologie» Prof. Dr. rer. nat. Christian Cajochen
10.00 Uhr	Pause
10.20 Uhr	«Insomnie im Kontext von Schichtarbeit, extremen Chronotypen und Mediensucht» Dr. med. Martin Meyer
11.20 Uhr	Pause
11.30 Uhr	«Psychiatrische Differentialdiagnostik und Psychopharmakotherapie bei Insomnie» Prof. Dr. med. Annette Brühl
12.30 Uhr	Mittagspause
13.30 Uhr	«Insomniebehandlung bei Kindern und Jugendlichen» PD Dr. med. Alexandre Datta
15.00 Uhr	Pause
15.30 Uhr	«Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT): Bausteine und Anwendungsmöglichkeiten bei Insomnie» Dr. phil. Carolin Reichert & Stefanie Urech-Meyer M. Sc.
17.00 Uhr	Ende

Wichtige Informationen



Datum der Veranstaltung
12. & 13. November 2021

**2-Tageskurs in
Präsenz auf deutsch**

Bei entsprechenden
Pandemie-Auflagen findet
der Kurs online statt.

Ziel des Kurses

Praxisnahe Vermittlung von Grundlagenfertigkeiten im
Bereich der KVT-I.

Zielgruppe

Ärzt*innen verschiedener Fachgebiete sowie Psycholog*innen
in allen Ausbildungs-, Weiter- und Fortbildungsstufen

Kosten

Kosten CHF 480.– für die Teilnahme am Zweitageskurs und
Handouts. Volle Rückerstattung bei Ausfall der Veranstaltung,
bei Rücktritt von der Teilnahme bis einen Monat vorher wird
eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- einbehalten.

Anmeldung & Kontakt

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)
Christine Haselbach
+41 61 325 50 97
schlaf@upk.ch

Die verbindliche Anmeldung erfolgt nach Überweisung der
Teilnahmegebühr gemäss zugesandter Rechnung.



Wichtige Informationen

Ort der Veranstaltung

UPK Basel
Ökonomiegebäude
mesa, Plenum 2
Wilhelm Klein-Strasse 27
4002 Basel

Teilnehmeranzahl

Mindestens 20, maximal 40 Personen

Anrechnung/Credits

- › Der Kurs ist von der European CBT-I Academy anerkannt (Zertifikat European CBT-I practitioner, foundation level)
- › Als Fortbildungspunkte werden 12 Credits der SGPP vergeben
- › Der Kurs ist für den Fähigkeitsausweis Schlafmedizin anrechenbar (12 Credits der SGSSC)

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- › Mit dem Bus Nr. 36: Haltestelle «Im Wasenboden» oder «Luzernerring»
- › Mit dem Bus Nr. 50: Haltestelle «Friedrich Miescher-Strasse»
- › Mit dem Tram Nr. 3: Haltestelle «Felix Platter-Spital»
- › Mit der S-Bahn, Trinationale Linie TER: Haltestelle «Basel St. Johann»
- › Mit dem Auto: Autobahnausfahrt «Euro Airport».

Begrenzte, kostenpflichtige Parkmöglichkeiten vor dem Hauptgebäude der UPK, Wilhelm Klein-Strasse 27 oder neben der mesa, Friedrich Miescher-Strasse.

Eine ausführliche Wegführung finden Sie unter:
www.upk.ch/anfahrt



**Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel**

Wilhelm Klein-Strasse 27
4002 Basel

Telefon +41 61 325 51 11
info@upk.ch
www.upk.ch