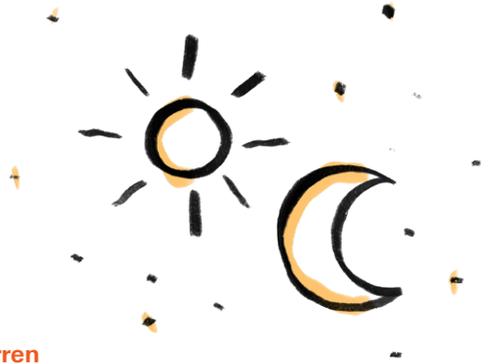


# «Einführung in die kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (KVT-I)» Workshop am 25. & 26. Oktober 2024

Eine Veranstaltung des interdisziplinären  
Schlaf- und Chronomedizinischen Zentrums  
der Basler Universitätskliniken am Standort  
der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel.





**Sehr geehrte Damen und Herren  
Liebe Kolleginnen und Kollegen**

Ich freue mich, Sie auch in diesem Jahr wieder zu unserem bewährten Kurs «Einführung in die kognitive Verhaltenstherapie der 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.

Es ist uns ein grosses Anliegen, mit diesem Workshop einen Beitrag zur Weiterentwicklung der Behandlungsmöglichkeiten von Insomnie zu leisten.

Mit freundlichen Grüssen

**Dr. med. Helen Slawik**

Oberärztin der UPK Basel und Co-Leiterin  
des Zentrums für Schlaf- und Chrono-  
medizin der Basler Universitätskliniken

# Ihre Dozentinnen und Dozenten



## **Dr. rer. nat. Christine Blume**

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

## **Prof. Dr. med. Annette Brühl**

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

## **Prof. Dr. sc. nat. Christian Cajochen**

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

## **Prof. Dr. med. Alexandre Datta**

Stellvertretender Chefarzt, Leiter Neuro- und Entwicklungspädiatrie, Co-Leiter Zentrum für Schlaf- und Chronomedizin der Basler Universitätskliniken, UKBB

## **Dr. med. Dr. sc. med. Corrado Garbaza**

Arzt, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen, und Wissenschaftlicher Mitarbeiter, Zentrum für Chronobiologie, UPK Basel

## **Dr. rer. nat. Anne Guhn**

Leitende Psychologin, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen, UPK Basel

## **Dr. phil. Carolin Reichert**

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

## **Prof. (i.R.). Dieter Riemann**

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

## **Dr. med. Jan Sarlon**

Oberarzt, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen, UPK Basel

## **Dr. med. Helen Slawik**

Oberärztin der UPK Basel und Co-Leiterin des Zentrums für Schlaf- und Chronomedizin der Basler Universitätskliniken

# Programm

## Freitag, 25. Oktober 2024

### 9 bis 17 Uhr

- 9.00 Uhr **Begrüßung und Einführung**  
Dr. med. Helen Slawik
- 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. (i.R.) 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 **«Insomniebehandlung bei Kindern und Jugendlichen»**  
Prof. Dr. med. Alexandre Datta
- 17.00 Uhr **Ende**



# Programm

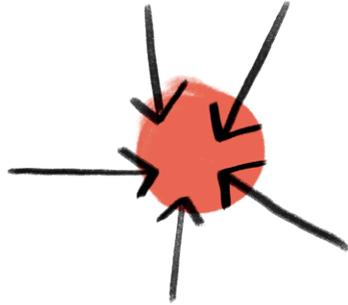
## Samstag, 26. Oktober 2024

### 9 bis 17 Uhr



|           |   |
|-----------|---|
| 9.00 Uhr  | <b>«Gesunder Schlaf und Chronobiologie»</b><br>Prof. Dr. sc. nat. Christian Cajochen  |
| 10.00 Uhr | <b>Pause</b>  |
| 10.20 Uhr | <b>«Chronotherapie bei Schichtarbeit, extremen Chronotypen und affektiven Störungen»</b><br>Dr. med. Dr. sc. med. Corrado Garbazza  |
| 11.20 Uhr | <b>Pause</b>  |
| 11.30 Uhr | <b>«Psychiatrische Differentialdiagnostik und Psychopharmakotherapie bei Insomnie»</b><br>Dr. med. Jan Sarlon                       |
| 12.30 Uhr | <b>Mittagspause</b>   |
| 13.30 Uhr | <b>«Kognitive Techniken der Insomniebehandlung und Entspannungsverfahren»</b><br>Dr. rer. nat. Anne Guhn                            |
| 15.00 Uhr | <b>Pause</b>  |
| 15.30 Uhr | <b>«Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT): Bausteine und Anwendungsmöglichkeiten bei Insomnie»</b><br>Dr. phil. Carolin Reichert |
| 16.45 Uhr | <b>Zusammenfassung &amp; Schlussworte</b><br>Prof. Dr. med. Annette Brühl   |
| 17.00 Uhr | <b>Ende</b>   |

# Wichtige Informationen



## 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.

**Datum der Veranstaltung**  
25. & 26. Oktober 2024

**Ort der Veranstaltung**  
UPK Basel  
Wilhelm Klein-Strasse 27  
4002 Basel

Freitag: MM 1.10  
Samstag: OK/mesa,  
Plenum 2

**2-Tageskurs in  
Präsenz auf Deutsch**

## 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, Sekretariat ZASS  
+41 61 325 50 97  
schlaf@upk.ch

Die Registrierung erfolgt nach Anmeldung und Überweisung der Teilnahmegebühr.



# Wichtige Informationen

## **Teilnehmeranzahl**

Mindestens 20, maximal 40 Personen

## **Anrechnung/Credits**

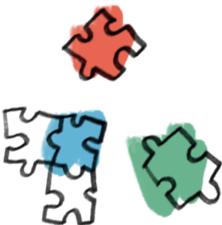
- › Der Kurs ist von der European CBT-I Academy anerkannt (Zertifikat European CBT-I practitioner, foundation level)
- › Als Fortbildungspunkte werden 12 Credits der SGPP vergeben
- › Der Kurs ist für den Fähigkeitsausweis Schlafmedizin anrechenbar (12 Credits der SGSSC)

## **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](http://www.upk.ch/anfahrt)



**Universitäre  
Psychiatrische Kliniken  
Basel**

Wilhelm Klein-Strasse 27  
4002 Basel

Telefon +41 61 325 51 11  
[info@upk.ch](mailto:info@upk.ch)  
[www.upk.ch](http://www.upk.ch)