

«Einführung in die kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (KVT-I)»

Workshop am 31.10.–1.11.2025

in den UPK Basel

Eine Veranstaltung des universitären Zentrums für Schlaf-, Epilepsie und Chronomedizin Basel am Standort der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel.



Centre for
Chronobiology



Universitätsspital
Basel

UKBB
kompetent & menschlich

UPK

Universitäre
Psychiatrische 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.

Novum in diesem Jahr: Wir erhöhen den praktischen Anteil, um Ihnen für Ihre tägliche Arbeit noch mehr Sicherheit und Kompetenz an die Hand zu geben. Ausserdem freuen wir uns sehr, dass unsere Veranstaltung durch einen Beitrag aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Person von Frau Dr. Miriam Gerstenberg bereichert wird, da in dieser Altersgruppe Schlafstörungen sehr relevant sind, vorwiegend nicht-medikamentös behandelt werden und chronobiologische Aspekte eine wichtige Rolle spielen.

Mit freundlichen Grüssen

Dr. med. Helen Slawik

Oberärztin, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen,
der UPK Basel und Co-Leiterin des universitären Zentrums
für Schlaf-, Epilepsie und Chronomedizin Basel*

Ihre Dozentinnen und Dozenten



Dr. habil. rer. nat. Christine Blume

Klinische Psychologin, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen und Projektleiterin Zentrum für Chronobiologie, UPK Basel

Prof. Dr. med. Alexandre Datta

Stellvertretender Chefarzt, Leiter Neuro- und Entwicklungspädiatrie, UKBB und Co-Leiter universitäres Zentrum für Schlaf-, Epilepsie und Chronomedizin Basel

Dr. med. Dr. sc. med. Corrado Garbazza

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

Dr. med. Miriam Gerstenberg

Stv. Leitende Ärztin, Ambulatorium Winterthur, Junior Research Group Leader, Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

PD Dr. rer. nat. Anne Guhn

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

PD Dr. phil. Elisabeth Hertenstein

Klinische Psychologin und Projektleiterin, Abteilung für Psychiatrie, Medizinische Fakultät, Universität Genf

Carmela Putrino

Pflegeleitung, Station P2, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen, UPK Basel

Dr. phil. Carolin Reichert

Klinische Psychologin, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen und Projektleiterin Zentrum für Chronobiologie, UPK Basel

Dr. med. Jan Sarlon

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

Dr. med. Helen Slawik

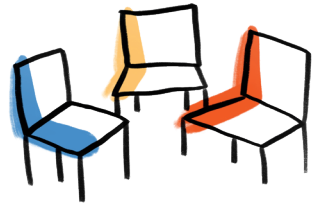
Oberärztin, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen, UPK Basel und Co-Leiterin universitäres Zentrum für Schlaf-, Epilepsie und Chronomedizin Basel

Brigitte Witt

Dipl. Pflegefachfrau HF, Station P2, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen, UPK Basel

Programm

Freitag, 31.10.2025, 9 bis 17 Uhr



9.00 Uhr	Aktuelles Pathogenesekonzept der Insomnie, sowie Leitliniengerechte Diagnostik und Therapie Dr. med. Helen Slawik
10.00 Uhr	Verhaltenstherapeutische Techniken der Insomniebehandlung Dr. habil. rer. nat Christine Blume
11.00 Uhr	Pause
11.30 Uhr	Kognitive Techniken der Insomniebehandlung und Entspannungsverfahren Dr. med. Helen Slawik
12.30 Uhr	Mittagspause
13.30 Uhr	Workshop (Aufteilung der Teilnehmenden in Kleingruppen) Praktische Vertiefung KVT-I: Verhaltenstherapeutische Techniken Dr. habil. rer. nat. Christine Blume, PD Dr. rer. nat Anne Guhn, Dr. med. Helen Slawik
15.00 Uhr	Pause
15.30 Uhr	Workshop (Aufteilung der Teilnehmenden in Kleingruppen) Praktische Vertiefung KVT-I: Kognitive Techniken und Entspannung Dr. habil. rer. nat. Christine Blume, Dr. phil. Carolin Reichert, Dr. med. Helen Slawik
17.00 Uhr	Ende

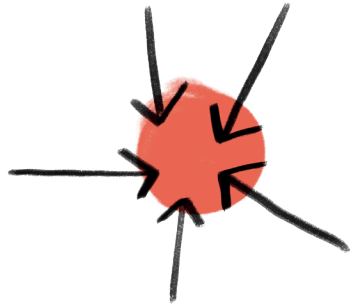
Programm

Samstag, 1.11.2025, 9 bis 17 Uhr

9.00 Uhr	Schlaf und Differentialdiagnostik von Schlafstörungen bei Säuglingen und Kindern Prof. Dr. med. Alexandre Datta
10.00 Uhr	Behandlung von Schlafstörungen bei Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen Dr. med. Miriam Gerstenberg
11.00 Uhr	Pause
11.30 Uhr	Chronotherapie von Schlafstörungen bei Schichtarbeit und extremen Chronotypen Dr. med. Dr. sc. med. Corrado Garbazza
12.30 Uhr	Mittagspause
13.30 Uhr	Workshop nach Wahl Workshop 1 Praktische Übungen zur Behandlung von Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen und die Rolle der Eltern Prof. Dr. med. Alexandre Datta, Dr. med. Miriam Gerstenberg Workshop 2 Vertiefung Chronotherapie und Chronotherapie affektiver Störungen Dr. med. Dr. sc. med. Corrado Garbazza Workshop 3 Pharmakotherapie der Insomnie Dr. med. Jan Sarlon
15.00 Uhr	Pause
15.30 Uhr	Workshop nach Wahl Workshop 4 Differentialdiagnostik der Insomnie Dr. med. Helen Slawik Workshop 5 Stationäres Insomnieprogramm der UPK Carmela Putrino, Brigitte Witt Workshop 6 Was tun, wenn KVT-I nicht hilft? Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT): Bausteine und Anwendungsmöglichkeiten bei Insomnie PD Dr. phil. Elisabeth Hertenstein
17.00 Uhr	Ende



Wichtige Informationen



Ziel des Kurses

Praxisnahe Vermittlung von Grundlagenfertigkeiten im Bereich der KVT-I.

Zielgruppe

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

Datum der Veranstaltung
31.10. – 1.11.2025

Ort der Veranstaltung
UPK Basel
Okonomiegebäude, mesa
Plenum 2
Wilhelm Klein-Strasse 27
4002 Basel

**2-Tageskurs in
Präsenz auf Deutsch**

Kosten

Kosten CHF 480.– für die Teilnahme am Zweiteskurs 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

Bitte mit Angabe der Reihenfolge der Favorisierung der Workshops am Samstag (Bsp: 2, 1, 3 und 5, 6, 4).
Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)
Christine Haselbach, Sekretariat ZASS
+41 61 325 50 97
schlaf@upk.ch

Die Registrierung erfolgt nach Anmeldung und Rückbestätigung unsererseits.



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)
- › Credits bei FSP, SGNP, SGP und SGKJPP werden beantragt

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