

## FORTBILDUNG

### **Schlaftherapie (16 UE)**

---

<b>DOZENT*IN:</b>	Tanja Dörner	
<b>DATUM/ZEIT:</b>	Samstag, 10.06.2023	09:00 Uhr – 18:00 Uhr
	Sonntag, 11.06.2023	09:00 Uhr – 14:15 Uhr

---

#### **VERANSTALTUNGSORT**

Online                      Der digitale Seminarraum wird den Teilnehmer\*innen 1-2 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail mitgeteilt.

#### **KOSTEN**

280,-€ für approbierte Psychotherapeuten, Ärzte und Menschen mit fachlichem Interesse an psychosozialen und sozialpädagogischen Themen.

150,-€ reduzierte Gebühr für Psychotherapeut\*innen in Ausbildung (PiA)

#### **INHALT**

Der gesunde Schlaf: Schlafzyklus, Schlafstadien, Schlafarchitektur, Veränderungen im Lebensverlauf, Schlafen und Wachen als biologischer Rhythmus, neurobiologische Grundlagen von Schlaf und internen Rhythmen, Chronotypen und deren Bestimmung, Zwei-Prozess-Modell nach Borbély

Der gestörte Schlaf: Epidemiologie, Klassifikation und Diagnostik nach ICD-10/11, Schlafstörungen als Symptom psychischer Störungen, ätiologische Modelle, Interventionen der KVT-I, neue Entwicklungen in der KVT-I wie die Online-Therapie und Grundlagen der Pharmakotherapie

Lernziele: Nach Abschluss des Seminars sind die Teilnehmer\*innen in der Lage Schlafprofile und Schlafprotokolle zu interpretieren und Behandlungsstrategien abzuleiten, Patient\*innen über Schlaf(-störungen) aufzuklären, den Chronotypus zu bestimmen und die Behandlung darauf abzustimmen, die Primäre Insomnie nach ICD zu diagnostizieren und von organischen Schlafstörungen abzugrenzen, Schlafstörungen als Symptom anderer psychischer Störungen mitzubehandeln, Stimuluskontrolle und Schlafrestriktion durchzuführen.