



Fortschritte der wissenschaftlichen Psychotherapie

State of the Art Seminare - II / 2022

Für Psychotherapeut*innen mit abgeschlossener Psychotherapieausbildung (Psycholog*innen und Ärzt*innen)

Mittwoch, 18. Mai 2022, 09.15 - 17.00 Uhr

Keine Auszeit für das Gehirn? Schlaf-Wachmedizin für Psychotherapeut*innen

Dr. med. Jens G. Acker, MBA, Chefarzt Klinik für Schlafmedizin Bad Zurzach und Airport Zürich

Schlafstörungen weisen hohe Prävalenzen von bis zu 30% auf und treten komorbid mit einer Reihe von somatischen (z.B. Schmerz) und psychiatrischen Gesundheitsstörungen (z.B. Depression) auf. Nach wie vor besteht ein Ungleichgewicht zwischen der hohen Prävalenz von Schlafstörungen und dem Wissen zu Diagnose- und Behandlungsmethoden in der Versorgerlandschaft. Grundkenntnisse in der schlafmedizinischen Differenzialdiagnostik und Kenntnisse von Behandlungsmethoden sind wichtig für Psychotherapeut*innen und Psychiater*innen: komorbide Schlafstörungen können psychiatrische Therapien verzögern oder Behandlungsfortschritte verhindern.

Korrekt diagnostizierte Schlaf-Wachstörungen hingegen können wirkungsvoll behandelt werden. Ein gesunder Schlaf ist neben Ernährung und Bewegung zudem wichtig für unser Wohlbefinden. Eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem eigenen Schlafverhalten kann angehenden Psychotherapeut*innen helfen, langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

In diesem Seminar werden folgende Themen vermittelt:

1. Grundlagen der Schlafmedizin, Schlaf-Wach-Physiologie, Geschichte, Klassifikation
2. Diagnostische Methoden in der Schlaf-Wachmedizin (Polysomnografie, Aktigraphie, Schlafprotokolle, etc.)
3. Basisinformationen zur Ätiologie, Diagnostik, Epidemiologie folgender Störungsbilder: Insomnien, schlafbezogene Atmungsstörungen, Bewegungsstörungen, Schlaf-Wach- Rhythmusstörungen, Hypersomnien
4. Fallbasierte Vorstellung der wichtigsten Therapiemethoden (Therapien von Atmungsstörungen, motorischen Störungen, Pharmakotherapie/Phytotherapie, Chronomedizin zur Behandlung von Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen).
5. Schwerpunkt Insomnietherapie: CBT-I (kognitiv-verhaltenstherapeutische Therapie der Insomnie) Ambulant durchführbare Therapieoptionen werden aus Sicht des/der niedergelassenen Behandlers/Behandlerin vorgestellt und eingeübt (Fallbesprechungen, Übungen und Gruppendiskussion).

Literatur:

Acker JG, Cordi MJ. Schlafprobleme in der Allgemeinpraxis: Vom Screening zur initialen Therapie – Update 2019. *Praxis*. 2019;108:103–9. doi:10.1024/1661-8157/a003166.

Acker JG, Gantenbein A. Schlafstörungen bei psychischen Erkrankungen Einblick in eine bidirektionale Beziehung. *InFo NEUROLOGIE & PSYCHIATRIE*. 2019:4–9.

Weitere Literaturangaben werden im Seminar vermittelt.

Kursort: Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie

Kosten: CHF 300.00, Teilnehmerzahl beschränkt

Anmeldung/Infos: Tel. +41 (0)44 251 24 40 oder info@ifpt.ch

<https://www.klaus-grawe-institut.ch/fortbildung/>

Die Weiter- und Fortbildungsveranstaltungen des Klaus-Grawe-Instituts sind SGPP-anerkannt.