DGVT FW
DGVT Fort- und Weiterbildung

Wie besser schlafen? – Wirksame Insomniebehandlung zwischen Leitlinie und Lebensrealität	
Kurzbeschreibung	Etwa 12 % der Bevölkerung leiden unter Insomnie. Ein- und Durchschlafstörungen gehören zu den häufigsten Symptomen in der ambulanten und stationären Versorgung. Bei fast allen psychischen Störungen ist der Schlaf unserer Patient*innen ein wichtiger, oft wenig beachteter Aspekt. Die Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) gilt seit 2017 international als Behandlung erster Wahl, auch bei Komorbiditäten. Dennoch wird sie in der Praxis bislang kaum genutzt. Der Workshop vermittelt interaktiv und praxisnah anhand der Insomnie-Leitlinie 2025 Grundlagen von Diagnostik und Behandlung. Kerninterventionen zur Verbesserung der Schlafqualität wie Psychoedukation, Bettzeitrestriktion, Stimuluskontrolle und kognitive Umstrukturierung werden anhand von Fallbeispielen vorgestellt und praktisch erprobt. Zudem werden gruppenspezifische Behandlungsvarianten (Schichtarbeitende, Frauen, ältere Menschen) und Ansätze bei komorbiden Erkrankungen vermittelt. In praktischen Übungen und Rollenspielen erlernen Sie diese Methoden und reflektieren Chancen sowie Herausforderungen. Zudem werden digitale Therapiemöglichkeiten und ergänzende Ansätze wie Lichttherapie, Sporttherapie, Akzeptanz und Commitment Therapie bei Insomnie sowie schlafförderliche Achtsamkeitsübungen vorgestellt. Mit Blick auf die vorgestellten Diagnostik- und Behandlungsmöglichkeiten werden eigene Fälle in Kleingruppen vorgestellt und diskutiert.
Zielgruppe	Psychologische Psychotherapeut*innen, Psycholog*innen
Lernziele	• Grundkenntnisse gesunder Schlaf und Insomnie • Durchführung einer Schlafanamnese • Fragebögen für Indikationsstellung und Verlaufsmessung kennen und anwenden • Leitlinienbehandlung 1. Wahl – Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) – kennen und Methoden verstehen und anwenden • Wirksamkeit der KVT-I einschätzen können • Ergänzende Ansätze kennen und Nutzen einschätzen können • Ideen für Behandlung von Klient*innen bekommen und Neues ausprobieren können • Ins Gespräch kommen über Schlaf und Insomnie in der Psychotherapie

Information und Anmeldung
Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☏ 07071 94 34-34 🖷 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di und Do: 09:00 – 12:00 Uhr; Di und Mi: 14:00 – 15:30 Uhr

Wesentliche Inhalte/Themen	• Schlafwissen: Schlafgesundheit und schlafförderlichen Gewohnheiten • Schlafmythen: Was verbirgt sich dahinter? • Schlafspezifische Entspannungsmethoden • Kognitive Therapie • Bettzeitrestriktion und Stimuluskontrolle • Ergänzende Ansätze nach Leitlinie (Lichttherapie, Sport, ACT für Insomnie, Meditation, …) • Grundlagen pharmakologischer Behandlungsoptionen
Methoden	Kurzvorträge, Kurzvideos, Rollenspiele, Arbeit an eigenen Fallbeispielen, Kleingruppenübungen, Selbsterfahrung, Austausch mit anderen Seminarteilnehmer*innen
Referent*in	Grolig, Lorenz, Dr. phil., Psychologischer Psychotherapeut; Berlin
Kursnummer	66275
Veranstaltungsort	Hamburg
Termin	8. – 9. Oktober 2027
Umfang	Das Themenseminar umfasst 16 Unterrichtseinheiten (UE).
Zeiten	Freitag: 09:00 – 17:00 Uhr Samstag: 09:00 – 17:00 Uhr
Teilnahmegebühren	302,- Euro DGVT-Mitglied Frühbucherpreis bis 10. September 2027: 287,- Euro 393,- Euro Nicht-Mitglied Frühbucherpreis bis 10. September 2027: 373,- Euro
Stichwort	Insomnie Hamburg 27

Information und Anmeldung
Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e. V. Fort- und Weiterbildung
Postfach 13 43, 72003 Tübingen; ☏ 07071 94 34-34 🖷 07071 94 34-35
E-Mail: fortbildung@dgvt.de; Internet: www.dgvt-fortbildung.de
Sprechzeiten: Di und Do: 09:00 – 12:00 Uhr; Di und Mi: 14:00 – 15:30 Uhr