

Schlafstörungen

Als interdisziplinäres Arbeitsfeld betrachtet die moderne Schlafmedizin die Entstehung und Aufrechterhaltung von Schlafstörungen im Kontext eines biopsychosozialen Erklärungsmodells. Im Verlauf der Erkrankung entwickeln viele Patienten mit Schlafstörungen Verhaltensweisen und Überzeugungen, die mit gutem Schlaf nicht kompatibel sind und zur Aufrechterhaltung der Schlafstörung beitragen. Die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) ist gemäß internationaler Leitlinien die Methode der Wahl zur Behandlung der Insomnie.

Workshop

Im Rahmen der dreitägigen Veranstaltung wird nach der Behandlung schlafmedizinischer Grundlagen die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) theoretisch und praktisch vermittelt. Dies umfasst sowohl die klassischen Bausteine der KVT-I (Psychoedukation, Entspannungstechniken, Schlafrestriktion, Stimuluskontrolle, kognitive Therapie) als auch neuere Ansätze wie die Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Insgesamt umfasst der Kurs 17 UE.

Donnerstag	19. November 2026	15:00–18:45 Uhr
Freitag	20. November 2026	09:00–17:00 Uhr
Samstag	21. November 2026	09:00–12:45 Uhr

Zielgruppe

Die Veranstaltung richtet sich an psychologische und ärztliche Psychotherapeuten sowie psychologische Psychotherapeuten in Ausbildung und Assistenzärzte in Weiterbildung zum Facharzt.

CME-Punkte

Die Zertifizierung des Kurses wird bei der Ostdeutschen Psychotherapeutenkammer beantragt. Die Einreichung der Punkte bei der jeweiligen Landesärztekammer erfolgt selbstständig durch die Teilnehmenden.

Organisatorisches

Wichtige Links

- [Anmeldung](#)
- [Homepage](#)

Veranstaltungsort

Die Veranstaltung findet online statt.

Registrierungsgebühren

Workshop 500 EUR

Die Veranstaltung ist auf max. 50 Teilnehmer begrenzt. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 15 Personen. Die Teilnahmegebühr umfasst die Workshopgebühr, Handouts und CME-Punkte.

Allgemeine Bedingungen

Die Anmeldung muss bis spätestens zwei Wochen vor der Veranstaltung erfolgt sein. Ein Rücktritt von der Teilnahme ist bis zum 8. Oktober 2026 unter einer Bearbeitungsgebühr von 50 EUR möglich. Nach diesem Datum ist die volle Gebühr zu entrichten. Bei Ausfall der Veranstaltung wird den Teilnehmern die volle Gebühr erstattet.

Organisation des wissenschaftlichen Programms

Prof. Dr. Dr. Kai Spiegelhalter
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Universitätsklinik Freiburg

Tagungsorganisation

Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH
Claus Winkler
Tel. +49 3641 31 16-381
claus.winkler@conventus.de

Fort- und Weiterbildung im Rahmen der DGSM



Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I)

19.–21. November 2026
Freiburg im Breisgau



Deutsche Gesellschaft
für Schlafforschung und
Schlafmedizin (DGSM) e.V.

Dozenten



Prof. Dr. rer. soc. Dipl.-Psych. Dieter Riemann
Emeritierter Leiter der Abteilung für Klinische Psychologie und Psychophysiologie/Schlafmedizin in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg, Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor für Verhaltenstherapie, Somnologe (DGSM, ESRS)



Prof. Dr. phil. Dr. med. Kai Spiegelhalter
Leiter der Sektion für Psychiatrische Schlafforschung und Schlafmedizin, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg, Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor für Verhaltenstherapie, Somnologe (DGSM)



PD Dr. med. Lukas Frase
Oberarzt in der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg



Dr. phil. Anna Johann, M.Sc.
Psychologin in der Sektion für Psychiatrische Schlafforschung und Schlafmedizin, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg, Psychologische Psychotherapeutin



PD Dr. phil. Dipl.-Psych. Elisabeth Hertenstein
Psychologin der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Universität Genf, Schweiz, Psychologische Psychotherapeutin

Programm

Donnerstag, 19. November | 15:00–18:45 Uhr

- 15:00 Begrüßung und Einführung
Dieter Riemann, Kai Spiegelhalter,
Anna Johann, Lukas Frase, Elisabeth Hertenstein
- 15:30 Grundlagen der Schlaf-Wach-Regulation
Dieter Riemann
- 17:00–17:15 Pause
- 17:15 Epidemiologie und Ätiologie
Dieter Riemann

Freitag, 20. November | 09:00–17:00 Uhr

- 09:00 Diagnostik und Differentialdiagnostik
Kai Spiegelhalter
- 10:30–10:45 Pause
- 10:45 Schlafrestriktion und Stimuluskontrolle
Anna Johann
- 12:15–13:45 Mittagspause
- 13:45 Psychoedukation, Entspannungstechniken,
Kognitive Therapie
Kai Spiegelhalter
- 15:15–15:30 Pause
- 15:30 Akzeptanz- und Commitment-Therapie
Elisabeth Hertenstein

Samstag, 21. November | 09:00–12:30 Uhr

- 09:00 Pharmakotherapie der Insomnie
Lukas Frase
- 10:30–10:45 Pause
- 10:45 Therapie der Insomnien bei komorbiden Erkrankungen
Anna Johann
- 12:15 Abschluss und Formales
Anna Johann



Spiegelhalter K, Backhaus J, Riemann D:
Schlafstörungen, Hogrefe-Verlag; 2.
überarbeitete Auflage 2011.



Hertenstein E, Spiegelhalter K, Johann A,
Riemann D: Die Freiburger Schlafschule.
Kohlhammer Verlag; 2015.