



Zertifizierungsprogramm Psychotherapeutische Schlafmedizin



Unter der Leitung von Dr. Carolin Marx-Dick

In wissenschaftlicher Kooperation und zertifiziert durch die
Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und -Medizin e.V.

*"Der Schlaf ist für
den ganzen Menschen,
was das Aufziehen
für die Uhr."*

Arthur Schopenhauer



www.psychotherapeutische-schlafmedizin.de

Ziel



Das grundlegende Ziel dieser umfangreichen Fortbildung ist es, die Versorgung von Menschen mit Schlafstörungen zu verbessern. Es gibt über 80 verschiedene Schlafstörungen, die psychisch bedingt oder verstärkt werden. Trotz ihrer Häufigkeit werden alle Formen der Schlafstörungen im Studium und der Fachärzt:innen- und Psychotherapeut:innen-Ausbildung nur sehr randständig gelehrt. Hier bedarf es folglich Behandler:innen, die Schlafstörungen umfassend, nachhaltig und auf aktuellem wissenschaftlichen Stand behandeln können.

Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse an diesem komplexen und wichtigen Thema.

Nach dem Durchlaufen des Fortbildungscurriculums werden Sie in der Lage sein:

- mittels Screenings und gezielter Diagnostik, Schlafstörungen zu diagnostizieren und zu klassifizieren
- den psychosomatischen Bestandteil aller Schlafstörungen, vor allem von Insomnien, gezielt und nachhaltig zu behandeln
- auch komplexe und schwerwiegende Schlafstörungen unter Einbezug aller Symptome und psychosozialen Lebensumstände zu therapieren
- sowohl präventiv als auch rückfallprophylaktisch bei einem gestörten Schlaf zu intervenieren
- integrativ und transdisziplinär mit verschiedenen Fachgruppen und Schlaflaboren zusammenzuarbeiten

Das Curriculum wurde auf Initiative von Frau Dr. Carolin Marx-Dick entwickelt und mit einer Taskforce der Deutschen Gesellschaft für Schafforschung und Schlafmedizin e.V. (DGSM) vervollständigt.

Mit fachlicher Expertise haben Herr Dr. Hans-Günther Weeß, Herr Dipl. Psych. Markus Specht, Frau Prof. Dr. Kneginja Richter, Herr Prof. Dr. Dr. Kai Spiegelhalter und Dr. Carolin Marx-Dick dieses Vorhaben vorangebracht.

Das Curriculum



Das Zertifikat „psychotherapeutische Schlafmedizin“ der DGSM e.V. kann nach dem Durchlaufen des Curriculums aus insgesamt mindestens 120 Unterrichtseinheiten (UEs) mit jeweils 45 Minuten erworben werden. Dieser Fortbildungskurs setzt sich aus einer multimodalen theoretischen, sowie einer praktischen Ausbildung mit Patient:innenbehandlung unter Supervision zusammen. Zudem gibt es Hospitations-Anteile, die in von der DGSM akkreditierten Schlaflaboren absolviert werden.

Die theoretische Ausbildung umfasst insgesamt 80 Unterrichtseinheiten. Diese werden Ihnen in unterschiedlichen Formaten mit Lehrvideos, in Online- und Präsenzseminaren angeboten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lernen!





1. Theoretischer Teil

Die theoretische Ausbildung umfasst insgesamt 80 Unterrichtseinheiten. Diese werden Ihnen zum Teil als Lehrvideos und in Online- und Präsenzseminaren angeboten.

Einführung in die Schlafmedizin

Umfang: 2 Unterrichtseinheiten (UEs)

Setting: Onlineseminar

Inhalte:

Diese Veranstaltung ist unser gemeinsames Kick-Off für Ihre Fortbildung zur psychotherapeutischen Schlafmediziner:in. Während dieses Online-Seminars lernen Sie Ihre Dozent:innen kennen, werden alle organisatorischen Belange geklärt und Sie erhalten einen ersten Einblick in die Schlafmedizin und Schlafforschung.



Der gesunde Schlaf

Umfang: 14 Unterrichtseinheiten (UEs)

Setting: Lehrvideos

Inhalte:

Die Lehre des gesunden Schlafes umfasst die Phänomenologie des Schlafes, die Funktionen, die Chronobiologie, die Physiologie sowie die Steuerung der hormonellen Zyklen des Schlaf-Wach-Rhythmus. Zudem werden Sie in die Behandlung von Parasomnien (z.B. Alpträume und Schlafwandeln) eingeführt.





Diagnostik, Differentialdiagnostik und Therapie der häufigsten Schlafstörungen

Umfang: 14 Unterrichtseinheiten (UEs)

Setting: in Präsenz (evt. hybrid)

Inhalte:

In dieser Veranstaltung wird Ihnen alles, was Psychotherapeut:innen über die Diagnostik, Differentialdiagnostik und Therapie der häufigsten Schlafstörungen wissen sollten gelehrt: Diagnostische Methoden und die leitliniengestützte Therapie. Die Diagnostik und Therapie bei Parasomnien wird vertieft.

Die Insomnie wird in diesem Seminar weitgehend ausgelassen, da hierfür eine Extraveranstaltung vorgesehen ist.



Tiefgreifende Kenntnisse über die Insomnie

Umfang: 8 Unterrichtseinheiten (UEs)

Setting: Onlineseminar

Inhalte:

Die Insomnie ist die häufigste nichtorganische Schlafstörung. Daher wird diese besonders intensiv in Ihrer Fortbildung gelehrt. Neben der Epidemiologie, Diagnostik, Differentialdiagnostik wird auf die Entstehung von Insomnien, Ursachen, Risikofaktoren und Erklärungsmodellen eingegangen. Zudem erhalten Sie einen Überblick zu pharmakologischen Behandlungsoptionen.

Psychotherapeutische Behandlungstechniken von nichtorganischen Schlafstörungen



Die kognitive Verhaltenstherapie ist die Basis für die Behandlung von Insomnien, also Ein- und Durchschlafstörungen. Darüber hinaus gibt es zahlreiche weitere Therapietechniken, die bei komplexen Symptomatiken und anderen Schlafstörungen eingesetzt werden können.

Die kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (KVT-I)

Umfang: 16 Unterrichtseinheiten (UEs)

Setting: in Präsenz (evt. hybrid)

Inhalte:

Sie erhalten einen tiefen Einblick in die KVT-I mit den bewährten Techniken der Psychoedukation, Bettliege- und Schlafrestriktion, Stimuluskontrolle und Psychohygiene, kognitiven und Entspannungstechniken, Tagesstrukturierung und paradoxer Intervention. Auch das Thema Schichtarbeit wird besprochen.



Die Dritte Welle der kognitiven Verhaltenstherapie

Umfang: 16 Unterrichtseinheiten (UEs)

Setting: in Präsenz

Inhalte:

Als besonders hilfreich haben sich Techniken der Dritten Welle der Verhaltenstherapie in der Behandlung von Schlafstörungen erwiesen. Sie erlangen tiefgreifende Kenntnisse über den Einsatz achtsamkeitsbasierter Therapietechniken wie beispielsweise der Acceptance-Commitment-Therapy (ACT) der Insomnie.



Freie Spitze: ganzheitliche Behandlungsansätze



Mit der „freien Spitze“ haben Sie die Möglichkeit, aus den verschiedensten Themenbereichen zusätzliches Wissen zu erlangen. Auf diese Weise sollen auch wissenschaftlich fundierte Themen und Methoden vermittelt werden, die sich im Behandlungsalltag als sehr wirksam erwiesen haben, bisher jedoch selten in Psychotherapien angewendet werden.



Freie Spitze I

Umfang: 16 Unterrichtseinheiten (UEs)
Setting: in Präsenz

Inhalte:
Als freie Spitze wird Ihnen Dr. Carolin Marx-Dick Einblick in verschiedene Psychotherapietechniken geben, die zur Behandlung von Schlafstörungen hilfreich sind, wie körpertherapeutische Techniken (Yogapsychotherapie), Meditation und Hypnotherapie, Traum(a)therapie, schlafförderliche Ernährung, Bewegung und Sport, Bio- und Neurofeedback, Polyvagalthherapie und Imaginationstechniken, etc.. Aus der Vielzahl dieser Themen werden diejenigen für dieses Seminar ausgewählt, die Sie als Teilnehmer:innen besonders spannend finden.



2. Praktische Ausbildung: Psychotherapie unter Supervision



Im Rahmen Ihrer praktischen Ausbildung werden Sie drei Patient:innen mit Schlafstörungen mit den bisher gelernten psychotherapeutischen Techniken behandeln. Hierunter sollen sich neben der Insomnie mindestens eine weitere der folgenden Diagnosekategorien befinden: Hypersomnie, Parasomnie sowie Schlafstörungen bei somatischen und psychischen Erkrankungen. Die Behandlungen sollen 5 bis 10 therapeutische Sitzungen umfassen. In mindestens drei Supervisionsstunden (à 45 Minuten) erhalten Sie Rückmeldung und Anregung zu den von Ihnen behandelten Patient:innen. Die Supervisor:innen sind speziell für diese Fortbildung von der DGSM e.V. zugelassen.

Die Therapien sollen im Berichtstil auf einem entsprechenden Protokoll dokumentiert werden. Es werden keine langen Fließtexte erwartet, sodass der Aufwand dieses Fortbildungsteils so gering wie möglich gehalten wird und in Ihrem Alltag zu bewältigen ist.

Umfang: Je nach Fall und Intensität entspricht dieser Baustein ca. 20 bis 30 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.



3. Hospitation im Schlaflabor



In Ihrem zukünftigen Behandlungsalltag als psychotherapeutische Schlafmediziner:in werden Sie immer wieder mit Kolleg:innen im Schlaflabor zusammenarbeiten. Daher ist es für Sie wichtig zu wissen was im Schlaflabor passiert.

Unter fachkundiger Anleitung werden Sie verschiedene schlafmedizinische diagnostische Techniken wie Polysomnographien, Polygraphien und Tagesschläfrigkeitsdiagnostik kennenlernen.

Zudem werden sie mit den jeweiligen Befunderstellungen bei Patient:innen mit schlafbezogenen Atmungsstörungen (SBAS) und Bewegungsstörungen sowie Insomnien vertraut gemacht. Ebenso werden Sie an nächtlichen Ventilationstherapien bei SBAS teilnehmen und Informationen zu alternativen Behandlungsoptionen bekommen. Diese Erfahrungen werden mit einem erfahrenen Somnologen ausgewertet und nachbesprochen.

Umfang: Je nach Planung entspricht dieser Baustein ca. 10 bis 20 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.



4. Die Prüfung



Die Prüfung wird in einem mündlichen Prüfungskolloquium von einer zugelassenen Prüfer:in und einer Beisitzer:in der DGSM abgenommen. Sie entspricht eher einem kollegialen Gespräch, in dem Ihre Kenntnisse und Ihre Erfahrung des durchlaufenen Curriculums erfragt werden. Es wird nicht erwartet, dass Sie die gesamte Theorie auswendig kennen.

Wichtig ist, dass Sie das Gelernte sicher im Praxisalltag anwenden können.



Durchführung und Organisation der Fortbildung



Der Gesamtumfang des Zertifizierungsprogrammes „psychotherapeutische Schlafmedizin“ umfasst mit den vorgenannten Lehrinhalten ca. 120 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten.

Für die Organisation ist Dr. Carolin Marx-Dick als Vertreterin der Gruppe der Dozent:innen verantwortlich.

Die Vermittlung der theoretischen Grundlagen erfolgt in verschiedenen Settings:

- **Präsenzveranstaltungen:** Eine Live-Veranstaltung kann durch Nichts ersetzt werden. Viele Fortbildungsinhalte gewinnen durch eine aktive Interaktion zwischen Teilnehmer:innen und Dozent:innen. Die Präsenz-Veranstaltungen finden verteilt über das gesamte Bundesgebiet statt. Mögliche Veranstaltungsorte sind momentan Wiesbaden, Klingenmünster und Dresden.
- **Lehrvideos:** Um Ihnen die Fortbildung berufsbegleitend zu ermöglichen, haben die Dozent:innen Inhalte in Form von Lehrvideos aufgezeichnet. Sie erhalten Zugang zu diesem Material und können sich die Inhalte in Ihrem eigenen Tempo erarbeiten. Rückfragen können in den folgenden Veranstaltungen besprochen werden.
- **Online-Veranstaltungen:** Ein Teil des Theorieunterrichts sowie die Supervision können online stattfinden.



Kosten & Anmeldung



Die Gesamtkosten für das Zertifizierungscurriculum belaufen sich auf 3.900€.

Darin enthalten sind neben den einzelnen Veranstaltungen und Lehreinheiten:

- die organisatorische Betreuung während Ihrer Fortbildung
- drei Unterrichtseinheiten Supervision
- Snacks und Getränke während der Seminare
- 3 Fachbücher im Wert von 200€
- alle anderen Schulungsmaterialien (Handouts, Patientenmaterialien, etc.).

Nicht enthalten ist die Prüfungsgebühr der DGSM.

Zahlungsmöglichkeiten:

- PayPal
- Vorkasse per Überweisung

Eine Ratenzahlung kann von unserer Seite nicht zur Verfügung gestellt werden. Sie können jedoch über eine Zahlung mit PayPal eine Ratenzahlung von bis zu 36 Monaten vereinbaren.

Melden Sie sich schnell an:

www.psychotherapeutische-schlafmedizin.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um eine qualitativ hochwertige Fortbildung anbieten zu können.



Auf einen Blick

**Ziel:**

Umfassende Fortbildung in der psychotherapeutischen Schlafmedizin

Zielgruppe:

psychologische und ärztliche Psychotherapeut:innen, Fachärztinnen für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychosomatik

Dauer: ca. 18 Monate

Kosten: 3.900 €

Setting & Methoden:

Lehrvideos, Online- und Präsenzseminare, Hospitation im Schlaflabor

Veranstaltungsorte:

Ihr Schreibtisch, Klingenmünster, Wiesbaden, Dresden

Ihre kostenfreien Studienmaterialien:

„Schlafstörungen ganzheitlich behandeln“ (Marx-Dick, 2022)
„Therapie-Tools Schlafstörungen“ (Binder, Schöller, Weeß, 2020)
„Praxis der Schlafmedizin“ (Stuck, Maurer, Schlarb, Schredl, Weeß, 2018)
Ggf. Handouts, Übungsblätter

Dozent:innen:

Dr. Carolin Marx-Dick
Dresden
Fortbildungleitung



Dr. Hans-Günter Weeß
Klingenmünster



Dipl. Psych. Markus B. Specht
Wiesbaden



Prof. Dr. Dr. Kai
Spiegelhalter
Freiburg



Prof. Dr. Kneginja Richter
Nürnberg

Anmeldung unter:

www.psychotherapeutische-schlafmedizin.de

Impressum



Die Organisation und Koordination des Zertifizierungsprogrammes erfolgt durch die meevida - Akademie.

Inhaberin: Dr. Carolin Marx-Dick
Bautzner Straße 149, 01099 Dresden
Tel 0351 219 273 00
E-Mail: hallo@meevida.de
E-Mail: www.psychotherapeutische-schlafmedizin.de

In wissenschaftlicher Kooperation und zertifiziert durch die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und -Medizin e.V.

Die Erstellung der Broschüre und der Druck wird unterstützt durch Idorsia Pharmaceuticals Germany GmbH.

Bildquelle: www.canva.com



meevida
ganzheitliche Psychotherapie



idorsia

Melden Sie sich gleich an:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

www.psychotherapeutische-schlafmedizin.de

Haben Sie Fragen?

info@psychotherapeutische-schlafmedizin.de

