



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.

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
Veranstaltungsorte:	Ihr Schreibtisch, Klingenmünster, Essen, Dresden
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 Dr. Hans-Günther Weeß Dipl. Psych. Markus B. Specht Prof. Dr. Kneginja Richter Prof. Dr. Dr. Kai Spiegelhalder

Ziel

Das grundlegende Ziel dieser umfangreichen Fortbildung ist es die Versorgung von Menschen mit psychisch bedingten und psychisch verstärkten Schlafstörungen zu verbessern. Trotz ihrer Häufigkeit werden alle Formen der Schlafstörungen im Studium und der Fachärzt:innen- und Psychotherapeut:innen- Ausbildung nur sehr randständig gelehrt. Es besteht daher ein dringender Bedarf an Behandler:innen, die Schlafstörungen umfassend, nachhaltig und auf aktuellem wissenschaftlichen Stand behandeln können. Deshalb freuen wir uns sehr über Ihr Interesse an diesem wichtigen und interessanten 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

Auf Initiative von Frau Dr. Carolin Marx-Dick wurde durch den Vorstand der Deutsche Gesellschaft für Schafforschung und -Medizin e.V. (DGSM) eine Taskforce ins Leben gerufen, die das Curriculum in psychotherapeutischer Schlafmedizin entwickelt hat. Mit fachlicher Expertise haben Dr. Hans-Günther Weeß, Prof. Dr. Dr. Kai Spiegelhalder und Prof. Dr. Kneginja Richter die Idee vorangebracht. Es ist für alle teilnehmenden möglich das Curriculum zu durchlaufen, ohne eine abschließende Prüfung abzulegen.

Eine separate Prüfung durch ein von der DGSM zugelassene Fachkommission ist möglich. Die Prüfungsgebühren müssen allerdings zusätzlich zu den Kursgebühren ggü. der DGSM entrichtet werden.

Das CURRICULUM

Das Zertifikat „psychotherapeutische Schlafmedizin“ kann nach dem Durchlaufen eines Curriculums aus insgesamt mindestens 120 Unterrichtseinheiten (UEs) mit jeweils 45 Minuten erworben werden.

Dieses Curriculum 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!



ZEITPLAN & LEHRINHALTE

1. Theoretischer Teil

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

1. Einführung in die Schlafmedizin			
Veranstaltungsort:	Online via Zoom		
Datum:	20.03.2024	Zeit:	18:30 bis 20:00 Uhr
Dozent:innen:	Dr. Hans-Günther Weeß, Dipl. Psych. Markus B. Specht, Prof. Dr. Kneginja Richter, Prof. Dr. Kai Spiegelhalder, Dr. Carolin Marx-Dick		
Unterrichtseinheiten:	2		
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.			

2. Der gesunde Schlaf	
Veranstaltungsort:	Online als Lehrvideos
Datum und Zeit:	Sie können die Lehrvideos beliebig anschauen
Dozent:innen:	Dr. Carolin Marx-Dick
Unterrichtseinheiten:	8
Inhalte: Der Abschnitt zur Lehre des gesunden Schlafes umfasst die Phänomenologie des Schlafes, die Chronobiologie und Physiologie, die Funktionen des Schlafes mit den hormonellen Zyklen und stellt Ihnen Träume als Behandlungs- und Forschungsgegenstand vor. Dieser Teil der Fortbildung umfasst 8 Unterrichtseinheiten und wird Ihnen in Form von Lehrvideos zu Verfügung gestellt.	

4

Grundlagen und Einführung in die Thematik der Schlafstörungen

3. Diagnostik, Differentialdiagnostik und Therapie der häufigsten Schlafstörungen			
Veranstaltungsort:	Klingenmünster		
Datum:	17. bis 19.05.2024	Zeit:	wird noch bekannt gegeben
Dozent: innen:	Dr. Hans-Günther Weeß, Dipl. Psych. Markus B. Specht		
Unterrichtseinheiten:	16	4 UEs davon als Lehrvideo	
Inhalte: In dieser Veranstaltung wird Ihnen alles, was Psychotherapeut: innen über die Diagnostik, Differentialdiagnostik und Therapie der häufigsten Schlafstörungen wissen sollten gelehrt. Darunter fallen spezifische schlafmedizinische diagnostische Methoden und die leitliniengestützte Therapie von organischen und nichtorganischen Schlafstörungen sowie möglicher Komorbiditäten. Die Lehre von Diagnostik und Therapie bei Parasomnien ist ebenfalls in diesem Teil Ihrer Fortbildung enthalten.			

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

4. Tiefgreifende Kenntnisse über die Insomnie (inkl. Pharmakologie)			
Veranstaltungsort:	Online		
Datum:	07.09.2024	Zeit:	wird noch bekannt gegeben
Dozent:innen:	Dr. Carolin Marx-Dick, Dr. Hans-Günther Weeß		
Unterrichtseinheiten:	8	2 UEs davon als Lehrvideo	
Inhalte: Da die Insomnie die häufigste nichtorganische Schlafstörung ist, wird diese besonders intensiv in Ihrer Fortbildung gelehrt. Neben der Epidemiologie, Diagnostik, Differentialdiagnostik wird intensiv auf die Entstehung von Insomnien, Ursachen, Risikofaktoren und Erklärungsmodellen eingegangen. Ebenso erhalten Sie einen Überblick zu den pharmakologischen Behandlungsoptionen von Insomnien.			

Psychotherapeutische Behandlungstechniken von nichtorganischen Schlafstörungen

5. Die kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie			
Veranstaltungsort:	Essen		
Datum:	16. bis 17. 11.2024	Zeit:	wird noch bekannt gegeben
Dozent:innen:	Dr. Hans-Günther Weeß, Dipl. Psych. Markus B. Specht, Prof. Dr. Kneginja Richter, Prof. Dr. Dr. Kai Spiegelhalder, Dr. Carolin Marx-Dick		
Unterrichtseinheiten:	16	2 UEs davon als Lehrvideo	
Inhalte: Sie erhalten einen tiefen Einblick in die kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (CBT-I) mit den bewährten Techniken der Psychoedukation, Bettliege- und Schlafrestriktion (incl. Schichtarbeit), Stimuluskontrolle und Psychohygiene, kognitiven und Entspannungstechniken, Tagesstrukturierung und paradoxer Intervention.			

5

6. Die Dritte Welle der kognitiven Verhaltenstherapie bei Schlafstörungen			
Veranstaltungsort:	Dresden		
Datum:	21.03. bis 22.03.2025	Zeit:	wird noch bekannt gegeben
Dozent:innen:	Dr. Carolin Marx-Dick, Prof. Dr. Dr. Kai Spiegelhalder		
Unterrichtseinheiten:	16		
Inhalte: Als besonders hilfreich haben sich Techniken der Dritten Welle der Verhaltenstherapie in der Therapie von Schlafstörungen erwiesen. Daher erlernen Sie in diesem Seminar tiefgreifende Kenntnisse über die Anwendung achtsamkeitsbasierter Therapietechniken wie der Acceptance-Commitment-Therapy der Insomnie (ACT-I) sowie mindfulness-based cognitive therapy and stress reduction.			

Freie Spitze

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.

7. Freie Spitze	
Veranstaltungsort:	Dresden
Datum & Zeit	wird noch bekannt gegeben
Dozent:in:	Dr. Carolin Marx-Dick
Unterrichtseinheiten:	16
Inhalte: Als freie Spitze möchte Dr. Carolin Marx-Dick Einblick in verschiedene Psychotherapietechniken geben, die zur Behandlung von Schlafstörungen hilfreich sind. Z.B. Körperpsychotherapie, Yogapsychotherapie, Meditation, Hypnotherapie, Bio- und Neurofeedback, Traum(a)therapie, schlafförderliche Ernährung, Bewegung und Sport, Hydro- und Thermotherapie, Polyvagaltherapie, spezifische Entspannungs- 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 geringgehalten 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 akkreditieren 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 Ventilationstherapie 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. Sie nehmen eigenständig Kontakt zu einem kooperierenden Schlaflabor in Ihrer Nähe auf und vereinbaren die Hospitation.



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.



8

DURCHFÜHRUNG UND ORGANISATION DER FORTBILDUNG

Der Gesamtumfang des Zertifizierungsprogrammes „psychotherapeutische Schlafmedizin“ umfasst mit den vorgenannten Lehrinhalten und Anwendungen ca. 120 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten. Für die Organisation zeichnet sich 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. Die Dozent:innen halten Veranstaltungen über das gesamte Bundesgebiet verteilt. Mögliche Veranstaltungsorte sind momentan Dresden, Klingenmünster und Regensburg.
- Hybride Veranstaltungen: Bei einer ausreichenden Teilnehmerzahl ist es denkbar, Veranstaltungen in hybrider Form stattfinden zu lassen. In dem Fall befindet sich ein Teil des Auditoriums am Veranstaltungsort, ein anderer nimmt online via Zoom an der Veranstaltung teil. Hybride Veranstaltungen erfordern eine gewisse Erfahrung und technische Ausstattung. Ob eine Dozent:in ihre Veranstaltung in diesem Format anbietet, obliegt der Freiwilligkeit und Einwilligung der Dozent:in.
- Lehrvideos: Um Ihnen zu ermöglichen die Fortbildung berufsbegleitend zu absolvieren, haben die Dozent:innen teilweise 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 gemeinsam in der Seminargruppe besprochen werden.

Kosten

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€
- allen anderen Schulungsmaterialien (Handouts, Patientenmaterialien, etc.).

Nicht enthalten sind die Prüfungsgebühren 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.

9

Anmeldung

Melden Sie sich bei Interesse schnell an:

www.psychotherapeutische-schlafmedizin.de

Telefon: 0351 219 273 00

Mobil: 0152 337 122 38

info@psychotherapeutische-schlafmedizin.de

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

Zögern Sie nicht, sich bei Fragen an uns zu wenden.

Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

FAQs:

Wie wird damit umgegangen, wenn eine Teilnehmer:in aufgrund von Krankheit oder sonstiger Abwesenheit nicht an einer Veranstaltung teilnehmen kann?

Zu jeder Veranstaltung werden sofern möglich Handouts bereitgestellt, die in solchen Fällen auch im Eigenstudium erarbeitet werden können. Im Jahr 2024 findet die Veranstaltungsreihe erstmalig statt. Die freiwillige Einwilligung der Dozent:innen und Klärung datenschutzrechtlicher Fragen vorausgesetzt, ist es denkbar Veranstaltungen aufzuzeichnen. Auf diese Lösung kann durch abwesende Teilnehmer:innen allerdings kein Rechtsanspruch geltend gemacht werden. Bitte haben Sie dafür Verständnis, wir sind ein kleines Team bestehend aus voll berufstätigen Behandler:innen. Eine Rückerstattung der Kursgebühr oder Teile dessen ist nicht möglich.

Was passiert im Falle einer Erkrankung der Dozent:in?

Bewusst wurden alle Präsenztermine mit zwei Dozent:innen besetzt. Die Veranstaltungen sollen von beiden paritätisch gehalten werden. Im Krankheitsfall können sich die Dozent:innen somit leicht vertreten. Sollte eine Veranstaltung dennoch komplett ausfallen müssen, wird ein Ersatztermin festgelegt. Eine Rückerstattung der Kursgebühr oder Teile dessen ist auch dann nicht möglich, wenn eine Teilnehmer:in den Alternativtermin nicht wahrnehmen kann.

Gibt es eine Mindestanzahl an Teilnehmer:innen?

Ja. Aus wirtschaftlichen Gründen ist eine Mindestanzahl von 18 Teilnehmer:innen je Kursdurchlauf unbedingt notwendig. Sollte der Kurs nicht die notwendige Reichweite bekommen, behalten sich die Veranstalter dessen Stornierung oder Verschiebung vor. Registrierte Teilnehmer:innen können dann auf einen alternativen Kurs umbuchen oder erhalten die Kursgebühr zurückerstattet.

Wann erhalte ich die Studienmaterialien?

Die Handouts werden Ihnen zu jeder Veranstaltung einzeln zugänglich gemacht. Als Studienmaterial werden Ihnen ebenfalls drei Fachbücher kostenfrei zur Verfügung gestellt. Der Versand dieser Literatur erfolgt im Anschluss an die erste Veranstaltung, der „Einführung in die Schlafmedizin“.

Bei Rückfragen zum Kurs wenden Sie sich bitte an das Team von Dr. Carolin Marx-Dick per E-Mail (info@psychotherapeutische-schlafmedizin.de).