

«Einführung in die kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (KVT-I)» Workshop am 13.11.–14.11.2026 in den UPK Basel

Eine Veranstaltung des Universitären Zentrums für Schlaf, Epilepsie und Chronomedizin Basel am Standort der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel.



Centre for
Chronobiology



Universitätsspital
Basel

UKBB
kompetent & menschlich

UPK

Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel



**Sehr geehrte Damen und Herren
Liebe Kolleginnen und Kollegen**

Ich freue mich, Sie auch in diesem Jahr wieder zu unserem bewährten Kurs «Einführung in die kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (KVT-I)» einzuladen.

Chronische Insomnie ist sowohl in der hausärztlichen als auch der fachpsychiatrischen und psychologischen Praxis ein häufiges Störungsbild. KVT-I ist gemäss internationaler Leitlinien Therapie der Wahl und auch bei komorbider Insomnie wirksam.

Der Kurs vermittelt praxisnah Grundlagenfertigkeiten von KVT-I.

Unsere Expert*innen gehen auch ein auf chronobiologische und spezielle Aspekte bei pädiatrischen Patient*innen sowie auf psychiatrische Komorbidität und Psychopharmakotherapie.

«Akzeptanz- und Commitment-Therapie» (ACT), als Erweiterung der klassischen KVT, findet an den UPK breite Anwendung und lässt sich ebenfalls für die Therapie der Insomnie nutzen. Es ist uns ein grosses Anliegen, mit diesem Workshop einen Beitrag zu leisten, dass KVT-I als Erstlinientherapie eine breitere Anwendung findet, sowohl auf hausärztlicher, fachpsychiatrischer als auch pflegerischer Ebene. Die Erhöhung des praktischen Anteils im letzten Jahr, wurde sehr geschätzt, so dass dies beibehalten wird.

Neu in diesem Jahr: Erstmals ist nun auch unsere Internistin Frau Dr. med. Sabine Klinke involviert. Die Veranstaltung ist von der SGAIM mit 12 Credits akkreditiert. Herzlich lade ich hiermit auch nochmal explizit internistische und hausärztliche Kollegen ein.

Mit freundlichen Grüssen

Dr. med. Helen Slawik

Oberärztin, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen,
der UPK Basel und Co-Leiterin des schlafmedizinischen
Zentrums, seit 2025 eingegliedert in das Universitäre Zentrum
für Schlaf, Epilepsie und Chronomedizin Basel

Ihre Dozentinnen und Dozenten



Dr. habil. rer. nat. Christine Blume

Klinische Psychologin, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen und Projektleiterin Zentrum für Chronobiologie, UPK Basel

Dr. med. Sarah Bürki

Leitende Ärztin Neuropädiatrie, Stellvertretende Leitung Epilepsie, Telemetrie, Schlaf, Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)

Dr. med. Dr. sc. med. Corrado Garbazza

Arzt, Projektleiter, Zentrum für Chronobiologie, UPK Basel
Oberarzt Schlafmedizin, Departement Innere Medizin, Kantonsspital Graubünden, Chur

Dr. med. Miriam Gerstenberg

Leitende Ärztin, Ambulatorium Winterthur, Junior Research Group Leader, Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Dr. med. Sabine Klinke, MPH

Leiterin, Internistischer Dienst, UPK Basel

Carmela Putrino

Pflegeleitung, Station P2 und Ambulanz, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen, UPK Basel

Dr. phil. Carolin Reichert

Klinische Psychologin, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen und Projektleiterin Zentrum für Chronobiologie, UPK Basel

Dr. med. Corina Röschard

Oberärztin, Frühinterventionstagesklinik, UPK Basel

Dr. med. Jan Sarlon

Oberarzt, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen, UPK Basel

Dr. med. Helen Slawik

Oberärztin, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen, UPK Basel und Co-Leiterin Universitäres Zentrum für Schlaf, Epilepsie und Chronomedizin Basel

Elodie Stroborn, M. Sc.

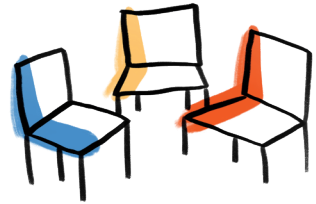
AP-Psychologin, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen, UPK Basel

Brigitte Witt

Dipl. Pflegefachfrau HF, Station P2, Zentrum für Affektive, Stress- und Schlafstörungen, UPK Basel

Programm

Freitag, 13.11.2026, 9 bis 17 Uhr



- 9.00 Uhr **Aktuelles Pathogenesekonzept der Insomnie, sowie Leitliniengerechte Diagnostik und Therapie**
Dr. med. Helen Slawik
Chair: Dr. med. Sabine Klinke, MPH
- 10.00 Uhr **Verhaltenstherapeutische Techniken der Insomniebehandlung**
Dr. habil. rer. nat. Christine Blume
Chair: Dr. med. Sabine Klinke, MPH
- 11.00 Uhr **Pause**
- 11.30 Uhr **Kognitive Techniken der Insomniebehandlung und Entspannungsverfahren**
Dr. med. Helen Slawik
Chair: Dr. med. Sabine Klinke, MPH
- 12.30 Uhr **Mittagspause**
- 13.30 Uhr **Workshop (Aufteilung der Teilnehmenden in Kleingruppen)**
Praktische Vertiefung KVT-I:
Verhaltenstherapeutische Techniken
Dr. habil. rer. nat. Christine Blume, Dr. phil. Carolin Reichert,
Dr. med. Helen Slawik, Elodie Stroborn, M. Sc.
- 15.00 Uhr **Pause**
- 15.30 Uhr **Workshop (Aufteilung der Teilnehmenden in Kleingruppen)**
Praktische Vertiefung KVT-I:
Kognitive Techniken und Entspannung
Dr. habil. rer. nat. Christine Blume, Dr. phil. Carolin Reichert,
Dr. med. Helen Slawik, Elodie Stroborn, M. Sc.
- 17.00 Uhr **Ende**

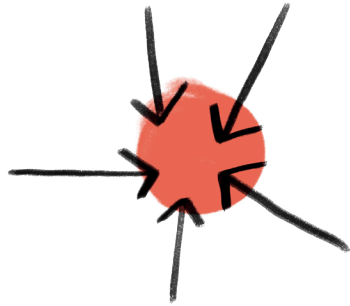
Programm

Samstag, 14.11.2026, 9 bis 17 Uhr

9.00 Uhr	Schlaf und Differentialdiagnostik von Schlafstörungen bei Säuglingen und Kindern Dr. med. Sarah Bürki
10.00 Uhr	Behandlung von Schlafstörungen bei Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen Dr. med. Miriam Gerstenberg
11.00 Uhr	Pause
11.30 Uhr	Chronotherapie von Schlafstörungen bei Schichtarbeit und extremen Chronotypen Dr. med. Dr. sc. med. Corrado Garbazza
12.30 Uhr	Mittagspause
13.30 Uhr	Workshop nach Wahl Workshop 1 Praktische Übungen zur Behandlung von Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen und die Rolle der Eltern Dr. med. Sarah Bürki, Dr. med. Miriam Gerstenberg, Dr. med. Corina Röschard Workshop 2 Vertiefung Chronotherapie und Chronotherapie affektiver Störungen Dr. med. Dr. sc. med. Corrado Garbazza Workshop 3 Pharmakotherapie der Insomnie Dr. med. Jan Sarlon
15.00 Uhr	Pause
15.30 Uhr	Workshop nach Wahl Workshop 4 Differentialdiagnostik der Insomnie Dr. med. Helen Slawik Workshop 5 Stationäres Insomnieprogramm der UPK Carmela Putrino, Brigitte Witt Workshop 6 Was tun, wenn KVT-I nicht hilft? Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT): Bausteine und Anwendungsmöglichkeiten bei Insomnie Dr. phil. Carolin Reichert
17.00 Uhr	Ende



Wichtige Informationen



Ziel des Kurses

Praxisnahe Vermittlung von Grundlagenfertigkeiten im Bereich der KVT-I.

Zielgruppe

Ärzt*innen verschiedener Fachgebiete und Psycholog*innen in allen Ausbildungs-, Weiter- und Fortbildungsstufen, Pflegende.

Datum der Veranstaltung
13.–14.11.2026

Ort der Veranstaltung
UPK Basel
Okonomiegebäude, mesa
Plenum 2
Wilhelm Klein-Strasse 27
4002 Basel

**2-Tageskurs in
Präsenz auf Deutsch**

Kosten

Kosten CHF 480.– für die Teilnahme am Zweiteskurs und Handouts. Volle Rückerstattung bei Ausfall der Veranstaltung, bei Rücktritt von der Teilnahme bis einen Monat vorher wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- einbehalten.

Anmeldung & Kontakt

Bitte mit Angabe der Reihenfolge der Favorisierung der Workshops am Samstag, sowohl für 13.30 Uhr als auch 15.30 Uhr (Bsp: 2, 1, 3 und 5, 6, 4).

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)
Sekretariat ZASS
+41 61 325 50 97
schlaf@upk.ch

Die Registrierung erfolgt nach Anmeldung und Rückbestätigung unsererseits.



Wichtige Informationen

Teilnehmeranzahl

Mindestens 20, maximal 40 Personen

Anrechnung/Credits

- › Der Kurs ist von der European CBT-I Academy anerkannt (Zertifikat European CBT-I practitioner, foundation level).
- › Als Fortbildungspunkte werden 12 Credits der SGPP und der SGAIM, 14 Credits der FSP, 10 Credits der SGKJPP, 4 Credits der Schweizer Gesellschaft für Neurologie (SGN) und für Pädiatrie (SGP) vergeben.
- › Der Kurs ist für den Fähigkeitsausweis Schlafmedizin anrechenbar (12 Credits der SGSSC).

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- › Mit dem Bus Nr. 36: Haltestelle «Im Wasenboden» oder «Luzernerring»
- › Mit dem Bus Nr. 50: Haltestelle «Friedrich Miescher-Strasse»
- › Mit dem Tram Nr. 3: Haltestelle «Felix Platter-Spital»
- › Mit der S-Bahn, Trinationale Linie TER: Haltestelle «Basel St. Johann»
- › Mit dem Auto: Autobahnausfahrt «Euro Airport».

Begrenzte, kostenpflichtige Parkmöglichkeiten vor dem Hauptgebäude der UPK, Wilhelm Klein-Strasse 27 oder neben der mesa, Friedrich Miescher-Strasse.

Eine ausführliche Wegführung finden Sie unter:
www.upk.ch/anfahrt



**Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel**

Wilhelm Klein-Strasse 27
4002 Basel

Telefon +41 61 325 51 11
info@upk.ch
www.upk.ch