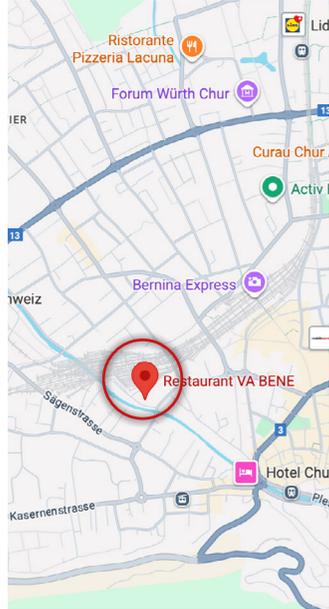


INFORMATION



Datum

Dienstag, 18. November 2025

Ort

Restaurant VA BENE
Gäugglistrasse 60
7000 Chur
www.restaurant-vabene.ch

Anmeldung

Mittels beiliegender Anmeldekarte
Die Teilnahme ist kostenlos

Aus organisatorischen Gründen bitten
wir Sie um Ihre **Anmeldung bis spätestens**
Freitag, 7. November 2025

Organisation

marketing connection
Parkweg 9, 3626 Hünibach
Téléphone 079 750 62 67
E-mail: mail@marketing-connection.ch

Credits

SGPP:
SAPPM:

Das Sleep College wird unterstützt durch



EINLADUNG

Restaurant VA BENE
Dienstag, 18. November 2025
18.15 – 20.30 Uhr
inkl. Begrüssungsapéro

Organisation und Verantwortung:
PD Dr. med. Dr. phil.
Ulrich Michael Hemmeter
Leitender Arzt und Senior Consultant
Psychiatrisches Zentrum Appenzell
Ausserrhoden (PZAR), Herisau und Psychia-
trische Dienste Graubünden (PDGR), Chur

Sleep College

Schlafstörungen kommen
selten allein

Das Sleep College wird unterstützt durch



VORWORT

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Gerne laden wir Sie zum Sleep College «Schlafstörungen kommen selten allein» ein.

Schlafstörungen kommen gerade bei Patient*innen aus dem Spektrum der psychiatrischen Krankheitsbilder sehr häufig vor.

«Wenn ich nur schlafen könnte, dann ginge es mir viel besser» oder «wegen des schlechten Schlafs fehlt mir die Kraft, um den Alltag zu bewältigen» ist oft von Betroffenen zu hören. Die Frage ist, ob die Schlafstörung (als Co-Morbidität) zu einer Depression führt oder der Schlaf aufgrund einer sich entwickelnden Depression (Schlafstörung als Symptom der Depression) gestört ist. Der bidirektionale Zusammenhang wie hier zwischen einer Depression und der Schlafstörung, ist auch bei anderen psychischen Erkrankungen möglich.

Eine Chronische Insomnie kann auch mit anderen komorbiden psychischen wie auch somatischen Erkrankungen zusammen auftreten.

Allein durch eine Chronische Insomnie ist eine Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit und Tagesaktivität möglich, die dann auch zu beruflichen, sozialen und familiären Problemen führen können.

Der wechselseitige Zusammenhang zwischen Insomnie und psychischen Erkrankungen, deren Diagnostik und Behandlung anhand der aktuellen neuen europäischen Insomnie-Leitlinien und Schweizer Empfehlungen sind Themen dieses Sleep Colleges.

Im ersten Teil gehen wir auf Schlafstörungen bei psychischen Erkrankungen ein und stellen die aktuellen Behandlungsempfehlungen der Schweizer Gesellschaft für Schlafmedizin, Chronobiologie und Schlafforschung vor. Im zweiten Teil diskutieren wir konkrete klinische Fälle.

Sie haben auch die Möglichkeit, selbst Fälle einzubringen und Fragen aus Ihrer Praxis zu stellen.

Wir freuen uns sehr, Sie zu dieser interessanten Fortbildung zu begrüssen.

Herzliche Grüsse



PD Dr. med. Dr. phil. Ulrich Michael Hemmeter



Dr. med. Philipp Kloimstein, MBA

PROGRAMM

Sleep College Schlafstörungen kommen selten allein

Restaurant VA BENE

Dienstag, 18. November 2025

Referenten

*PD Dr. med. Dr. phil. Ulrich Michael Hemmeter
Leitender Arzt und Senior Consultant Psychiatrisches Zentrum Appenzell Ausserrhoden (PZAR),
Herisau und Psychiatrische Dienste Graubünden (PDGR), Chur*

*Dr. med. Philipp Kloimstein, MBA
Psychiatrisch- psychotherapeutische Praxis, Supervisionstätigkeit im Kanton St. Gallen*

18.15 Uhr	Eintreffen und Begrüssungsapéro
19.00 – 19.45 Uhr	Psychische Erkrankungen und Chronische Insomnie, aktuelle Diagnostik, Leitlinienorientiert und praktische Behandlung <i>PD Dr.med. Dr. phil. Ulrich M. Hemmeter</i>
19.45 – 20.30 Uhr	Insomnie-Behandlung in der eigenen Praxis - ausgewählte Fallbeispiele aus dem Alltag, gerne auch Diskussion eigener Patient:innen-Fälle <i>Dr. med. Philipp Kloimstein, MBA</i>

Neue Nummer muss
beantragt werden

CH-IDO-00066 04/2025