



- **Maart: 14-15 maart 2024 (live)**
Supervisie 13 of 14 juni 2024 (Teams)
- **November: 14-15 november 2024 (live)**
Supervisie 6 of 7 maart 2025 (Teams)

CGT-i training

Cognitieve gedragstherapie voor insomnie

Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe

Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe is het grootste multidisciplinaire slaapcentrum van Nederland. De expertise op het gebied van diagnostiek en behandeling strekt zich uit over de volle breedte van de slaapgeneeskunde. De topklinische zorg is gebaseerd op multidisciplinair werken rond de volgende thema's: slaapafhankelijke ademhalingsstoornissen, insomnie en circadiane ritmestoornissen, neurologische slaapstoornissen en slaapstoornissen bij kinderen en mensen met een verstandelijke beperking. De laatste jaren neemt de klinische belangstelling voor slaapstoornissen toe. Centrum voor Slaapgeneeskunde geeft al jaren nascholing over diagnostiek en cognitieve gedragstherapie voor insomnie en andere slaapstoornissen.

Data 2024:

Scholing maart: 14-15 maart 2024 (live), supervisie 13 of 14 juni 2024 (Teams)

Scholing november: 14-15 november 2024 (live), supervisie 6 of 7 maart 2025 (Teams)

Unieke tweedaagse CGT-i training voor professionals. Slaap is een basale levensbehoefte. Ongeveer een kwart van de bevolking heeft problemen met het slapen 's nachts of op het gewenste moment wakker blijven overdag. Langdurige slapeloosheid (insomnie) komt het meeste voor. Insomnie heeft een belangrijke negatieve impact op de kwaliteit van leven en het psychologisch welzijn. Onbehandelde insomnie vergroot bovendien de kans op het krijgen van psychopathologie zoals een angst- of stemmingsstoornis. Lange tijd is gedacht dat het slaapprobleem vanzelf verdwijnt als men de psychopathologie zou behandelen. Vaak is dat echter niet zo omdat men in een vicieuze cirkel van slecht slapen is beland. Cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-i) is de evidence based eerste keus behandeling van langdurige slapeloosheid. Gedragmatige behandeling van slaapproblemen beperkt zich echter niet tot insomnie. Het is ook inzetbaar bij circadiane ritmeproblemen en parasomnie.

Het doel van deze tweedaagse CGT-i training is dat cursisten slaapproblemen leren diagnosticeren en behandelen met kortdurende - cognitief - gedragmatige behandeling. Tijdens deze cursus wordt er naast een theoretische inleiding over normale slaap en slaapstoornissen praktisch gewerkt met het interpreteren van het slaapdagboek, waarin de subjectieve slaap over meerdere dagen wordt geregistreerd. Verder wordt uitgebreid aandacht besteed aan de slaapanamnese, slaaptherapie en wordt er geoefend met uiteenlopende casuïstiek. Deze zaken zullen zowel plenair als in kleine groepen aan bod komen. Somnologen begeleiden de cursus, waarbij er een directe interactie is met de cursist. Na drie maanden volgt een online supervisie waarin eigen casuïstiek besproken wordt.

dr. Ingrid Verbeek,
sommoloog, slaaptherapeut

drs. Marsha Hamers,
sommoloog, GZ-psycholoog

drs. Geert Peeters
sommoloog, GZ-psycholoog

drs. Caroline Jakimowicz MSc,
GZ-psycholoog





- **Maart: 14-15 maart 2024 (live)**
Supervisie 13 of 14 juni 2024 (Teams)
- **November: 14-15 november 2024 (live)**
Supervisie 6 of 7 maart 2025 (Teams)

Programma CGT-i training Cognitieve gedragstherapie voor insomnie

Dag 1 Thema | Insomnie | Live scholing 09.30 - 17.00 uur

Inleiding en kennismaking

Fysiologie van de slaap

Pauze

Internationale Classificatie van Slaapstoornissen

Diagnostiek van insomnie en eigen slaapdagboek

Lunch

Vervolg diagnostiek van insomnie slaapanamnese casus Anja

Introductie cognitieve gedragstherapie bij insomnie

Motiveren voor therapie

Pauze

CGT-i sessie voor sessie met oefenen (psycho-educatie, gedrag)

Afsluiting

Dag 2 Thema | Overige slaapstoornissen | Live scholing 09.00- 17.00 uur

Vervolg sessie voor sessie CGT-i met oefenen

Afbouw slaapmiddelen

Medicamenteuze behandeling van insomnie

Pauze

CGT-i bij co-morbiditeit

Diagnostiek en behandeling van circadiane ritme stoornissen

Lunch

Vervolg circadiane ritme

Diagnostiek en behandeling van parasomnie, vooral nachtmerries

Pauze

Ouderen

Afsluiting en huiswerkopdracht

Borrel met hapje

Supervisie (online) Thema: supervisie en casuïstiek | Supervisie is altijd online

Casuïstiek bespreking: aan de hand van een eigen uitgewerkte casus.

Er worden groepjes gemaakt van 3 - 4 deelnemers, waarbij de uitgewerkte huiswerkopdracht onderling besproken wordt met intervisie van de cursusleiders. Op donderdagmiddag of vrijdagochtend of -middag wordt per groepje hiervoor twee uur gereserveerd.

Praktische informatie

- Scholing maart: 14-15 maart 2024 (live), supervisie 13 of 14 juni 2024 (Teams).
- Scholing november: 14-15 november 2024 (live), supervisie 6 of 7 maart 2025 (Teams).
- Locatie: Kloostervelden, Laan van Providentia 1 te Sterksel.
- Aantal deelnemers: minimaal 12 en maximaal 20 personen.

Wanneer wij uw betaling hebben ontvangen is uw deelname definitief. **Let op: vol = vol.**

Vereiste vooropleiding

Psychologen werkzaam in de gezondheidszorg POH GGZ en VS GGZ.

Accreditatie is aangevraagd voor: psychologen (NIP), POH GGZ en VS GGZ.

Voor vragen rondom accreditatie kunt u contact opnemen met leerslapen@kempinhaeghe.nl.

Kosten

Cursusprijs: €750 (BTW vrijgesteld)

In deze prijs zijn inbegrepen:

- (online) hand-outs
- therapeutenboek en werkboek 'Verbeter je slaap'
- 2 x lunch

Inschrijven

U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar leerslapen@kempinhaeghe.nl.

U ontvangt dan een bevestiging en nadere gegevens over de betaling.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van het Centrum voor Slaapgeneeskunde: T (040) 227 94 61, E leerslapen@kempinhaeghe.nl

