



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.

Scholing: 16 en 17 november 2023 (live) en 7 of 8 maart 2024 (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, slaaphtherapie 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,
somnoloog, gedragstherapeut

drs. Marsha Hamers,
somnoloog, GZ-psycholoog

drs. Geert Peeters
somnoloog, GZ-psycholoog

drs. Caroline Jakimowicz MSc,
GZ-psycholoog





Programma CGT-i training

Cognitieve gedragstherapie voor insomnie

Dag 1 Thema | Insomnie | Live scholing 09.30 - 17.00

Inleiding en kennismaking

Internationale classificatie van slaapstoornissen en medicamenteuze behandeling

Pauze

Fysiologie van de slaap

Diagnostiek van insomnie

Lunch

Introductie cognitieve gedragstherapie bij insomnie

Motiveren voor therapie en psycho-educatie

Oefenen met gedragsmatige en cognitieve interventies

Pauze

Vervolg CGT-i sessie voor sessie met oefenen

Afsluiting

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

Vervolg CGT-i sessie voor sessie met oefenen afbouw slaapmiddelen

Pauze

CGT-i bij co-morbiditeit

Diagnostiek en behandeling van circadiane ritmestoornissen

Lunch

Diagnostiek en behandeling van parasomnie, vooral nachtmerries

Pauze

Afsluiting en huiswerkopdracht

Follow-up (online) Thema: supervisie en casuïstiek | Follow-up 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 wordt per groepje hiervoor twee uur gereserveerd.

Praktische informatie

- Datum scholing: 16 en 17 november 2023 (live) en 7 of 8 maart 2024 (Teams).
- Locatie: Kloostervelden, Laan van Providentia 1 te Sterksel (zaal: Theaterzaal)
- 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: € 700- (excl. BTW)

In deze prijs zijn inbegrepen:

- (online) hand-outs;
- Therapeutenboek en werkboek 'Verbeter je slaap';
- 2 x lunch.

Mocht de scholing online plaatsvinden, dan ontvangt u in plaats van de lunch het werkboek 'Nachtmerrietherapie'.

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) 2279400, E leerslapen@kempinhaeghe.nl.

