

Slaap en slaapstoornissen (971)

(kennis, diagnostiek en behandeling)

Docenten:

Mw. K.M. Schill MSc (Karina)

Karina Schill is werkzaam als gezondheidszorgpsycholoog bij Slaapmakend, een psychologenpraktijk die gespecialiseerd is in de behandeling van insomnie.

Mw. I. van Schie MSc (Isabel)

Isabel van Schie is praktijkhouder van Slaapmakend en werkt als gezondheidszorgpsycholoog bij Slaapmakend en psychologenpraktijk Mulder & van Schie.

40% van alle Nederlanders slaapt slecht en bij 25% is sprake van een slaapstoornis. Slaapproblemen gaan in veel gevallen samen met psychische problematiek zoals angst en stemmingsstoornissen. Vaak wordt gedacht dat slaapproblemen een symptoom of gevolg van een psychische stoornis zijn. Onderschat wordt het aandeel van slaap in het ontstaan en in stand houden van psychische problematiek - voor depressies is slapeloosheid zelfs de belangrijkste risicofactor. Toch wordt er in de praktijk nog weinig aandacht aan besteed. Hulpverleners schaven tijdens deze cursusdag hun kennis over slaap bij, waardoor het onderwerp binnen hun behandelingen toegankelijker wordt. Daarnaast leren zij hoe zij slaapproblemen bij hun cliënten kunnen herkennen en (mee)behandelen, en op deze manier meer resultaat kunnen bereiken.

doelgroep

Basispsychologen, gezondheidszorgpsychologen, POH-ers GGZ, SPV-ers, maatschappelijk werkers. Binnen de cursus wordt ervan uitgegaan dat de deelnemers beschikken over basiskennis van cognitieve gedragstherapie.

doelstelling

Na afloop van de cursus heeft de deelnemer kennis over slaap en slaapstoornissen, kan hij/zij diverse problemen op het gebied van slaap herkennen en diagnosticeren en zal de deelnemer concrete handvatten hebben om slaapproblemen te behandelen zonder medicatie. De deelnemer is na de cursus bekend met de toepassing van interventies vanuit de cognitieve gedragstherapie en het oplossingsgericht werken bij de behandeling van slaapproblemen.

inhoud

kennisoverdracht op het gebied van slaap en slaapstoornissen; de werking van slaap, het circadiane ritme, slaapfasen en veel voorkomende misverstanden over slaap; diagnostiek en differentiatie; essentiële vragen bij het intakegesprek, het stellen van een diagnose en differentiëren tussen verschillende slaapstoornissen; de behandeling van insomnie; kennisoverdracht van de diverse elementen en aandachtspunten binnen

de behandeling en uitleg over de toepassing van technieken uit cognitieve gedragstherapie en oplossingsgerichte therapie bij slaapproblemen; slaaptherapie in de praktijk; praktische oefeningen in subgroepen met diverse casussen die worden uitgereikt.

werkwijze

Theoretische kennisoverdracht zal worden afgewisseld met praktische werkvormen in groepen. De cursus heeft een interactief karakter, waarin ook voldoende tijd wordt besteed aan inbreng van casuïstiek door de deelnemers.