

Professionaliseringsbijeenkomst

‘Effectiever omgaan met slaapproblemen’

40% van alle Nederlanders slaapt slecht en bij 25% is sprake van een langdurige en ernstige slaapprobleem, blijkt uit onderzoek van de Universiteit Utrecht. Te weinig slaap vergroot de kans op onder andere angststoornissen, burn-outs en depressies – bij depressies is slapeloosheid zelfs de belangrijkste risicofactor. Gek genoeg is de kennis over slaap bij veel therapeuten, psychologen en (huis)artsen beperkt en wordt er in de collegebanken mondjesmaat aandacht aan besteed. Hoog tijd voor een wake-up call.

De professionaliseringsbijeenkomst ‘Effectiever omgaan met slaapproblemen’ geeft een scherper inzicht in slaap én biedt concrete handvatten om slaapproblemen beter te begeleiden. Hoe werkt slaap eigenlijk? Wat doet langdurig slecht slapen met je? Dankzij ondergrondse bunkers, tweecellige organismen, ECG's en nonnen kunnen slaapwetenschappers deze vragen steeds beter beantwoorden. Naast kennisoverdracht zal er voldoende tijd zijn om te oefenen.

Voor wie is de bijeenkomst bedoeld?

Voor behandelaren die meer te weten willen komen over slaap en de behandeling van insomnie. Uitgangspunt van behandeling is CGT, dus enige voorkennis is nuttig.

Met wie, wanneer en waar?

De begeleiding is in handen van Barbara Mulder en Isabel van Schie Slaapmakend. Beiden zeer ervaren slaapexperts

Datum: 10 oktober 2019

Tijden: 10:00 – 16:30

Locatie: Churchillaan 205 te Amsterdam

Programma

09:45-10:00 uur: Inloop

10.00-11.15 uur: Kennisoverdracht: hoe werkt slaap?

11.15-11.30 uur: Pauze

11.30-12.30 uur: Slaaptherapie in de praktijk deel 1: oefenen met diagnostiek

12.30-13.30 uur: Lunch

13.30-15.00 uur: Methodiek: hoe werkt slaaptherapie?

15.00-15.15 uur: Pauze

15.15-16.15 uur: Slaaptherapie in de praktijk (vervolg): oefenen met behandelen

16.15-16.30 uur: Afsluiting

Kosten en accreditatie

€ 175,

Deelname vindt plaats op volgorde van betaling

VGCT geaccrediteerd

NFG geaccrediteerd

Annuleringsbeleid

Annuleren zonder kosten is schriftelijk (per e-mail) mogelijk tot twee weken van tevoren. Na deze datum is annuleren niet meer mogelijk. Iemand anders laten gaan kan wel, als wij van tevoren zijn/haar naam doorkrijgen.

We heten je graag van harte welkom op 11 oktober!