

**Slaap en de behandeling van slaapstoornissen**

Gek genoeg wordt er in de collegebanken mondjesmaat aandacht besteed aan slaap en is de kennis hierover bij veel therapeuten, psychologen en (huis)artsen beperkt. De invloed van slaapproblemen op het functioneren van de patiënt en het verloop van de behandeling is in de ggz onderbelicht. Tijd voor een wake-upcall!
Veertig procent van alle Nederlanders slaapt slecht en bij een kwart is sprake van een slaapstoornis. Slaapproblemen gaan in veel gevallen samen met psychische stoornissen zoals depressies en angst. Niet alleen als symptoom van de stoornis; steeds duidelijker blijkt uit onderzoek dat slaapproblemen ook oorzaak zijn van psychopathologie. Voor depressies is slapeloosheid zelfs de belangrijkste risicofactor.

**Doel**

Na het volgen van deze cursus:

* heb je kennis over slaap en slaapstoornissen
* weet je diverse problemen op het gebied van slaap te herkennen en te diagnosticeren
* heb je concrete handvatten om insomnie te behandelen zonder medicatie
* ken je de interventies vanuit de cognitieve gedragstherapie en het oplossingsgericht werken en kun je deze toepassen bij de behandeling van insomnie

**Doelgroep**
Gz-psycholoog BIG, Eerstelijnspsycholoog NIP, Basispsycholoog, POH-GGZ, Verpleegkundig specialist, Sociaal psychiatrisch verpleegkundige, Sociaal pedagogisch hulpverlener en Maatschappelijk werker

**Inhoud**
Naast methodieken voor diagnostiek krijg je ook concrete handvatten om te starten met de behandeling van slaapproblemen, specifiek insomnie, met interventies gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie (CGT) en oplossingsgerichte therapie. Basiskennis van de gedragstherapie wordt als bekend verondersteld. Naast kennisoverdracht en wetenschappelijke inzichten oefen je met diverse interventies passend binnen de CGT en oplossingsgerichte therapie. Vervolgens ga je aan de slag met eigen casuïstiek.

**Docenten**
Barbara Mulder - , Isabel van Schie -

**Certificaat**
Je ontvangt een certificaat indien je minimaal 90% aanwezig bent geweest en de cursus met goed gevolg hebt afgerond.

**Meer informatie**
Kijk op www.rinogroep.nl voor meer informatie of neem contact op met de infodesk via 030 230 84 50 of infodesk@rinogroep.nl