

**Titel workshop:** Slaap: diagnostiek en behandeling van slaapstoornissen

**Omvang workshop:** 1 dag

**Inhoud:**

Kennis over slaap is bij veel therapeuten, psychologen en (huis)artsen beperkt en in de collegebanken wordt er maar mondjesmaat aandacht besteed aan slaap en slaapstoornissen. In de GGZ is de invloed van slaapproblemen op het functioneren van de patiënt en het verloop van de behandeling onderbelicht. Veertig procent van alle Nederlanders slaapt slecht en bij 25% is er sprake van een slaapstoornis. Slaapproblemen gaan in veel gevallen samen met psychische stoornissen zoals depressies en angst, en worden vaak als symptoom van de stoornis gezien. Inmiddels blijkt uit meer en meer onderzoek dat slaapproblemen ook (mede)oorzaak zijn - voor depressies is slapeloosheid zelfs de belangrijkste risicofactor. Tijd voor een wake-up call! In deze workshop leer je hoe slaap werkt, hoe je slaapproblemen kunt herkennen en vooral, hoe je ze kunt (mee)behandelen.

**Urenverdeling:** Dag 1: 6 uur

**Datum:** 9 november 2020

**Tijden:** 10:00 uur tot 17:30 uur (inclusief 1 uur pauze)

**Lunch:** De lunch wordt verzorgd door de organisatie.

**Plaats:** Cure & Care Development, Oude Oeverstraat 120 etage 3 te Arnhem

**Hoofddocent:** Mevr. Isabel van Schie, MSc.

**Projectcoördinator:** Tara Smith ([t.smith@curecare.nl](mailto:t.smith@curecare.nl))

**Beoordeling:** Men heeft de cursus met goed gevolg doorlopen wanneer aan de volgende voorwaarden is voldaan:  
- Aanwezigheid tijdens cursusdag  
- Actieve participatie tijdens cursusdag

**Doelgroep:** (Gz)-psychologen, Huisartsen, POH-GGZ, Verpleegkundigen

**Aanvraag Accreditatieverenigingen:** NIP, NIP A&O, FGzPt, ABC1, V&V en LV-POH GGZ

**Onderwerpen**

De volgende onderwerpen komen in deze bijeenkomst aan bod:

- Slaap en slaapproblemen; wetenschappelijke achtergrond
- Slaap en de invloed op psychische gezondheid
- Herkenning en diagnostiek van slaapproblemen en -problemen
- Behandeling van slaapproblemen d.m.v. cognitieve gedragstherapie en oplossingsgericht therapie

**Leerdoelen**

Na afloop van deze bijeenkomst:

- Heeft u kennis over slaap en herkent u slaapproblemen in de praktijk
- Heeft u concrete handvatten om slaapproblemen mee te behandelen in uw behandelingen
- Kent u interventies vanuit de cognitieve gedragstherapie en oplossingsgerichte therapie om behandeling van slaapproblemen toe te passen