**Slaap en slaapstoornissen**

**kennis, diagnostiek en behandeling**

tweedaagse cursus

1060

[1 accreditatie](https://www.rino.nl/cursus/slaap-en-slaapstoornissen#course-group-accreditation)

€ 510,-

inclusief slaapprotocol en lunches

.

2 dagen van 9.30 - 16.30 uur

[Inschrijven](https://www.rino.nl/inschrijven/155263)

RINO amsterdam | Leidseplein 5 | Amsterdam

40% van alle Nederlanders slaapt slecht en bij 25% is sprake van een langdurige slaapstoornis. Te weinig slaap vergroot de kans op angststoornissen, burn-out en depressies. Gek genoeg is de kennis over slaap bij veel psychologen en behandelaars beperkt en wordt er in de collegebanken mondjesmaat aandacht aan besteed.
Tijd voor een wake -up call! De tweedaagse cursus slaap en slaapstoornissen geeft een scherp inzicht in gezonde slaap en veelvoorkomende slaapstoornissen én biedt concrete handvatten om slaapproblemen beter te behandelen binnen de GGZ. De cursus is interactief van aard en biedt naast kennisoverdracht ruimte om te oefenen met technieken uit de cognitieve gedragstherapie en oplossingsgerichte therapie, om slaapproblemen te behandelen zonder medicatie.

**verschil eendaagse en tweedaagse**

Net als in de eendaagse cursus [Slaap en slaapstoornissen](https://www.rino.nl/971) wordt in deze tweedaagse cursus aandacht besteed aan kennisoverdracht en is er ruimte om te oefenen met technieken uit de cognitieve gedragstherapie en oplossingsgerichte therapie om slaapproblemen te behandelen zonder medicatie. Daarnaast wordt in deze tweedaagse cursus informatie gegeven over een module wisseldiensten en worden praktische uitleg gegeven om cliënten met circadiane ritmeproblematiek te begeleiden. Daarnaast hebben we het over dromen en nachtmerries en de behandeling van nachtmerries met imaginaire rescripting. Ook leren cursisten meer over slaap(zelf)medicatie, en de begeleiding van het afbouwen daarvan.

**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.
* kennis van circadiane ritmeproblematiek (o.a. wisseldiensten, jetlag, slaapfase syndroom) en handvatten om hierbij in de praktijk te begeleiden.
* kennis van dromen, de functie van REMslaap, nachtmerries en behandeling van nachtmerries middels imaginaire rescripting.
* kennis van veelgebruikte slaapmedicatie en hoe met afbouwen hiervan begeleid kan worden.
* praktische oefening met eigen casuïstiek in de vorm van intervisie in subgroepen

**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.