



Centrum voor Slaapgeneeskunde  
Kempinhaeghe

**SAVE THE DATE 2021 | 2022**

**1<sup>e</sup> scholing:** 11 maart 2021  
12 maart 2021  
24 juni 2021 of  
25 juni 2021

**2<sup>e</sup> scholing:** 11 november 2021  
12 november 2021  
3 maart 2022 of  
4 maart 2022

## CGT-I training

Cognitieve gedragstherapie voor insomnie

### Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempinhaeghe

Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempinhaeghe is het grootste multidisciplinaire slaapcentrum van Nederland. De expertise op het gebied van diagnostiek en behandeling strekt zich uit over de volle breedte van de slaapgeneeskunde. De topklinische zorg is gebaseerd op multidisciplinair werken rond de volgende thema's: slaapafhankelijke ademhalingsstoornissen, insomnie en circadiane ritmestoornissen, neurologische slaapstoornissen en slaapstoornissen bij kinderen en mensen met een verstandelijke beperking. De laatste jaren neemt de klinische belangstelling voor slaapstoornissen toe. Centrum voor Slaapgeneeskunde geeft al jaren nascholing over diagnostiek en cognitieve gedragstherapie voor insomnie.

### Data 2021/2022:

**1e scholing: 11 - 12 maart 2021 en 24 of 25 juni 2021**

**2e scholing: 11 - 12 november 2021 en 3 of 4 maart 2022**

Unieke tweedaagse CGT-I training voor professionals. Slaap is een basale levensbehoefte. Ongeveer een kwart van de bevolking heeft problemen met het slapen 's nachts of op het gewenste moment wakker blijven overdag. Langdurige slapeloosheid (insomnie) komt het meeste voor. Insomnie heeft een belangrijke negatieve impact op de kwaliteit van leven en het psychologisch welzijn. Onbehandelde insomnie vergroot bovendien de kans op het krijgen van een depressie. Lange tijd is gedacht dat het slaapprobleem vanzelf verdwijnt als men de psychopathologie zou behandelen. Vaak is dat echter niet zo omdat men in een vicieuze cirkel van slecht slapen is beland. Cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-I) is de evidence based eerste keus behandeling van langdurige slapeloosheid. Gedragmatige behandeling van slaapproblemen beperkt zich echter niet tot insomnie. Het is ook inzetbaar bij circadiane ritmeproblemen en parasomnie.

Het doel van deze tweedaagse CGT-I training is dat cursisten slaapproblemen leren diagnosticeren en behandelen met kortdurende - cognitief - gedragmatige behandeling. Tijdens deze cursus wordt er naast een theoretische inleiding over normale slaap en slaapstoornissen praktisch gewerkt met het interpreteren van het slaapdagboek, waarin de subjectieve slaap over meerdere dagen wordt geregistreerd. Verder wordt uitgebreid aandacht besteed aan de slaapanamnese, slaaptherapie en wordt er geoefend met uiteenlopende casuïstiek. Deze zaken zullen zowel plenair als in kleine groepen aan bod komen. Somnologen begeleiden de cursus, waarbij er een directe interactie is met de cursist. Daarnaast wordt er een terugkommiddag gepland voor supervisie en bespreking van casuïstiek.

dr. Ingrid Verbeek,  
somnoloog, slaaptherapeut

drs. Geert Peeters  
somnoloog, GZ-psycholoog



Kempinhaeghe

Alle kennis.  
Alle aandacht.



## Programma CGT-I training Cognitieve gedragstherapie voor insomnie

### **Dag 1 Thema | Insomnie | Live scholing 09.30 - 17.00, online 09.00 - 16.00**

Inleiding en kennismaking

Internationale classificatie van slaapstoornissen en medicamenteuze behandeling

#### **Pauze**

Fysiologie van de slaap

Diagnostiek van insomnie

#### **Lunch**

Introductie cognitieve gedragstherapie bij insomnie

Motiveren voor therapie en psycho-educatie

Oefenen met gedragsmatige en cognitieve interventies

#### **Pauze**

Vervolg CGT-I sessie voor sessie met oefenen

Afsluiting

### **Dag 2 Thema | Overige slaapstoornissen | Live scholing 09.00- 17.00, online 09.00 - 16.00**

Vervolg CGT-I sessie voor sessie met oefenen

Afbouw slaapmiddelen

#### **Pauze**

CGT-I bij co-morbiditeit

Diagnostiek en behandeling van circadiane ritmestoornissen

#### **Lunch**

Diagnostiek en behandeling van parasomnie, vooral nachtmerries

CGT-I bij ouderen

#### **Pauze**

Afsluiting en huiswerkopdracht

### **Follow-up (online) Thema: supervisie en casuïstiek | Follow-up is altijd online, dus onafhankelijk van de coronamaatregelen**

Casuïstiek bespreking: aan de hand van een eigen uitgewerkte casus.

Er worden groepjes gemaakt van 3 - 4 deelnemers, waarbij de uitgewerkte huiswerkopdracht onderling besproken wordt met intervisie van de cursusleiders. Op donderdagmiddag of vrijdagochtend wordt per groepje hiervoor twee uur gereserveerd.

### **Praktische informatie**

#### **• Datum:**

Scholing 1: 11 en 12 maart 2021 en 24 of 25 juni 2021

Scholing 2: 11 en 12 november 2021 en 3 of 4 maart 2022

#### **• Locatie:** Kloostervelden, Laan van Providentia 1 te Sterksel (zaal: Theaterzaal)

• Aantal deelnemers: 12 - 20 personen. Dit is afhankelijk of de cursus via ZOOM (online) of fysiek (op locatie) plaatsvindt.

Wanneer wij uw betaling hebben ontvangen is uw deelname definitief. Let op: vol = vol.

### **Vereiste vooropleiding**

Psychologen werkzaam in de gezondheidszorg POH GGZ en VS GGZ.

Accreditatie is aangevraagd voor: psychologen (NIP), POH GGZ en VS GGZ.

Voor vragen rondom accreditatie kunt u contact opnemen met [martenssa@kempenhaeghe.nl](mailto:martenssa@kempenhaeghe.nl).

### **Kosten**

Cursusprijs: € 650.-

In deze prijs zijn inbegrepen:

- (online) hand-outs;
- Therapeutenboek en werkboek 'Verbeter je slaap';
- 2 x lunch.

Mocht de scholing online plaatsvinden, dan ontvangt u in plaats van de lunch het werkboek 'Nachtmerrietherapie'.

### **Inschrijven**

U kunt zich aanmelden door een email te sturen naar [martenssa@kempenhaeghe.nl](mailto:martenssa@kempenhaeghe.nl).

U ontvangt dan een bevestiging en nadere gegevens over de betaling.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van Centrum voor Slaapgeneeskunde: T (040) 2279269, E [martenssa@kempenhaeghe.nl](mailto:martenssa@kempenhaeghe.nl) (ma, do, vrij).

