**SAVE THE DATE**

**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**

**CGT-I training**

**Cognitieve gedragstherapie voor insomnie**

**Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe**

Het Centrum voor Slaapgeneeskunde van Kempenhaeghe 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. Het 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 En 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.

Gedragsmatige behandeling van slaapproblemen beperkt zich echter niet tot insomnie. Het is ook

inzetbaar bij circadiane ritme- problemen en parasomnie.

Het doel van deze tweedaagse CGT-I training is dat cursisten slaapproblemen leren diagnosticeren en

behandelen met kortdurende - cognitief - gedragsmatige 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

**SAVE THE DATE**

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

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

**Programma CGT-I training**

**Cognitieve gedragstherapie voor insomnie**

**Via ZOOM (online)**

**Dag 1 09.00 - 17.00 uur**

Thema: Insomnie

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 09.00 - 17.00 uur**

Thema: Overige slaapstoornissen

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) 13.00 - 17.00 uur**

Thema: supervisie en casuïstiek

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

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

**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 van 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.

**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 mail te sturen naar martenssa@kempenhaeghe.nl.

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

**Meer informatie**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van het Centrum voor

Slaapgeneeskunde: T (040) 2279269, E martenssa@kempenhaeghe.nl (ma, do, vrij).

**Onze voorkeur gaat uit naar een face-to-face scholing. We volgen de coronamaatregelen en informeren u tijdig als de scholing online plaats zal vinden.**