

Online training 'Effectiever omgaan met slaapproblemen'

40% van alle Nederlanders slaapt slecht en bij 25% is sprake van een langdurige en ernstige slaapprobleem, blijkt uit onderzoek van de Universiteit Utrecht. Te weinig slaap vergroot de kans op onder andere angststoornissen, burn-outs en depressies – bij depressies is slapeloosheid zelfs de belangrijkste risicofactor. Gek genoeg is de kennis over slaap bij veel therapeuten, psychologen en (huis)artsen beperkt en wordt er in de collegebanken mondjesmaat aandacht aan besteed. Hoog tijd voor een wake-up call.

De online training 'Effectiever omgaan met slaapproblemen' geeft een scherper inzicht in slaap én biedt concrete handvatten om slaapproblemen beter te begeleiden. Hoe werkt slaap eigenlijk? Wat doet langdurig slecht slapen met je? Dankzij ondergrondse bunkers, tweecellige organismen, ECG's en nonnen kunnen slaapwetenschappers deze vragen steeds beter beantwoorden. Naast kennisoverdracht zal er voldoende tijd zijn om te oefenen.

Voor wie is de bijeenkomst bedoeld?

Voor behandelaren die meer te weten willen komen over slaap en de behandeling van insomnie. Uitgangspunt van behandeling is CGT, dus enige voorkennis is nuttig. Denk aan (Gz-)psycholoog, POH-GGZ, Verpleegkundig specialist, Sociaal psychiatrisch verpleegkundige, Sociaal pedagogisch hulpverlener en Maatschappelijk werker.

Met wie, wanneer en waar

De begeleiding is in handen van Barbara Mulder en Isabel van Schie van Slaapmakend.

- Datum: donderdag 2 september en donderdag 14 oktober 2021
- Tijden: 10:00 – 17:00
- Locatie: vanuit huis, online

Kosten

Vanwege het online aanbod kunnen we de scholing tegen gereduceerd tarief aanbieden van € 400,- voor € 350,-. Dit bedrag is inclusief het ontvangen van het behandelprotocol van Slaapmakend. Deelname vindt plaats op volgorde van betaling.

Programma dag 1

- 09:45-10:00 uur: Inloop
- 10.00-11.15 uur: Kennisoverdracht: hoe werkt slaap?
- 11.15-11.30 uur: Pauze
- 11.30-12.30 uur: Slaaptherapie in de praktijk deel 1: oefenen met diagnostiek
- 12.30-13.30 uur: Lunch
- 13.30-15.00 uur: Methodiek: hoe werkt slaaptherapie?
- 15.00-15.15 uur: Pauze
- 15.15-16.00 uur: Slaaptherapie in de praktijk (vervolg): oefenen met behandelen en afsluiting

Programma dag 2

- 09:45-10:00 uur: Inloop
- 10.00-11.15 uur: Dromen, parasomnien en nachtmerries
- 11.15-11.30 uur: Pauze
- 11.30-12.30 uur: Slaaptherapie in de praktijk: oefenen met eigen casuïstiek
- 12.30-13.30 uur: Lunch
- 13.30-15.00 uur: Circadiaanse ritmeproblematiek a.d.h.v. casussen
- 15.00-15.15 uur: Pauze

- 15.15-16.00 uur: Slaapmedicatie , de afbouw daarvan en afsluiting

Annuleringsbeleid

Annuleren zonder kosten is schriftelijk (per e-mail) mogelijk tot twee weken van te voren. Na deze datum is annuleren niet meer mogelijk. Iemand anders laten gaan kan wel, als wij van tevoren zijn/haar naam doorkrijgen.

We heten je graag van harte welkom op 2 september!