

# Slaapproblemen



Docenten:  
Dr. I. Verbeek  
Drs. C. Jakimowicz

## **Inhoud**

Slaap is een basale levensbehoefte. Ongeveer een kwart van de bevolking kampt echter met problemen met het slapen in de nacht of wakker blijven op het gewenste moment overdag. Langdurige slapeloosheid (insomnie) is de meest voorkomende slaapstoornis en kent veel negatief effect op de kwaliteit van leven en het psychologisch welzijn. Vaak wordt gedacht dat de slaapproblemen van zelf weggaan wanneer de factoren die bij het ontstaan een rol speelden niet langer actueel zijn. Helaas is dit veelal niet het geval doordat men in een vicieuze cirkel van slecht slapen en in stand houdende gedragingen is beland. Zonder een actieve aanpak blijft een groot deel van de slaapproblemen voorbestaan.

Cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-i) is evidence based en de gouden standaard voor de behandeling van insomnie. In deze cursus komen zowel de theoretische basis van de slaap als de praktische vaardigheden die nodig zijn voor het leren herkennen en het behandelen van insomnie en nachtmerries aan bod. U maakt kennis met de fysiologie van de slaap, krijgt handvatten voor de diagnostiek en behandeling van langdurige slapeloosheid en gaat zelf oefenen met het toepassen van interventies en technieken aan de hand van casuïstiek. Op deze wijze kunt u na afloop zelfstandig aan de slag met cliënten die klachten van langdurige slapeloosheid kennen.

## **Werkwijze**

Tijdens de cursus wordt de geboden theorie door middel van verschillende werkvormen vertaald naar de praktijk. Cursisten gaan onder meer actief aan de slag met het interpreteren van een slaapdagboek en oefenen aan de hand van casuïstiek vaardigheden. Er wordt zowel plenair als in kleine groepen gewerkt.

## **Doelstelling:**

Na afloop van deze cursus heeft u basiskennis van de slaap en gedragstherapeutische vaardigheden om zelfstandig aan de slag te gaan met cliënten die kampen met klachten van langdurige slapeloosheid.

- Kennismaken met de fysiologie van de slaap.
- Kennismaken met de verschillende slaapstoornissen volgens de indeling van de Internationale Classification of Sleep Disorders-3 (ICSD-3) en DSM-V.
- Verdieping in diagnostiek en behandeling van langdurige slapeloosheid en nachtmerries.
- Na afloop de kennis zelfstandig toe kunnen passen bij cliënten.

### **Vorbereiding bijeenkomst Slaapproblemen:**

- Bestudeer: Slaapdagboek: Slaap/waakkalender. Centrum voor slaapgeneeskunde. Kempenhaeghe. Uitleg slaapdagboek: Informatie over de slaap/waakkalender. Centrum voor slaapgeneeskunde. Kempenhaeghe. **(zie bijlage)**
- Gedurende **ten minste een week voor de bijeenkomst een slaapdagboek invullen** van je eigen slaap. **(zie bijlage)**
- Na deze week: invullen vragenlijst slaapevaluatie en vragenlijst houding en gedachten tav slaap **(vragenlijsten in bijlage)**
- **Lees casus Anja (zie bijlage)**

### **Bestudeer**

- Verbeek I., Oudega M., Peeters G., Su T. Hoofdstuk 18. Niet-medicamenteuze behandeling van slaapstoornissen in de psychiatrie. Lancel M. & van Veen M. Kamphuis J. In: Slaapstoornissen in de psychiatrie. Diagnose en behandeling. Bohn Stafleu van Loghum, Houten, 2020. **(zie bijlage)**
- Verbeek I. en van de Laar M., Hoofdstuk 12. Cognitieve therapie bij isomniastoonis. In: Cognitieve therapie 3e druk onder redactie van S.M. Bögels en P. van Oppen, Bohn Stafleu van Lochem, Houten 2019, 283-308. **(zie bijlage)**
- Kerkhof, G.A. Slapen en waken en slaapstoornissen Hoofdstuk 16. Klin. Psychology. **(zie bijlage)**

### **Aanbevolen literatuur**

Morin C.M. & Ruth Benca. Chronic insomnia. [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com). Published online January 20, 2012, 1-3.

Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C., Bjorvatn, B., Dolenc Groselj, L., Ellis, J. G., et al. (2017). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. Journal of Sleep Research, 26(6), 675-700. <https://doi.org/10.1111/jsr.12594>

Lancel M. & van Veen M. Kamphuis J. Slaapstoornissen in de psychiatrie. Diagnose en behandeling. Bohn Stafleu van Loghum, Houten, 2020.

Verbeek I. & van de Laar M. Behandeling van langdurige slapeloosheid, therapeutenboek. Houten, Bohn Stafleu van Loghum, 2015.

Verbeek I. & van de Laar M. Verbeter je slaap. Werkboek voor de cliënt. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2015.

Verbeek I. & Klip E. Slapeloosheid. BOOM hulpboek. Amsterdam, BOOM, 2013.