

## Aanbevolen gerelateerde uitgaven

### Behandeling van langdurige slapeloosheid (inclusief dvd)



*Behandeling van langdurige slapeloosheid* is een protocol voor hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg. Hierbij wordt slapeloosheid niet alleen als symptoom gezien van bijvoorbeeld een onderliggende depressie of angststoornis, maar ook als een apart probleem dat behandeling verdient.

Het protocol is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie voor insomnie.

Ingrid Verbeek & Merijn van de Laar  
ISBN 9789031375233  
Prijs € 29,50  
Verschijnt januari 2010

### Verbeter je slaap - Werkboek voor de cliënt



*Verbeter je slaap* is een werkboek voor iedereen die kampt met langdurige slapeloosheid, en kan gebruikt worden naast een kortdurende therapeutische behandeling hiervan. Dit werkboek is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie voor insomnie. De cliënt leert beter om te gaan met slaap, en hoeft niet meer afhankelijk te zijn van medicijnen.

Ingrid Verbeek & Merijn van de Laar  
ISBN 9789031375219  
Prijs € 17,50  
Verschijnt januari 2010

### Als je kind moeilijk slaapt



*Als je kind moeilijk slaapt* geeft ouders, leerkrachten en beroepsopvoeders duidelijkheid over alles wat met slaapproblemen bij kinderen te maken heeft. Dit compacte en prachtig geïllustreerde boek biedt inzicht in de problemen en geeft praktische handvatten om direct zelf aan de slag te gaan.

Frits Boer  
ISBN 9789031374854  
Prijs € 16,50  
Verschijnt februari 2010

## Praktische informatie

### DATUM EN LOCATIE

Het symposium *Behandeling van insomnie* vindt plaats op vrijdag 19 maart 2010 in De Eenhoorn in Amersfoort.

### KOSTEN

De kosten voor deelname aan het symposium *Behandeling van insomnie* bedragen € 295,00 (incl. btw). De deelnamekosten zijn inclusief het boek *Omgaan met slapeloosheid*, congresmateriaal, koffie/thee, lunch en borrel.

### INSCHRIJVING

U kunt u inschrijven via het inschrijfformulier in deze folder of via [www.bsl.nl/insomnie](http://www.bsl.nl/insomnie). Na inschrijving voor het symposium ontvangt u een bevestiging en separaat een factuur. Ongeveer twee weken voorafgaand aan de bijeenkomst ontvangt u een routebeschrijving en verdere informatie. Registratie gebeurt op volgorde van binnenkomst. Deelnemers die niet meer geplaatst kunnen worden ontvangen bericht.

### VERHINDERD?

Annuleringen worden alleen schriftelijk geaccepteerd. Bij annulering t/m 5 maart 2010 wordt € 25,- administratiekosten in rekening gebracht. Na 5 maart 2010 kunnen wij geen restitutie verlenen.

### INFORMATIEMARKT

Wilt u uw doelgroep bereiken door middel van een stand op de informatiemarkt? Neem dan contact met ons op.

### MEER INFORMATIE

Cursussen & Congressen  
T: 030 638 36 38  
F: 030 638 39 90  
E: [congressen@bsl.nl](mailto:congressen@bsl.nl)  
[www.bsl.nl/cuco](http://www.bsl.nl/cuco)



Bohn Stafleu van Loghum  
Postbus 246  
3990 GA Houten  
[www.bsl.nl](http://www.bsl.nl)

[www.bsl.nl/insomnie](http://www.bsl.nl/insomnie)



Cursussen & Congressen

[www.bsl.nl/insomnie](http://www.bsl.nl/insomnie)

## Symposium Behandeling van insomnie

INCLUSIEF BIJ  
DIT SYMPOSIUM  
HET BOEK  
OMGAAN MET  
SLAPELOOSHEID

Vrijdag 19 maart 2010 - De Eenhoorn, Amersfoort

- Vergroot uw kennis van slaap en slaapproblemen
- Alles over diagnostiek én behandeling van insomnie
- Interactieve presentatie over de behandeling van insomnie

Bestemd voor: psychologen, gedragstherapeuten en psychiaters



postzegel niet nodig

Bohn Stafleu van Loghum  
Cursussen & Congressen  
Antwoordnummer 7121  
3990 TC HOUTEN



# Symposium Behandeling van insomnie

Slapeloosheid, internationaal bekend als insomnia, is - met een prevalentie van ruim 10% - de meest voorkomende slaapstoornis.

Ook al heeft de betreffende persoon voldoende tijd en gelegenheid om te slapen, toch klaagt zij/hij over moeite met inslapen, meerdere langdurige slaaponderbrekingen en/of te vroeg ontwaken.

Misschien verrast het dat slaapdeskundigen de ernst van deze klacht afmeten aan de mate waarin de betreffende persoon klaagt over zijn cognitief en emotioneel functioneren overdag. Hoe groter de vermoeidheid, de slaperigheid, het concentratiegebrek en het stemmingsverlies, des te ernstiger de slapeloosheid. Ofwel, de klacht over de kwaliteit van het slapen wordt pas serieus genomen als er ook een klacht is over de kwaliteit van het waken.

Tijdens dit symposium worden de verschillende componenten van de gedragsbehandeling van insomnie besproken en toegelicht aan de hand van casuïstiek en behandelprotocollen. Een conservatieve schatting van de klinische betekenis van de behandelresultaten geeft aan dat tenminste 50% van de patiënten na behandeling binnen het normale bereik van een goede slaapkwaliteit valt. Bovendien is gebleken dat deze effecten lang aanhouden, tot wel drie jaar na behandeling, en in de loop van de tijd zelfs aan kracht winnen.

## BESTEMD VOOR

Het symposium *Behandeling van insomnie* is bestemd voor psychologen, gedrags-therapeuten en psychiaters.

## ACCREDITATIE

Accreditatie wordt aangevraagd voor psychologen bij het NIP, voor gedrags-therapeuten bij de VGCT en voor psychiaters bij de NVVP.



## OMGAAN MET SLAPELOOSHEID Reeks A-ggZ

Gerard Kerkhof,  
Marieke de Gier,  
Marthe Sernee, Caroline Kluit  
ISBN 978 90 313 7805 0

*Omgaan met slapeloosheid* geeft informatie over de kenmerken van chronische slapeloosheid, veelvoorkomende oorzaken en de methoden ter verbetering van de slaap. Het is bedoeld voor mensen die regelmatig last hebben van slapeloosheid. Ook geschikt voor gebruik in de hulpverlening.

09.15 UUR

09.50 UUR

10.00 UUR

10.30 UUR

11.00 UUR

11.30 UUR

12.00 UUR

12.30 UUR

13.00 UUR

14.00 UUR

15.15 UUR

15.45 UUR

17.00 UUR

## Programma

ONTVANGST

OPENING DOOR DE DAGVOORZITTER

HET BELANG VAN SLAAP EN DE BIOLOGISCHE KLOK

Hoe wordt slaap gestuurd door biologische mechanismen, welke kenmerken heeft slaap en in welke zin verschillen mensen daarin? Hoe belangrijk is de kwaliteit van onze slaap voor ons functioneren overdag? Deze en meer vragen komen ter sprake in deze inleiding.

Prof. dr. Gerard Kerkhof

SLAPELOOSHEID: DEFINITIE, MOGELIJKE OORZAKEN EN EFFECTEN OP SLAAP

Wat is insomnie? Welke factoren kennen we en wat is hun effect op de slaapkwaliteit? Wat gaat er mis bij de slaap van een slapeloze?

Drs. Caroline Kluit

PAUZE

SLAAPRITMESTOORNISSEN EN IMPLICATIE VOOR SLAPELOOSHEID

Afstemming van ons slaap/waakritme op de dag/nacht cyclus is van groot belang voor een goede nachtrust. Wanneer deze afstemming niet goed plaatsvindt, kunnen slaapproblemen ontstaan. Hoe ontstaan deze problemen? En hoe gaat men daarmee om in de behandeling van insomnie?

Drs. Marthe Sernee

MEDICATIEGEBRUIK BIJ SLAPELOOSHEID

In het kort wordt een overzicht gegeven van de voor- en nadelen van het gebruik van slaappmiddelen bij slapeloosheid.

Drs. Viviane van Kasteel

COMORBIDITEIT: ANGST EN DEPRESSIE

Insomnie wordt vaak gezien als symptoom van een angst- of stemmingsstoornis. Is dit terecht? Deze presentatie gaat in op de relatie tussen slaapproblemen en andere psychische stoornissen en de implicaties voor behandeling.

Drs. Marieke de Gier

LUNCH

INTERACTIEVE PRESENTATIE

PAUZE

VERVOLG INTERACTIEVE PRESENTATIE

BORREL

## Interactieve presentatie

Tijdens de interactieve presentatie komen de verschillende onderdelen van de behandeling van insomnie uitvoerig aan bod. U volgt één presentatie die uit 5 onderwerpen bestaat.

De interactieve presentatie wordt verzorgd door de sprekers van het plenaire programma en drs. Monique Thijssen, drs. Maaïke Verberne, drs. Marina Folkers.

### BEHANDELING VAN INSOMNIE

#### SLAAPHYGIËNE

Het eerste aangrijpingspunt voor de behandeling van insomnie zijn het slaapgedrag en de slaapomgeving.

#### SLAAPRESTRICTIE

Beperking van de bedtijd met het doel de slaapefficiëntie en de slaapkwaliteit te verhogen.

#### STIMULUSCONTROLE

Deze component is gericht op het versterken van de associaties tussen slaapprikkel en het slaaproces.

#### COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE

Het uitdagen en herformuleren van misvattingen en attributies over oorzaken van insomnie.

#### SLAAPMEDICATIE

Voor de behandeling van acute insomnie of voor een tijdelijke verlichting van chronische insomnie kan slaapmedicatie uitkomst bieden.

## Sprekers

### Drs. Marina Folkers

Gz-psycholoog, werkzaam in het Rijndam Revalidatiecentrum Rotterdam, polikliniek locatie Westersingel.

### Drs. Marieke de Gier

Gz-psycholoog en cognitief gedragstherapeut, werkzaam bij het Centrum voor slaap- en waakstoornissen, MCH Den Haag.

### Drs. Viviane van Kasteel

Neuroloog, werkzaam bij het Centrum voor slaap- en waakstoornissen, MCH Den Haag.

### Prof. dr. Gerard Kerkhof

Psychofysioloog en gz-psycholoog, werkzaam bij het Centrum voor slaap- en waakstoornissen, MCH Den Haag en bij de afdeling Psychologie van de Universiteit van Amsterdam.

### Drs. Caroline Kluit

Psycholoog, werkzaam bij het Centrum voor slaap- en waakstoornissen, MCH Den Haag.

### Drs. Marthe Sernee

Psycholoog, werkzaam bij het Centrum voor slaap- en waakstoornissen, MCH Den Haag.

### Drs. Monique Thijssen

Gz-psycholoog, werkzaam bij het Slaapcentrum van SEIN (Stichting Epilepsie Instellingen Nederland) in Zwolle en bij PEP-Wiersma (Psychologische Expertise & Psychotherapie) in Emmen.

### Drs. Maaïke Verberne

Neuropsycholoog, werkzaam in SEIN Zwolle op de afdeling epilepsie en in het Slaapcentrum SEIN Zwolle.

## inschrijfkart: Symposium Behandeling van insomnie

**Ja**, ik schrijf mij in voor het symposium *Behandeling van insomnie* op vrijdag 19 maart 2010 in De Eenhoorn in Amersfoort. Deelnamekosten bedragen € 295,00 (incl. btw). De deelnamekosten zijn inclusief het boek *Omgaan met slapeloosheid*, congressemateriaal, koffie/thee, lunch en borrel.

Werkgever/organisatie: \_\_\_\_\_  
Functie: \_\_\_\_\_  
Voorletter(s): \_\_\_\_\_ Tussenvoegsel(s): \_\_\_\_\_  
Achternaam: \_\_\_\_\_ m/v\*  
Adres: \_\_\_\_\_ privé/zakelijk\*  
Postcode en plaats: \_\_\_\_\_  
Telefoonnummer: \_\_\_\_\_  
E-mailadres: \_\_\_\_\_  
Registratienummer beroepsvereniging (indien van toepassing): \_\_\_\_\_  
Factuuradres (indien afwijkend van bovenstaand adres) \_\_\_\_\_  
Geadresseerde: \_\_\_\_\_  
Adres: \_\_\_\_\_  
Postcode en plaats: \_\_\_\_\_

### Boeken

- Ik bestel het boek *Behandeling van langdurige slapeloosheid - Handleiding* (ISBN 9789031375233, prijs € 29,50)  
 Ik bestel het boek *Verbeter je slaap - Werkboek voor de cliënt* (ISBN 9789031375219, prijs € 17,50)  
 Ik bestel het boek *Als je kind moeilijk slaapt* (ISBN 9789031374854, prijs € 16,50)

### Online inschrijven

U kunt zich ook inschrijven via [www.bsl.nl/insomnie](http://www.bsl.nl/insomnie)

### Nieuwsbrief Cursussen & Congressen

Ja, ik meld mij aan voor de maandelijke e-mail nieuwsbrief *Cursussen & Congressen*

Datum: \_\_\_\_\_ Handtekening: \_\_\_\_\_

Levens- en dienstverleden  
volgens de voorwaarden van  
Springer. Uitgeverij, gepubliceerd  
bij de Kamer van Koophandel te  
Utrecht onder dossiernummer  
op 1 januari 2008. De voorwaar-  
den staan op [www.bsl.nl](http://www.bsl.nl) of  
worden door de koper op diens  
verzoek toegezonden. Prijzen  
zijn inclusief btw en exclusief  
verzend- en administratiekosten.  
Ondergetekende is bekend met  
de annuleringsvoorwaarden.