



Omschrijving:

Herken je dat? Je begeleidt iemand als therapeut/coach en je komt niet verder omdat de cliënt slecht slaapt. Het lukt hem of haar niet om gedrag te veranderen, door gebrek aan energie. Je weet er wel iets van, maar onvoldoende om de negatieve spiraal van slapeloosheid goed te doorbreken. De klacht slapeloosheid maakt menig hulpverlener machteloos.

Geschat wordt dat in Nederland ongeveer 20% van de mensen aan slapeloosheid lijdt. Bij mensen die hulp zoeken vanwege psychosociale klachten is dit percentage nog hoger. De gevolgen van slecht slapen zijn behoorlijk ingrijpend: vermoeidheid, concentratieverlies, prikkelbaarheid, somberheid, uitval op het werk en op sociaal vlak. Uiteindelijk kunnen deze klachten leiden tot depressie, burn out en verslaving. Zou het niet prachtig zijn als jij de cliënt kunt helpen om de weg naar herstel te vinden?

Helaas zijn er nog weinig hulpverleners die uit de voeten kunnen met slaapproblematiek.

De gangbare manier van behandelen is gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie (CGT). Uit onderzoek is gebleken dat 40% van de mensen die met deze therapie behandeld zijn ook nog goed slaapt op de lange termijn. Er is dus ruimte voor verbetering.

ACT heeft een aangetoonde meerwaarde bij de behandeling van slapeloosheid. Slapen is overgave en loslaten. Het staken van de strijd tegen de slapeloosheid leidt tot meer kalmte in brein en lichaam, waardoor de slaap dichterbij komt. Ook is een behandeling met ACT gericht op een waardevol leven in plaats van op de klacht slapeloosheid zelf.

Door je cliënt te leren zich weer te gedragen als een 'natuurlijke' slaper en hem/haar beter te laten omgaan met de stress van alledag en van de slapeloosheid, wordt niet alleen het slapen beter maar ook de totale kwaliteit van leven.

Programma:

Bijeenkomst 1: Kennis slapen en slaapstoornissen, behandeling met gedragstherapie en toepassen van de ACT-processen op slapeloosheid.

Bijeenkomst 2: Invloed van onregelmatige werktijden op slapen, bespreken eigen casuïstiek.

2 uur individuele supervisie van Aline Kruit op aanvraag. Gedurende een jaar na afronding van de cursus kun je met de docent casuïstiek bespreken.

Tijdsbesteding:

Contacturen: 9 uur, exclusief 2 uur supervisie.

Zelfstudie-uren: 8-10 uur voor het bestuderen van de literatuur en oefenen met cliënt.

Onderwijsvorm:

Plenair in een groep van maximaal 14 cursisten, één dag op locatie en een dagdeel via Zoom.

Individuele supervisie naar behoefte op aanvraag, via Zoom.

Leerdoelen:

Aan het eind van deze training:

- weet je hoe een gezond slaappatroon er uitziet.
- ken je het belang van het bioritme op slaap
- kun je de insomniestoornis onderscheiden van andere slaap-waakstoornissen.
- ken je de overeenkomsten en verschillen tussen een behandeling met CGT en ACT.
- kun je een goede anamnese afnemen.
- ken je je grenzen ten aanzien van de behandeling van slaap-waakstoornissen en slaapmedicatie.
- kun je je cliënt de mindswitch (van vechten naar acceptatie) uitleggen en laten ervaren.
- ben je in staat om de 6 pijlers van ACT toe te passen bij slapeloosheid, zowel experiëntieel als theoretisch.
- ken je de invloed van onregelmatige werktijden op slaap en kun je tips geven om het bioritme niet meer te verstoren dan al gebeurt.
- kun je je aanmelden voor de besloten Linkedingroep ACT-slaapcoaches.
- kun je solliciteren bij [Lijv](#) om opgenomen te worden in het landelijk netwerk van slaapcoaches.

Doelgroep en toelatingsvereiste:

Hulpverleners die een ACT-basisopleiding hebben voltooid.

Literatuur:

- Slapen is niets doen. Aline Kruit. Uitgeverij Lucht, 2018 *of*
- Eerste hulp bij beter slapen. Aline Kruit en Irma Leijten. Uitgeverij Lannoo, 2019.
(Een van bovenstaande boeken dient door de cursist zelf te worden aangeschaft)
- Goede nacht. Lekker slapen en beter presteren bij onregelmatige werktijden. Uitgeverij Thema, 2020. (facultatief)
- The effect of acceptance and commitment therapy on insomnia and sleep quality: a systematic review. Salari N et al. BMC neurology (2020) 20:300.
- Klapper met daarin het protocol: de gedragstherapeutische behandeling van slapeloosheid met Acceptance and Commitment Therapy. Handleiding voor de slaapcoach. Door: Aline Kruit en Irma Leijten. Tevens de powerpoints, artikelen en oefenmateriaal.

Certificaat:

Je ontvangt een certificaat bij 100% aanwezigheid en na het met voldoende resultaat afronden van een kennistoets.

Bonus:

Professional acces tot de ACT in Actie - Academy. Via dit online platform worden verbredende en verdiepende masterclasses en microcursussen aangeboden. De professional access geeft je een volledig jaar lang toegang tot de ACTFLIX – masterclasses, microcursussen, de ACT in Actie – Toolkit, een uitgebreide ACT eHealth-module (Van Klacht naar Veerkracht) en de Online-community.

Docent:

Drs. Aline Kruit, Arts & Coach