

Specialisatie: ACT & Behandeling van Slapeloosheid

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 slaapproblemen, 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.

Kosten:

De kosten van deze cursus betreffen 395,- euro.

Doelgroep:

Professionals die zich willen verdiepen in de toepassing van ACT bij slaapproblematiek.

Toelatingsvereisten:

Minimaal afgeronde HBO-studie en een voltooide basisopleiding ACT (minimaal 3 dagen).

Toetsing & Certificaat:

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

Docent:

Drs. Aline Kruit, Arts & Coach

Literatuur:

- Slapen is niets doen. Aline Kruit. Uitgeverij Lucht, derde herziene druk januari 2021. (verplicht, zelf aanschaffen voor € 20,-)
- Goede nacht. Lekker slapen en beter presteren bij onregelmatige werktijden. Uitgeverij Thema, 2020 (facultatief).
- Evidence and characteristics of Acceptance and Commitment Therapy (ACT)-based interventions for insomnia: A systematic review of randomized and non-randomized trials. L. Paulos-Guarnieri et al. Journal of Contextual Behavioral Science 23 (2022) 1-14.
- Cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-i). Effectiviteit en inhoud van de behandeling. N. Rauwerda en I. Verbeek. Gedragstherapie jaargang 56 nummer 2 juni 2023.
- 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.

Bonus:

Eén jaar gratis toegang tot de **ACT in Actie – Academy** (online leeromgeving met o.a. eLearnings, masterclasses & videodemonstraties). Bekijk [HIER](#) de volledige programmagids.