

## **Informatie inhoud lezingen/workshops**

### 1<sup>e</sup> lezing:

Onderwerp: Slaap en slaapproblemen

Spreker: Merijn van de Laar

Tijdens deze lezing zal slaapwetenschapper Merijn van de Laar onze kennis over slaap opfrissen en vernieuwen. Er is aandacht voor o.a. fysiologie, slaapcycli, soorten slaapproblemen, invloed van slaap. Ofwel, slaap in al zijn theoretische aspecten. Na deze lezing is onze theoretische kennis over slaap weer helemaal up to date.

### 2<sup>e</sup> lezing:

Onderwerp: Slaap in de 1<sup>e</sup> lijn - theorie

Spreker: Francis Lanen – de Haan

Tijdens deze lezing zal Psychosomatisch Oefentherapeut en Slaapoefentherapeut Francis Lanen – de Haan de vertaalslag maken van de wetenschap naar de praktijk omtrent slaapoefentherapie in de 1<sup>e</sup> lijn. Ook wordt er aandacht besteed aan zorgvragen binnen de psychosomatiek en de link met slaap.

### Plenaire workshop (einde dag)

Onderwerp: Slaap in de 1<sup>e</sup> lijn - praktijk

Spreker: Francis Lanen – de Haan

De dag wordt afgesloten met een plenaire workshop waarin aandacht is voor casuïstiek en stellingen rondom slaapproblemen in de 1<sup>e</sup> lijn fysiotherapie en oefentherapie. Het wordt een interactieve workshop met aandacht voor theorie en praktijk, activiteit en ontspanning.

## **Workshops**

### Workshop ACT en Slaap

Acceptance & Commitment Therapy is een bekende moderne cognitieve gedragstherapie die ook binnen de Psychosomatische Fysio – en oefentherapie veelvuldig wordt ingezet. Deze vorm van gedragstherapie is breed toepasbaar bij diverse klachtenbeelden. Jeroen Nieuwenhof, Msc. Psychosomatisch Fysiotherapeut en ACT-en mindfulness trainer/docent, zal ons tijdens deze workshop meenemen in het inzetten van Acceptance & Commitment Therapy (ACT) bij patiënten met slaapproblemen. Naast het opfrissen en/of vernieuwen van je kennis, staat zelf oefenen ook centraal in deze workshop.

### Workshop Lichaamsbewustzijn

Hilda Aanen zal ons tijdens deze workshop kennis laten maken met de tool 'lichaamsbewustzijn'. Hilda is opleider in lichaamsbewustzijn, Coach en Trainer bij Nederlands Expertisecentrum Lichaamsbewustzijn (NEL) en INNcontact.

Tijdens een zeer praktische workshop ga je de tool 'Lichaamsbewustzijn' zelf ervaren en leren inzetten in de behandeling van slaapproblematiek. Je leert te luisteren naar het reageren van je lichaam en de waarde van deze reactie te begrijpen en te gebruiken. Dit kan je vervolgens ook bewust maken bij je patiënten.

Let op: comfortabele kleding wordt aangeraden en neem je eigen oefenmatje mee.

### Workshop Biofeedback

Voor een goede slaap is het van belang om stress en spanning te kunnen reguleren. Biofeedback is een methode waarbij je lichaamssignalen meetbaar, aantoonbaar en soms visueel, kunt maken. Hiermee kan je het lichaamsgevoel trainen en inzetten voor het leren reguleren. Peter Vaessen, docent bij Biofeedback Opleidingen, zal jullie tijdens deze workshop kennis laten maken met biofeedback in relatie tot slaapproblemen. Naast theorie wordt er ook aandacht besteed aan lichaamsgerichte oefeningen die je kan inzetten in de praktijk.

Let op: comfortabele kleding wordt aangeraden en neem je eigen oefenmatje mee.

#### Workshop Je vermoeidheid te lijf

Tijdens deze workshop zullen jullie je verdiepen in de verbanden tussen langdurige en chronische aandoeningen en slaapproblemen en alle gevolgen die daarbij komen kijken in het bewegend functioneren.

Annemarieke Fleming, o.a. auteur van het boek 'je vermoeidheid te lijf', zal ons op heldere en praktische manier meenemen in de energiehuishouding, het stresssysteem, de invloed op slaap en chronische aandoeningen en vice versa. De opgedane kennis kan je meteen gebruiken in de praktijk om je cliënten te helpen hun reserves op te bouwen.

#### Workshop Haptonomische principes en oefeningen voor slaapproblematiek

Het lichaam wordt gezien als 'drager' van gevoelens en heeft bij wijze van spreken een geheugen voor gevoelservaringen. Deze ervaringen zijn in het lichaam terug te vinden en hebben diverse gevolgen op het dagelijks functioneren, waaronder slaap. Voelen en ervaren zijn belangrijke punten binnen het behandeldomein van psychosomatische fysio – en oefentherapeuten, hierin liggen ook veel raakvlakken met haptonomie. Haptonomie is een combinatie van gesprek, ervaringsgerichte oefeningen en werken op de behandelbank. Door contact te maken (aanraking), gebruikt de haptonoom je lichaam als directe toegang tot je gevoelswereld

Tijdens deze workshop zal Margreet van Nieuwkoop, fysiotherapeut en haptotherapeut, docent en directeur van de Academie voor haptonomie, jullie kennis laten maken met haptonomie bij slaapproblemen. Het opdoen van kennis, maar ook zelf ervaren en laten ervaren staan centraal tijdens deze workshop.

Let op: comfortabele kleding wordt aangeraden en neem je eigen oefenmatje mee.