



**BFC MINDFULNESS & COMPASSIE**  
*Be Free and Connected*

Workshop: **Beter Slapen door Meer Wakkerte**  
*Mindfulness-informed interventions in het licht van slaapstoornissen*

Datum: 18 november 2017 | Duur: 60 minuten

Opdrachtgever: Slaapoefentherapie Nederland

### Korte weergave inhoud:

Met deze interactieve workshop krijgt de deelnemer meer inzicht in de betekenis en werkingsmechanismen van mindfulnessstraining in het algemeen en voor mensen met een chronische slaapstoornis in het bijzonder. Enkele thema's die daarnaast aangetipt zullen worden zijn:

- Hoe past mindfulness in het werken met mensen met slaapstoornissen als oefentherapeut?
- Welke neurowetenschappelijke werkingsmechanismen spelen een rol bij de effectiviteit van mindfulnessstraining bij slaapproblemen?
- Hoe verhouden Mindfulness-based Programs zich tot Cognitieve Gedragstherapie?
- Mindfulness: hoe ontwikkel je dat? Door te ... oefenen!

### Artikelen waar naar verwezen zal worden:

1. "Essay Mindfulness" \_ *Beweegreden mei 2017* pag. 24-27 (zie bijlage)
2. "Mindfulness Meditation and Improvement in Sleep Quality and Daytime Impairment Among Older Adults With Sleep Disturbances" \_ A Randomized Clinical Trial" \_ David S. Black, PhD, MPH1; Gillian A. O'Reilly, BS1; Richard Olmstead, PhD2; et al \_ *Jama Intern. Medicine 2015*

### Workshopbegeleider:



**Barbara Doeleman-van Veldhoven** heeft in april 2016 afscheid genomen van haar functie als directeur van een multidisciplinair gezondheidscentrum om zich vanuit haar organisatie *BFC Mindfulness en Compassie* verder in te kunnen zetten voor de integratie van mindfulness en compassie in zorg en organisatie ([www.bfcmind.nl](http://www.bfcmind.nl)). Zij is in Nederland een pionier en expert op het gebied van mindfulness- en compassietrainingen voor zorgprofessionals en in zorgorganisaties (onder andere in opdracht van de Academie voor Medisch Specialisten, VvAA, Netwerk Chronische Pijn, VvOCM en ErgoAcademie). Tevens heeft zij zich toegelegd op mindfulness in organisatie & leiderschap. Zij werkt hiertoe samen met het internationale bedrijf PeopleRise. Daarnaast is Barbara is bestuurlijk secretaris van de beroepsvereniging van mindfulnesstrainers in Nederland en België (VMBN). Haar achtergrond maken dat zij een brug kan slaan tussen organisatiedynamiek, zorg, mindfulness & compassie en wetenschappelijke toepassingen van mindfulness-based programs. (Barbara is jarenlang werkzaam geweest als oefentherapeut Cesar)



BFC Mindfulness & Compassie | Laan van Niftarlake 123 | 3612 BR Tienhoven (UT)  
| Kvk 65681487 website: [www.bfcmind.nl](http://www.bfcmind.nl) | e-mail: [info@bfcmind.nl](mailto:info@bfcmind.nl) | tel: 00 31  
(0)6 50522671

**Workshop:** Nooit te oud om lekker te slapen  
**Datum:** 18 november 2017 | **Duur:** 60 minuten  
**Terugkomdag Slaapoefentherapie “LET ’S JUST SLEEP”**

## Samenvatting van de inhoud van de workshop:

Bij het ouder worden verandert de slaap. Men krijgt het gevoel minder 'lekker' te slapen dan vroeger. Ook de biologische klok, die onder meer het slaap/waakritme reguleert, verouderd. Eén van de gevolgen hiervan is dat de slaaptijden vroeger worden: ouderen worden meer een ochtendtype. Als er sprake is van dementie zijn de veranderingen in het slaappatroon en in de biologische klok in versterkte mate aanwezig.

Mede door de veranderingen in de slaap en de biologische klok komen bij ouderen meer slaapproblemen voor. Insomnie of slapeloosheid komt het meeste voor. Een goede aanpak van insomnie bij ouderen is goede slaapgewoontes aanleren en informatie geven over normale veranderingen in de slaap van ouderen. Bij aanhoudende insomnie klachten zijn de verschillende modules die vallen onder de Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I) ook goed bruikbaar bij ouderen.

In de workshop zal onder meer aan de orde komen:

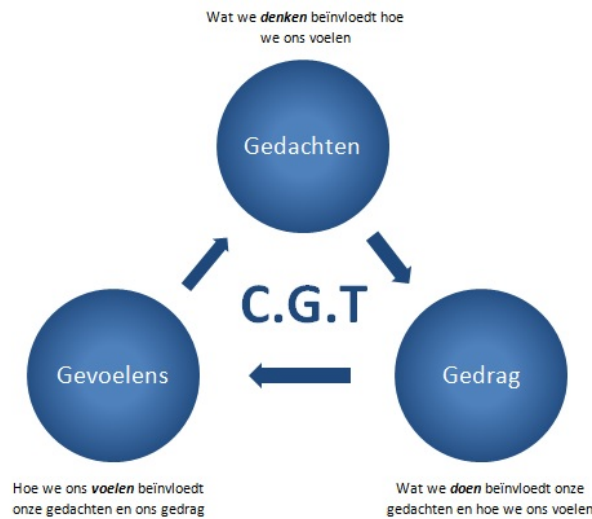
- Hoe veranderen de slaap en de biologische klok bij het ouder worden?
- Welke slaapproblemen komen bij ouderen voor?
- Hoe zijn slaapproblemen bij ouderen te behandelen?

## Workshopbegeleider:

Dr. Winni Hofman is psycholoog-NIP, psychofysioloog en slaapdeskundige. Zij heeft een online therapie ontwikkeld voor de behandeling van slapeloosheid en heeft een eigen behandelpraktijk ([www.somnio.nl](http://www.somnio.nl)). Vanuit Somnio verzorgt zij workshops over Gezond Slapen op locatie bij bedrijven om de bewustwording van het belang van gezond slapen voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid te vergroten.

Winni Hofman is tevens universitair docent bij de programmagroep Brein en Cognitie ( Psychologie) van de Universiteit van Amsterdam, waar zij onderzoek doet naar de invloed van slaapverstoring op slaapkwaliteit en dagelijks functioneren.

## Cognitieve gedragstherapie bij insomnie, werken met de 4 G's.



Deze lezing is met name bedoeld voor de praktische toepassing van de 4 G's in de praktijk.

In een G-schema leer je onderscheid maken tussen:

- feitelijke gebeurtenissen,
- persoonlijke gedachten,
- gevoelens en
- gedragingen.

Door deze 4 G's uit te werken ontdek je waarom iemand in bepaalde situaties iets doet, denkt of voelt. In situaties waarin diegene zich onprettig voelt, kan deze werkmethode helpen om angst, onrust of onprettige gevoelens te verminderen.

Je krijgt een inblik in enkele praktijkvoorbeelden / casuïstiek

Wat komt daarbij aan de orde?

- Het zo feitelijk mogelijk beschrijven van een gebeurtenis
- Het onderscheiden van feiten en interpretaties
- Het onderscheiden van gedachten en gevoelens
- Negatieve gedachtepatronen
- Het gedachte onderzoek

Je krijgt antwoord op de vraag: Wat kunnen oefentherapeuten hiermee op het gebied van gedragsmatige insomnie?

## Slaaprestrictie, beter slapen door minder te slapen.



Je wordt wegwijs gemaakt in de toepassingsmogelijkheden van slaaprestrictie in de eerstelijnszorg.

<http://www.minerva-ebm.be/NL/Article/2047>

Het blijft voor huisartsen een grote uitdaging om in de eerste lijn haalbare en effectieve kortdurende niet-medicamenteuze interventies aan te bieden aan patiënten met chronische primaire slapeloosheid ([11](#)).

Patiënten die goed functioneren overdag, kunnen baat hebben bij technieken die de slaap consolideren (zoals slaaprestrictie). Slaaprestrictie is een gedragstherapeutische techniek, waarbij de tijd die de patiënt in bed mag doorbrengen wordt ingekort. Men verlaat het moment waarop de patiënt gewoonlijk naar bed gaat, zodat het aantal uren in bed gereduceerd wordt tot de effectieve slaaptijd van de patiënt. Pas vanaf voldoende slaapefficiëntie (slaapefficiëntie-index (SEI) (het aantal uren effectieve slaap gedeeld door het aantal uren in bed en vermenigvuldigd met honderd) van 80 tot 90%) wordt het uur waarop de patiënt gaat slapen gradueel vervroegd met vijftien minuten ([12](#)).

Deze studie toont aan dat deze techniek de slaapkwaliteit statistisch significant meer verbetert dan advies over slaaphygiëne alleen.

Je kunt ook vragen stellen en tips ontvangen over de toepassing van slaaprestrictie in jouw eigen praktijk / werkomgeving.