Beste,

In het kader van een [implementatieproject](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fvvkp.be%2Fdossiers%2Fproject-slaap&data=05%7C02%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7C3d75f1fe8be5489da25108dc2717732e%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638428229254576977%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=ES6p%2Frv2AMV4EznM%2FjPPSOUxkF2PqXWyBWggt1QM0f8%3D&reserved=0) van FOD Volksgezondheid, waarbij het doel is om de behandeling van insomnie in de eerste lijn in overeenstemming te brengen met de richtlijn, wordt binnenkort een **kosteloos trainingstraject** gelanceerd gericht op de **niet-medicamenteuze aanpak van slaapklachten en insomnie**.

België behoort bij de koplopers wat betreft het gebruik van benzodiazepines. De Belgische richtlijn ‘[Aanpak van slaapklachten en insomnie bij volwassenen in de eerste lijn’ (Cloetens et al., 2018)](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Febpnet.be%2Fnl%2Febsources%2F250&data=05%7C02%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7C3d75f1fe8be5489da25108dc2717732e%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638428229254585331%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=U3qiAtet8%2B2txWbb2z3be7zCuWUHZsVKLJ%2Fsw0yWjyc%3D&reserved=0) pleit echter voor een getrapte en multimodale aanpak, waarbij medicatie slechts in uitzonderlijke gevallen aangewezen is. Een gedragsmatige aanpak biedt bij de grote meerderheid een doeltreffende en bovenal duurzame oplossing.

De Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen (VVKP) coördineert dit project met de steun van Evikey (EBP netwerk). Het opleidingstraject richt zich op eerstelijnszorgverleners werkzaam met volwassenen. Huisartsen zijn vaak het eerste aanspreekpunt bij slaapproblemen en daarom een prioritaire doelgroep.

Graag hadden we op de medewerking van de huisartsenkringen gerekend voor het verspreiden van deze oproep onder de huisartsen in de kring, bijvoorbeeld via een mailing, in de nieuwsbrief, op de website en/of via sociale media.

Hieronder vindt u een tekstje dat gebruikt kan worden in de communicatie. Graag hadden wij een bevestiging gekregen wanneer het verspreid wordt, en via welke kanalen dit gebeurde.

Voor meer informatie kan u een mail sturen naar insomnia@vvkp.be.

Alvast erg bedankt.

*Informatieve promotekst:*

**Nieuw gratis trainingsaanbod over de niet-medicamenteuze aanpak van insomnie**

België behoort tot de koplopers wat betreft het gebruik van slaapmedicatie. De richtlijn ‘[Aanpak van slaapklachten en insomnie bij volwassenen in de eerste lijn’ (Cloetens et al., 2018)](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Febpnet.be%2Fnl%2Febsources%2F250&data=05%7C02%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7C3d75f1fe8be5489da25108dc2717732e%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638428229254592849%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=oVZcSsAIq%2B6H85%2FgGJ0hfgfHXmKfKeWTcYHY57Dq4tk%3D&reserved=0) pleit echter voor een getrapte en multimodale aanpak, waarbij medicatie slechts in uitzonderlijke gevallen aangewezen is. Een gedragsmatige aanpak biedt bij de grote meerderheid een doeltreffende en bovenal duurzame oplossing.

Om huisartsen en andere eerstelijnszorgverleners hierin te ondersteunen, wordt een **gratis trainingsaanbod over de gedragsmatige aanpak van insomnie** georganiseerd. Dit kadert in een implementatieproject van FOD Volksgezondheid en EviKey (EBP netwerk), en wordt gecoördineerd door de Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen (VVKP). Meer informatie over het project vindt u [hier](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fvvkp.be%2Fdossiers%2Fproject-slaap&data=05%7C02%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7C3d75f1fe8be5489da25108dc2717732e%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638428229254599494%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=DlGStjbHh2S7UtLS5frVbKQetwCGVzstFOa0CvAwlWs%3D&reserved=0).

Concreet bestaat het trainingstraject uit drie onderdelen:

* **Een e-learning** over motiverende gespreksvoering en de eerste hulp bij slaapproblemen
* **Een vaardigheidstraining (2x 3u)** in het verstrekken van cognitief-gedragsmatige interventies voor slaapproblemen in de eerste lijn, zoals het gebruik van een slaapdagboek en het toepassen van tijd-in-bed restrictie en stimuluscontrole, waarbij ook de nodige materialen worden aangereikt. Dit zijn twee afzonderlijke fysieke sessies van drie uur, georganiseerd door getrainde supervisoren over gans België tussen maart en oktober.
* **Gesuperviseerde intervisie** voor casussen (online)

Hebt u interesse in het gratis opleidingsaanbod? Op de website van VVKP vindt u een [overzicht van de vaardigheidstrainingen](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fvvkp.be%2Fvaardigheidstraining-insomnie&data=05%7C02%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7C3d75f1fe8be5489da25108dc2717732e%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638428229254606768%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=JqXt3XyOylE1lhmvz79LDzf0Q4M3ojLiFW3%2Bd%2B6FrXI%3D&reserved=0). Voorlopig is er enkel een training gepland in Duffel, maar er volgen snel nieuwe data en locaties. Indien u uw interesse registreert in dit [formulier](https://eur05.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fforms.gle%2FMAezGcb6yo6PuwUdA&data=05%7C02%7Ckristel.aerts%40hpovzw.be%7C3d75f1fe8be5489da25108dc2717732e%7C3317b413a52e46c19cd7a0eabdc730e8%7C0%7C0%7C638428229254613337%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=9yy778LzFhKSHVJiz4w8GfrMqL6MNDAZ8fgg1SWQujQ%3D&reserved=0), wordt u op de hoogte gehouden van nieuwe vaardigheidstrainingen in uw regio. Accreditatie wordt aangevraagd. Voor meer informatie kan u terecht bij insomnia@vvkp.be.

--

Met vriendelijke groeten,

**Eva Rens**

Wetenschappelijk medewerker VVKP

+32497295522

