

# CGT-I



## Opleiding in Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I)

3, 4, 10 en 11 december 2026  
UZ Gasthuisberg Leuven

### Doelgroep

Master in de psychologie  
(in opleiding)  
en psychiaters  
(in opleiding)

### Prijs

950 €  
handouts,  
snacks en  
lunch inbegrepen

### Locatie

UZ Gasthuisberg, Herestraat 49, 3000 Leuven  
[www.uzleuven.be/gasthuisberg/routebeschrijving](http://www.uzleuven.be/gasthuisberg/routebeschrijving)  
Lokaal 'Peter Lauwers'

Maximum 30 personen  
kunnen deelnemen

Registratie  
[www.belsleep.org](http://www.belsleep.org)

Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek duidt **Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I)** aan als efficiënt en waardevol in de behandeling van slapeloosheid.

**BASS** (the Belgian Association for Sleep research and Sleep medicine) organiseert om de twee jaar een opleiding voor psychologen/psychiaters om zich verder te specialiseren in CGT-I. Een voorafgaandelijke gedragstherapeutische opleiding is een pluspunt, maar geen noodzaak.

Deze vierdaagse cursus voorziet in een degelijke basiskennis van slaap en slaapstoornissen, differentiaaldiagnose en de verschillende behandelingsopties. De deelnemers worden opgeleid in de specifieke therapeutische technieken van cognitieve gedragstherapie voor insomnie. Er worden praktische handvaten geboden voor het werken met zowel groepen als in kader van individuele begeleidingen. Daarnaast is er voldoende ruimte voor casuïstiek.



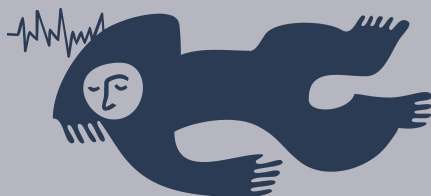
# CGT-I Programma

| Dag 1: Fysiologie van de slaap en slaapstoornissen                      |                                                                                                                            | Donderdag 03/12/2026   |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 9u30                                                                    | Kennismaking                                                                                                               | Olivier Mairesse       |
| 10u00                                                                   | Slaaparchitectuur, functies slaap en impact slaaptekort                                                                    |                        |
| 11u00                                                                   | Pauze                                                                                                                      |                        |
| 11u15                                                                   | Slaap/waakmechanismen<br>Individuele verschillen in slaap                                                                  |                        |
| 12u30                                                                   | Lunch                                                                                                                      |                        |
| 13u30                                                                   | Slaapgerelateerde ademhalingsstoornissen                                                                                   | Aisha Cortoos          |
| -17u00                                                                  | Hypersomnie<br>Slaapgerelateerde bewegingsstoornissen<br>Parasomnieën                                                      |                        |
| Dag 2: Circadiane ritmestoornissen en insomnie                          |                                                                                                                            | Vrijdag 04/12/2026     |
| 9u30                                                                    | Circadiaanse ritmestoornissen en ploegenwerk                                                                               | Bérénice Delwiche      |
| 11u30                                                                   | Pauze                                                                                                                      | Aisha Cortoos          |
| 11u45                                                                   | Inleiding tot insomnie                                                                                                     |                        |
| 12u30                                                                   | Lunch                                                                                                                      |                        |
| 13u30                                                                   | Insomnie modellen                                                                                                          |                        |
| -17u00                                                                  | Insomnie en comorbiditeit: depressie, angst, burn-out, COMISA, DSPS en ASPS<br>Screening en diagnosestelling<br>Casuïstiek |                        |
| Dag 3: Farmacologische behandeling van slaapproblemen en CGT-I protocol |                                                                                                                            | Donderdag 10/12/2026   |
| 9u30                                                                    | Farmacologische behandeling van slaapproblemen                                                                             | Nathalie Vanderbruggen |
| 11u30                                                                   | Pauze                                                                                                                      | Nigitha van Doorn      |
| 11u45                                                                   | Inleiding tot de CGT-I                                                                                                     |                        |
| 12u30                                                                   | Lunch                                                                                                                      |                        |
| 13u30                                                                   | Psycho-educatie bij slaapproblemen                                                                                         |                        |
| -17u00                                                                  | Componenten CGT-I + oefeningen                                                                                             |                        |
| Dag 4: Casuïstiek                                                       |                                                                                                                            | Vrijdag 11/12/2026     |
| 9u30                                                                    | Casuïstiek                                                                                                                 | Aisha Cortoos          |
| -17u00                                                                  |                                                                                                                            | Nigitha van Doorn      |

## Spreekers

|                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|
| Aisha Cortoos, psycholoog, PhD, oprichter en therapeute van BrainWise  |
| Bérénice Delwiche, neuropsycholoog, doctoraatsonderzoeker VUB          |
| Olivier Mairesse, psycholoog, PhD, professor VUB                       |
| Nathalie Vanderbruggen, psychiater, diensthoofd psychiatrie UZ Brussel |
| Nigitha Van Doorn, psycholoog, slaapeenheid UZ Brussel                 |

Opleiding in Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie (CGT-I)  
3, 4, 10 en 11 december 2026 UZ Leuven  
**BASS** [www.belsleep.org](http://www.belsleep.org)



Organisatie:  
Nigitha van Doorn

