

## Stukjes congres-sprekers NFP congres 22 maart 2025

### ACT en slaap

Tijdens het congres zal Jeroen Nieuwenhof een workshop Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en slaap geven. Deze behandelmethode heeft een aangetoonde meerwaarde bij de behandeling van slapeloosheid. Jeroen is MSc. Psychosomatisch fysiotherapeut in zijn eigen praktijk Harmotion. Daarnaast is hij ACT- en mindfulness trainer/docent. Het is zijn passie om mensen te inspireren en letterlijk en figuurlijk in beweging te brengen om zo bij te dragen aan hun persoonlijke of professionele ontwikkeling. Jeroen zal een praktische en ervaringsgerichte workshop geven, waarin het geleerde direct toegepast kan worden in de praktijk.



### Lichaamsbewustzijn als tool bij slaapproblematiek

Lichaamsbewustzijn is een vaardigheid. Je leert te luisteren naar het reageren van je lichaam en de waarde van deze reactie te begrijpen en te gebruiken. Het helpt je weer aan te sluiten op het reageren van je lichaam.

Tijdens het congres zal Hilda Aanen je meenemen in de tool 'lichaamsbewustzijn'. Hilda is opleider in lichaamsbewustzijn, Coach en Trainer bij Nederlands Expertisecentrum Lichaamsbewustzijn (NEL) en INNcontact. Samen met Karin Timmerman heeft zij NEL opgericht en bieden zij zelfontwikkelde opleidingen over de tool 'lichaamsbewustzijn'. Hilda maakt mensen bewust van hun veerkracht en hun vermogen tot herstel bij klachten.

Tijdens een zeer praktische workshop ga je de tool 'Lichaamsbewustzijn' zelf ervaren en leren inzetten in de behandeling van slaapproblematiek.



### **Slaapoefentherapie Francis Lanen – de Haan**

Veel lichamelijke en geestelijke klachten komen voort uit voortkomen uit slecht slapen. Slaap beïnvloed je denken, je gevoel en je gedrag en andersom beïnvloeden je denken, gevoel en je gedrag je slaap. Hoe pak je slaapproblemen nu het beste aan in de 1e lijn?

Francis Lanen – de Haan is Psychosomatisch Oefentherapeut en Slaapoefentherapeut, daarnaast de grondlegger van het landelijk netwerk Slaapoefentherapie, docent, spreker en auteur. Zij heeft jarenlange ervaring met de aanpak van slaapproblemen. Tijdens het congres zal Francis twee keer een bijdrage leveren. In de ochtend verzorgt zij een plenaire lezing over slaap in de eerste lijn, waarin zij de vertaalslag zal leggen van de wetenschap naar de praktijk. Daarnaast sluit zij de dag af met een plenaire workshop waarin o.a. aandacht is voor casuïstiek en waarbij een actieve inzet van elke deelnemer wordt gevraagd.



### **Congres**

22 maart 2025 is het NFP-congres met als onderwerp 'slaap'. Slaap is een zeer interessant onderwerp en heeft een grote invloed op ons fysiek en mentaal functioneren.

Achter de schermen is de scholingscommissie volop bezig met de organisatie. Inmiddels zijn er leuke sprekers vastgelegd met interessante onderwerpen. Om alvast een tipje van de sluier op te lichten, Merijn van de Laar en Francis Lanen – de Haan zijn de key-note sprekers tijdens het congres. De komende tijd zullen we de sprekers één voor één uitlichten.

Het congres zal plaatsvinden op Landgoed Groot Kievitsdal te Baarn.

Kom je ook?



### **Interactieve Lezing en Workshop met Annemarieke Fleming**

Hoe help je iemand met aanhoudende vermoeidheid? Hoe help je iemand die constant vermoeid is, goed om te gaan met slaap, of het gebrek aan slaap? Aanhoudende vermoeidheid is een groot en veelvoorkomend probleem bij o.a. post covid, kanker en chronische aandoeningen.

Tijdens het congres zal Annemarieke Fleming een interactieve lezing/workshop verzorgen gebaseerd op haar boek *je vermoeidheid te lijf* met de connectie naar slaap en opbouw van reserves.

Annemarieke Fleming is naast schrijver van de boeken *Je vermoeidheid te lijf 2022* en *Pijn & het brein 2016*, ook gezondheidszorgpsycholoog bij Reade Revalidatie & Reumatologie in Amsterdam, hoofddocent Psyche & Soma en jaargroepopleider bij RINO Amsterdam en cursusleider/thema-expert bij het Nederlands Paramedisch Instituut.

[www.annemariekefleming.com](http://www.annemariekefleming.com)



### **Slaapproblematiek en biofeedback met Peter Vaessen**

Tijdens het congres zal Peter Vaessen een interactieve workshop/lezing geven over het behandelen van slaapproblemen. Hij zal daarbij ook biofeedback meenemen in zijn verhaal. Door de combinatie van inzicht, strategieën en praktische vaardigheden kan je met kennis en tools aan de gang in de praktijk.

Peter is fysiotherapeut, psychosomatisch werkend fysiotherapeut sinds 1993. Heeft een master in de psychologie met als thesis "stress in de fysiotherapie"

Samen met Danielle Matto heeft hij een cursus ontwikkelt voor slaapcoaching die ze constant aanpassen aan de nieuwe wetenschappelijke ontwikkelingen.



#### De achtergronden van slaap door Merijn van de Laar

Dat slaap belangrijk is, en dat niet goed kunnen slapen invloed heeft op bijna alle facetten van ons fysieke en mentale welbevinden is ondertussen wel bekend. Maar wat is nu slaap? Wat gebeurt er in de slaap? Wat is een normale slaap? Tijdens het congres zal Merijn van de Laar een plenaire lezing verzorgen over de achtergronden van slaap en oorzaken van slaapproblemen.

Merijn van de Laar studeerde biologische psychologie aan de Universiteit van Maastricht en promoveerde op het onderwerp persoonlijkheid en slaap en de behandeling van slapeloosheid. Hij werkte jarenlang bij Kempenhaeghe, Centrum voor Slaapgeneeskunde, en behandelde mensen met slapeloosheid, parasomnie en vertraagd slaapfasesyndroom. Hij is nu adjunct-directeur aan de Universiteit van Maastricht

