

Help, ik kan niet slapen!

Val je moeilijk in slaap?
Of word je net vaak wakker doorheen de nacht?
Lig je 's nachts te woelen in je bed?
Voel je je vaak vermoeid doorheen de dag?
Waarschijnlijk kamp je dan met slaapproblemen en in dat geval kan deze groepsreeks een oplossing bieden!

In deze reeks staan we eerst stil bij feiten en fabels rond slaapproblemen. Vervolgens zoomen we dieper in op verschillende soorten slaapproblemen en bieden we concrete handvaten aan om hiermee aan de slag te gaan.

We leren jullie aan de slag gaan met jullie eigen slaapdagboek en op die manier kunnen jullie zelf registreren hoe jullie slaap doorheen de reeks kan veranderen.

De sessies worden begeleid door :
Iris Michiels (klinisch psychologe en gedragstherapeute) en
Eva Caris (klinisch psychologe, ACT-therapeut en neuropsycholoog)

Meer info op www.ancoris.be

WAT

Groepstraining rond slaap en slaapproblemen

WANNEER

Vrijdag 15u15-16u45

27/11/26, 4/12/26, 11/12, 26, 18/12/26

WAAR

LDC Ter Harte
Verlorenkost 22, 2260 Westerlo

PRIJS

€ 2,5 per sessie
Aangeboden binnen conventie eerstelijnspsychologische zorg

INSCHRIJVEN

michielsiris@telenet.be
na (gratis) intakegesprek
ten laatste 20/11/2026

DE BRANDERIJ

Ancoris