

Zzzz..... en ik slaap

Onderzoek toont aan dat 30% van de mensen problemen heeft om voldoende en goed te slapen. Je bent dus niet alleen als je slecht slaapt.

Kan je er iets aan doen dat je niet goed slaapt?

Jazeker, dat lukt in het grootste deel van de gevallen en wij kunnen je daarbij helpen door:

- condities die je kan beïnvloeden, aan te passen
- toegang te krijgen tot denkpatronen die je hinderen en deze te veranderen
- het slapen te 'herleren'.

Het programma in groep bestaat uit een traject van 8 bijeenkomsten op woensdagavond in een periode van ca. 2 maanden. In het programma geven we informatie, doen we oefeningen en worden ervaringen uitgewisseld. Het zal o.a. gaan over:

- educatie rond de fasen in slaap, wat wel en niet doen, de rol van gewoontes, bioritmen, gebruik van een slaapdagboek,
- opnieuw leren slapen door conditionering en het herstructureren van gedachten,
- oefenen met ontspanningstechnieken, omgaan met angst en ontwikkelen van rituelen,
- eventueel afbouwen van slaapmedicatie onder begeleiding van een arts.

Start

De najaarsgroep in het AZ Herentals gaat door op volgende woensdagavonden: 28/10, 4/11, dinsdag 10/11, en terug woensdagen 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12 telkens van 19.00-20.45.

Deelnemen

Het aanbod valt onder de conventie gespecialiseerde psychologische behandeling.

De kosten voor deelname zijn 20 euro, exclusief de eventuele boostersessies. Dit is het remgeld. Het RIZIV komt tussen voor de rest van de kosten. Voor het intakegesprek betaal je 11 euro,

De inschrijving is definitief na een intakegesprek en geldt voor alle 8 sessies. Neem hiervoor contact op via anngentjens@gmail.com. Vermeld je gsm-nummer en je rijksregisternummer, we bellen je snel op!

*Vanuit **welgerust** kan je ook deelnemen aan groepen in Turnhout, Geel en Mol. Vraag info naar de voor jou meest geschikte data en locatie.*