



Zzzz..... en ik slaap

Onderzoek zegt dat 30% van de mensen problemen heeft om voldoende en goed te slapen. Je bent dus niet alleen als je slecht slaapt. Maar helpt het je om dat te weten? Het is vaak alleen een schrale troost.

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

Jazeker dat lukt in een heel aantal 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 in een periode van ca. 2 maanden. De sessies zijn van 19.15 – 21.00. De inloop is vanaf 19.00 uur. In het programma geven we informatie, doen we oefeningen en worden ervaringen uitgewisseld. Het zal gaan over:

- de fasen in slaap, wat wel en niet doen, de rol van gewoontes, bioritmen, gebruik van een slaapdagboek
- leren door te conditioneren en de rol van spiegelneuronen, het herstructureren van gedachten
- eventueel afbouwen van slaapmedicatie.

Er zal geoefend worden met ontspanningstechnieken, het beteugelen van angst en het ontwikkelen van rituelen.

Begeleiding

Hilde Verhoeven, psycholoog
Annemie Verwimp, psycholoog
Jacobien Kamp, psycholoog
Ann Geentjens, psycholoog
dr. Mineke Viaene, neuroloog
dr. Eveline Vanlooy, arts en somnoloog
dr. Vera Houben, huisarts

Start

De eerstvolgende groepen starten in februari, maar aanmelding is steeds mogelijk.

Plaats

Turnhout: mogelijk een dag-/avondgroep
Geel: woensdagavond
Herentals: woensdagavond

Deelnemen

Het aanbod valt onder de conventie gespecialiseerde psychologische behandeling.

De kosten voor deelname zijn 20 euro, exclusief de boostersessies. Dit is het remgeld. Het RIZIV komt tussen voor de rest van de kosten.

De inschrijving is definitief na een intakegesprek en geldt voor alle 8 sessies.

Aanmelden kan bij Jacobien via Jacobien.kamp@gmail.com

Wij werken samen met Welgerust VZW
<https://www.welgerust.be>