



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

bestaat uit een traject van 8 bijeenkomsten in een periode van 3 maanden. Ongeveer 4 maanden na het traject is er een booster van 2 bijeenkomsten. De sessies zijn altijd op een woensdagavond 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
- afbouwen van slaapmedicatie.

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

Begeleiding

Doorheen het programma:
Hilde Verhoeven, psycholoog
verhoeven.hilde@telenet.be

dr. Mineke Viaene, neuroloog

Jacobien Kamp, psycholoog
Jacobien.kamp@gmail.com

Plaats

Centrum Geestelijke Gezondheidszorg,
Geel

Deelnemen

De kosten voor deelname zijn 25 euro (2,50 p.p. per bijeenkomst). Dit is het remgeld. Daarnaast komt het RIZIV tussen voor hen die binnen de conventie nog niet eerder in het afgelopen jaar een individuele begeleiding binnen GPZ (gespecialiseerde zorg) door een psycholoog hebben gehad. Voor de deelnemers die buiten de conventie vallen, is de prijs per sessie 30 euro. De terugbetaling daarvan is afhankelijk van ziekenfonds tot ziekenfonds.

Aanmelden kan bij Hilde of Jacobien.
De inschrijving is definitief na een intakegesprek met Hilde.

Wij werken samen met Welgerust VZW.