

Over slaapeducatie

De cursus Slaapeducatie is inhoudelijk gebaseerd op CGT-I, ofwel cognitieve gedragstherapie voor insomnie). Dat is een kortdurende behandeling van **langdurige slapeloosheid**. Hiermee bedoelen we slapeloosheid die langer dan 3 maanden duurt en die aanleiding geeft tot klachten overdag (bijvoorbeeld vermoeidheid, vergeetachtigheid, somberheid, minder goed kunnen onthouden, prikkelbaarheid, slaperigheid, ...)

Inhoud van de cursus

De belangrijkste pijlers van deze cursus zijn:

- informatie over slaap
- zelfregistratie van slaap- en waakgedrag
- doorbreken van verkeerd aangeleerde slaapgewoonten
- aanpakken van niet-helpende gedachten
- verminderen van lichamelijke spanning

Daarbij hebben wij als doelstelling om je zelfredzaamheid te vergroten: zelf beter leren omgaan met slaap door te weten wat je best kunt doen of laten.

Praktisch

De cursus bestaat uit 5 groepssessies. Deze sessies worden begeleid door klinisch psychologe Ingrid Daems. Zij is verbonden aan PZ Sint-Annendaal in Diest.

Locatie

De cursus wordt gegeven in:

Lokaal De Zonnebloem (CAW)
Michel Theysstraat 7
3290 Diest

Data

De cursus vindt plaats op dinsdag van 13.15 tot 14.45 uur.

De eerstvolgende reeks is gepland op:

- Di 21/03/2023
- Di 28/03/2023
- Di 04/04/2023
- Di 18/04/2023
- Di 25/04/2023

Deelnemersprijs

Deze cursus komt in aanmerking voor een terugbetaling via de eerstelijnspsychologische zorg (ELP) voor volwassenen. Bij het kennismakingsgesprek moet je daarom jouw rijksregisternummer opgeven.

Per sessie betaal je zelf een bijdrage van € 2,5. Bij niet of laattijdig verwittigen van afwezigheid (minder dan 24 uur voor aanvang sessie) wordt € 20 aangerekend.

Voor wie?

De cursus is bedoeld voor personen met klachten zoals moeite met inslapen, doorslapen of vroegtijdig wakker worden. De manier waarop ze omgaan met acute slapeloosheid (vooral de gedachten hierover en het gedrag hierbij) maken dat het slechte slapen chronisch wordt.

Tijdens de sessies geven we de nodige informatie om het eigen gedrag rond slaap in vraag te stellen en waar mogelijk bij te sturen. De eigen bereidheid tot verandering en het uitvoeren van thuisopdrachten zijn voorwaarden voor mogelijk succes. Het is een actief proces waarbij de eigen inzet voor een groot deel het verloop en het effect van de behandeling bepaalt.

Aan de inschrijving gaat een **kennismakingsgesprek** vooraf waarbij we meer uitleg geven en ruimte geven aan jouw specifieke verwachtingen.

Contactgegevens

Voor meer info en inschrijven:

Ingrid Daems, klinisch psychologe

- Gsm: 0489 11 93 59
- E-mail: ingrid.daems@sad.be

Cursus Slaapeducatie: Beter leren slapen

Op basis van cognitieve gedragstherapie voor
insomnie (CGT-I)

Groepssessie eerstelijnspsychologische zorg
voor volwassenen

