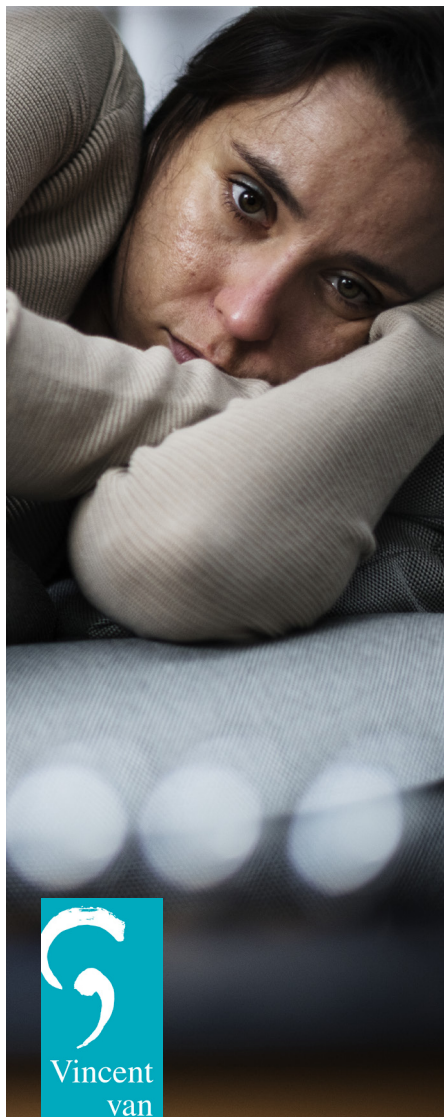


‘Beter slapen doe je zo’

Cursus voor mensen met slapeloosheid die hier actief aan willen werken



Goed slapen is voor veel mensen heel belangrijk. Je wilt je overdag fit voelen. Maar hoe doe je dat, goed slapen? Als mensen niet goed slapen en daarvan overdag negatieve gevolgen ervaren, noemen we dit slapeloosheid.

Door slapeloosheid aan te pakken, kunnen problemen in het dagelijks functioneren voorkomen worden, zoals concentratieproblemen, vermoeidheid, beperking van sociale activiteiten. Bovendien kunnen psychische problemen zoals overbelasting en somberheid voorkomen of beperkt worden.

Beter slapen doe je zo

De cursus is bedoeld voor mensen met een primaire vorm van slapeloosheid die actief willen werken aan hun slapeloosheid. Om zo chronische slapeloosheid te voorkomen en het verminderen van bestaande slapeloosheid. In deze cursus staat de vraag centraal: ‘Hoe zit mijn slaap in elkaar en hoe leer ik controle te krijgen over zaken die mijn slaap beïnvloeden?’

Inhoud van de cursus

Thema's die tijdens de cursus aan bod komen zijn: de normale slaap, factoren die de slaap negatief beïnvloeden, vaardigheden om de slaap positief te beïnvloeden, denkbeelden over slaap.



Interesse in deelname?

Tijdens de cursus krijgt u een cursusmap met achtergrondinformatie en opdrachten. Hier gaat u thuis mee aan de slag. Dit neemt ongeveer een half uur per dag in beslag.

Praktische informatie

Aantal: 6 bijeenkomsten

1 terugkombijeenkomst

Duur: 2 uur

Kosten: € 30,-

Regio: Noord- en Midden-Limburg

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Informatie of aanmelden

Heeft u belangstelling in deze cursus?

Bespreek dit met uw huisarts of praktijkondersteuner GGZ. U kunt zich aanmelden bij de praktijkondersteuner GGZ of bij afdeling preventie van Vincent van Gogh:

preventie@vvgi.nl

06 – 53 87 40 35

