

## Cursus Beter slapen doe je zo

Goed slapen is voor veel mensen zeer belangrijk. Je wilt je overdag fit voelen en niet slaperig of uitgeblust. Maar hoe doe je dat, goed slapen?

Wanneer 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

Deze cursus is bedoeld voor mensen met een primaire vorm van slapeloosheid die actief willen werken aan hun slapeloosheid. Om 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;
- slapeloosheid;
- factoren die de slaap negatief beïnvloeden;
- vaardigheden om de slaap positief te beïnvloeden;
- denkbeelden over slaap.

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. Een week voorafgaand aan de cursus wordt verwacht dat u een slaapdagboek bijhoudt.

### Praktische informatie

Aantal	6 bijeenkomsten en 1 terugkombijeenkomst
Duur	2 uur
Kosten	€ 30,-
Plaats	Noord- en Midden-Limburg

### **Kennismaking**

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats om te kijken of uw wensen passen bij de mogelijkheden die de cursus biedt.

### **Privacy**

Uw privacy wordt binnen zorginstanties gegarandeerd volgens het privacyreglement. Dit reglement is afgeleid van de Wet Bescherming Persoonsgegevens Zorgsector (WBP).

### **Ontevreden of een klacht?**

Ondanks het feit dat wij in onze benadering klantvriendelijkheid en respect erg belangrijk vinden, kan het toch gebeuren dat u ontevreden bent of een klacht heeft. Wij stellen het zeer op prijs als u dit met ons bespreekbaar maakt.

Informatie over klachtenafhandeling vind u op onze website [www.vvgi.nl/klacht](http://www.vvgi.nl/klacht) of neem contact op met het Informatiepunt Vincent van Gogh, 0478-527066 of [informatiepunt@vvgi.nl](mailto:informatiepunt@vvgi.nl).

### **Informatie of aanmelden**

Vincent van Gogh voor geestelijke gezondheidszorg  
Afdeling Preventie

[preventie@vvgi.nl](mailto:preventie@vvgi.nl)

06 – 53 87 40 35

Maart 2017