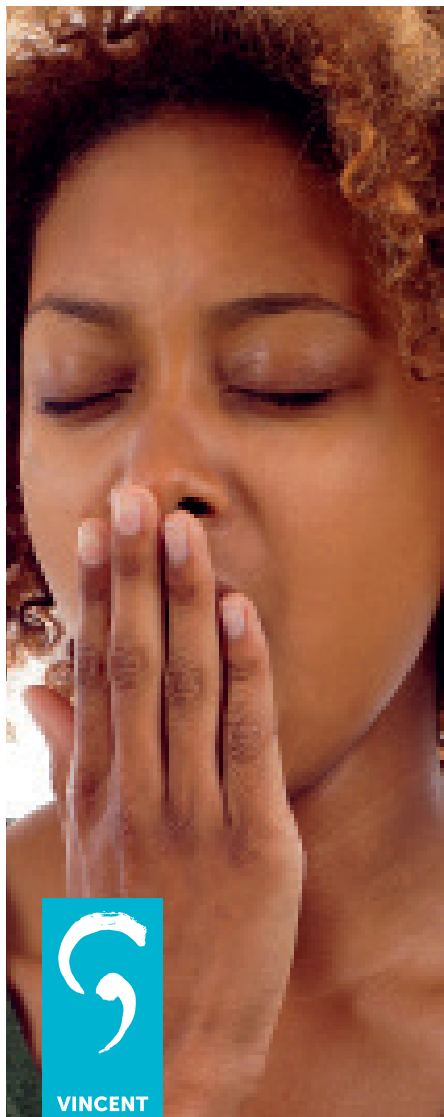


‘Beter slapen doe je zo’

Cursus voor volwassenen 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 en beperking van sociale activiteiten. Bovendien kunnen psychische problemen zoals overbelasting en somberheid voorkomen of beperkt worden.

Beter slapen doe je zo

De cursus is voor volwassenen met een primaire vorm van slapeloosheid die hier actief aan willen werken. Om zo chronische slapeloosheid te voorkomen en bestaande slapeloosheid te verminderen.

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?’



**VINCENT
VAN
GOGH**

voor geestelijke
gezondheid



Inhoud van de cursus

In de cursus staan praktische tips en oefeningen centraal. Thema's die aan bod komen zijn:

- De normale slaap.
- Factoren die de slaap negatief beïnvloeden.
- Vaardigheden om de slaap positief te beïnvloeden, denkbeelden over slaap.

We werken met een cursusmap met achtergrondinformatie en opdrachten. Hiermee ga je thuis aan de slag. Dit neemt ongeveer een half uur per dag in beslag.

Praktische informatie

Aantal: 6 bijeenkomsten plus een terugkombijeenkomst

Duur: 2 uur

Kosten: € 30,-

Regio: Noord- en Midden-Limburg

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Informatie of aanmelden

Heb je belangstelling in deze cursus? Bespreek dit met je huisarts of praktijkondersteuner GGZ. Je kunt jezelf aanmelden bij de praktijkondersteuner GGZ of door een mail te sturen naar de afdeling Preventie.

preventie@vvgi.nl
088 - 47 87 817

