

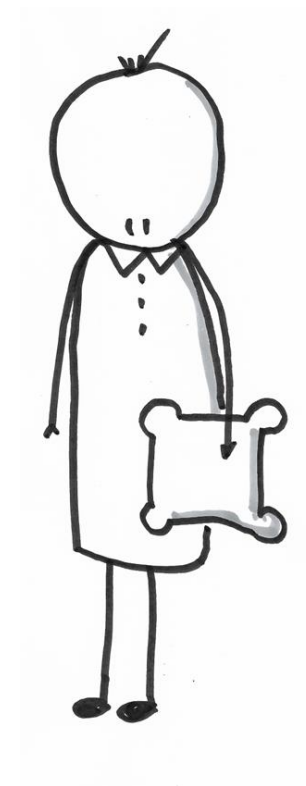


VINCENT
VAN
GOGH

voor geestelijke
gezondheid

Beter slapen doe je zo

Harriet Leussink en Anita Boom
Preventiewerker Vincent van Gogh





Hoe slaap jij ?

Normale slaap

Inslapen
< 30 min

3 à 4 x per nacht
wakker

(best) fit
overdag



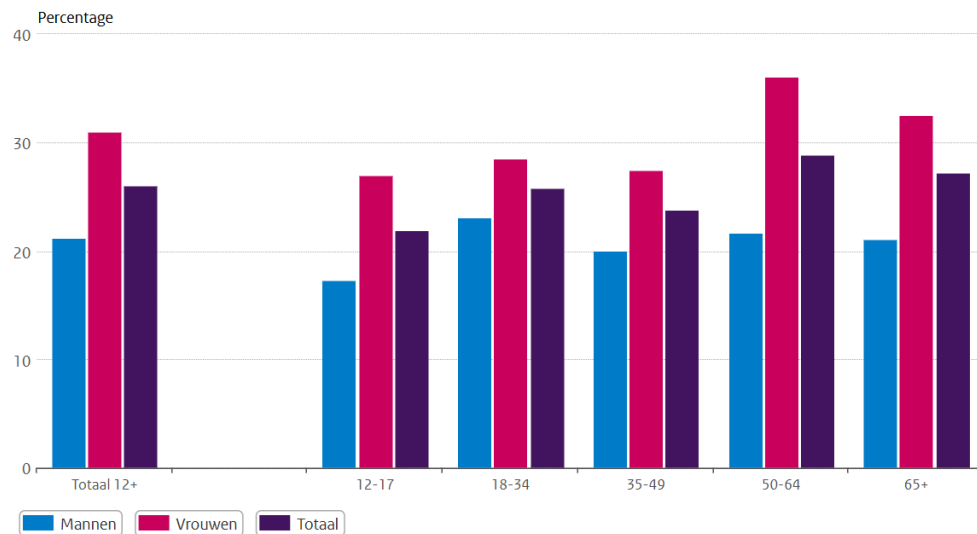


Hoe slaap jij ?

Cijfers

Problemen met slapen 2024

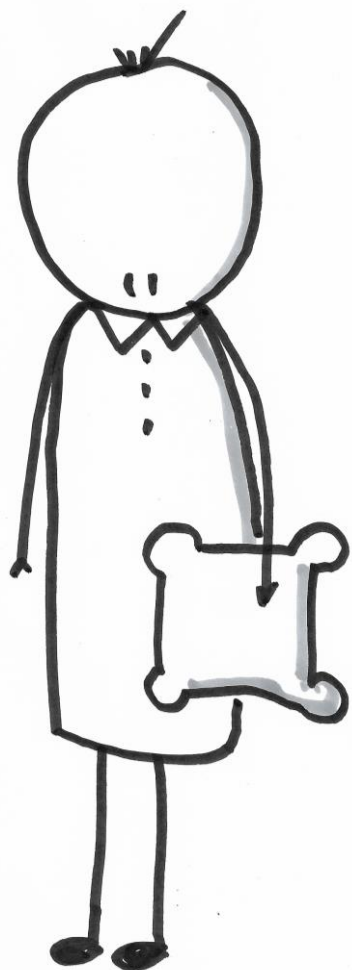
12 jaar en ouder



* CBS-Gezondheidsenquête; Problemen met slapen in de afgelopen 2 weken

- 1 op de 4 heeft problemen met slapen in afgelopen 2 weken (vrouwen 31%, mannen 21%)
- Vanaf 50 jaar meeste slaapproblemen
- Bij 40% wordt slapeloosheid chronisch
- Verhoogd risico op:
 - depressie en angststoornis
 - chronische gezondheidsproblemen
 - ziekteverzuim
 - meer gebruik gezondheidszorg
 - verminderde prestaties werk en opleiding
- Helft van mensen met slaapklachten bij huisarts krijgt slaapmedicatie

Langdurige slapeloosheid



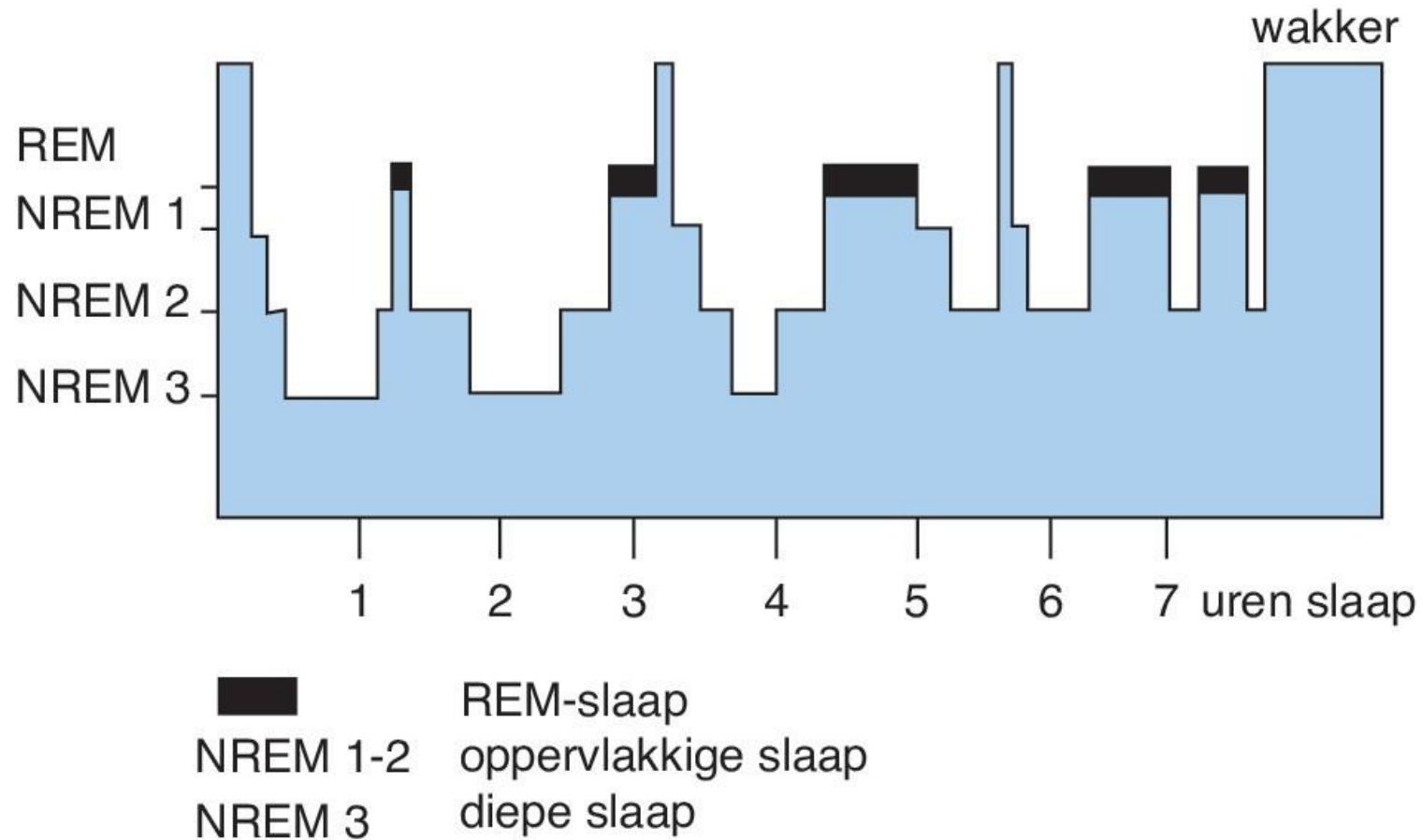
lichamelijke
spanning

emotionele
cognitieve
spanning

verkeerde
gewoonten

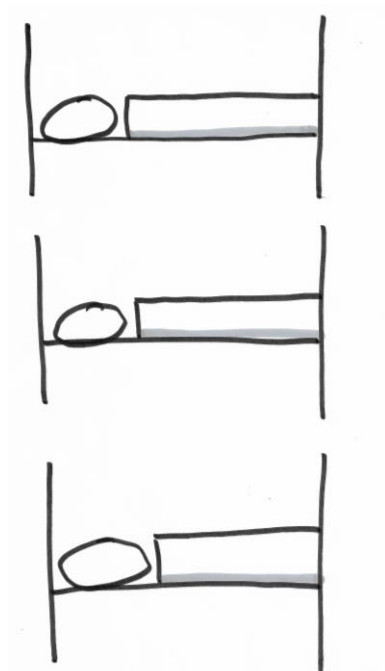


slaapfasen





Tips

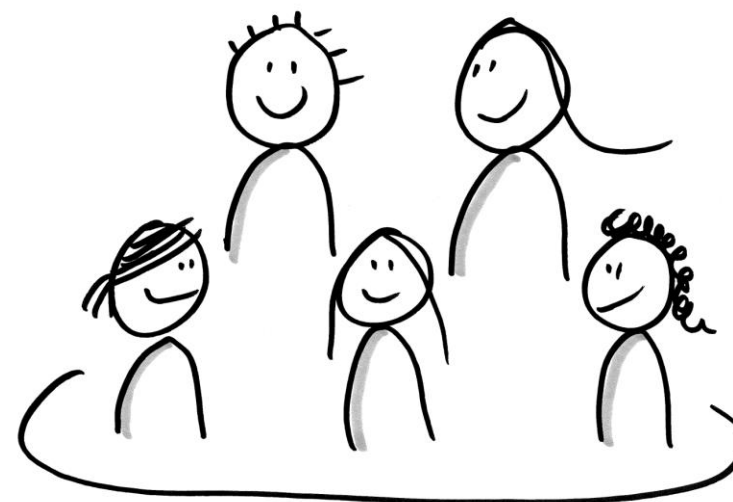


- Niet op klok kijken
- Cafeïne houdende drank (koffie/cola/energydrank)
- Gedachten over slaap

Cursus Beter slapen doe je zo

- 5 bijeenkomsten + 1 terugkombijeenkomst
 - 2 uur per bijeenkomst
 - Concrete oefeningen
 - Ongeveer 2x per jaar
 - Pilot blended cursus begin 2026
- *Herkenning: 'gedeelde smart is halve smart'*
 - *CGT-I*
 - *slaapdagboek*
 - *Groep verhoogd motivatie met oefeningen aan de slag te gaan*
- Inclusiecriteria:
 - In groep kunnen functioneren
 - Nederlandse taal machtig
 - Motivatie om met slaapgedrag aan de slag te gaan

Individu - Groep



- Voor- en nadelen individuele en groepsbegeleiding
- Hoe meer aandacht met elkaar voor slapeloosheid



Dank voor jullie aandacht