



Zzzz.... en ik slaap

Onderzoek zegt dat 30% van de mensen problemen heeft om voldoende en goed te slapen. Je bent dus niet alleen als je slecht slaapt. Maar helpt het je om dat te weten? Neen, het is wat ze noemen een schrale troost want je voelt je daardoor niet fitter, slimmer of mooier.

Kun je er iets aan doen dat je niet goed slaapt?

Jazeker dat lukt in een heel aantal gevallen en wij kunnen je daarbij helpen door:

- de condities die buiten jezelf liggen, en die je wel kunt beïnvloeden, aan te passen,
- toegang te krijgen tot de denkpatronen die je hinderen,
- deze hindernissen te verwijderen of te vervangen,
- het slapen te herleren.

Het programma bestaat uit 10 bijeenkomsten altijd op woensdagavond van 19.30 – 21.00, in de periode oktober 2022 – maart 2023. Inloop vanaf 19.15 uur.

In het programma geven we informatie, doen we oefeningen en worden ervaringen uitgewisseld. Het zal gaan over:

- de fasen in slaap, wat wel en niet doen, de rol van gewoontes, gebruik van een slaapdagboek.
- leren door te conditioneren, herstructureren van gedachtes, de werking van spiegelneuronen.

Er zal geoefend worden met relaxatietechnieken, angst beteugelen en het ontwikkelen van rituelen.

Begeleiding

Doorheen het programma:

Hilde Verhoeven, psycholoog
verhoeven.hilde@telenet.be

dr. Mineke Viaene, neuroloog

Jacobien Kamp, psycholoog
Jacobien.kamp@gmail.com

Plaats:

Geel

Deelnemen

De kosten voor deelname zijn 25 euro (2,50 p.p. per bijeenkomst) voor mensen die binnen de conventie nog niet eerder in het afgelopen jaar een individuele begeleiding binnen GPZ (gespecialiseerde zorg) door een psycholoog hebben gehad. Deelnemen buiten de conventie kan ook. We bekijken dan wat terugbetaalbaar is door het ziekenfonds.

Aanmelden kan bij Hilde of Jacobien.

De inschrijving is definitief na een intakegesprek met Hilde.