



Groepspraktijk voor psychologische
hulpverlening en gedragstherapie

'Slapen kan je leren'

Cognitief - gedragstherapeutisch trainingsprogramma voor mensen met slaapproblemen

Iedereen heeft wel eens een slechte nacht. Je voelt je dan overdag wat moe maar daar blijft het dan meestal bij. Voor heel wat mensen is slecht slapen een telkens terugkerend probleem dat aanleiding kan geven tot allerlei andere klachten en ten slotte de psychische en fysieke gezondheid kan schaden. Soms is er een duidelijke oorzaak voor een slaapprobleem of hangt je slaapprobleem samen met een andere stoornis (depressie, angststoornis,...). In dat geval dient soms deze problematiek te worden aangepakt. Vaak is het echter zo dat ook dan het slaapprobleem niet vanzelf weggaat. Anderzijds zien we dat als we de negatieve spiraal van 'slecht slapen' doorbreken, mensen zich ook terug beter gaan voelen en andere problemen beter kunnen aanpakken.

Gelukkig kan je slapen ook leren. De aanpak van drie aspecten : kennis over slaap, het denken en het gedrag, blijkt zeer succesvol te zijn. Ons cognitief gedragstherapeutisch trainingsprogramma is hier rond opgebouwd en bestaat uit 5 pijlers:

1. Diagnose en Inventarisatie van het slaapprobleem
2. Psycho-educatie over slapen
3. Cognitieve training
4. Gedragsverandering
5. Mindfulness : Aandacht voor hier en nu!

Het trainingsprogramma 'slapen kan je leren' bestaat uit één individueel gesprek, 4 groepsessies en één follow-upsessie. Tijdens het individueel gesprek brengen we je slaapprobleem in kaart en doen we een algemene psychologische diagnostische screening om jouw specifiek slaapprobleem beter te kunnen begrijpen in relatie met andere gebieden van jouw functioneren, zodat je het groepsprogramma voldoende op 'jouw maat' kan volgen. In dit gesprek kan je ook jouw verwachtingen toetsen bij de psycholoog. Het groepsprogramma is opgebouwd rond de 5 pijlers. In het follow-up gesprek evalueren we het effect van de training op lange termijn en kan het programma op jouw maat worden aangepast en bijgestuurd indien nodig.



Groepspraktijk voor psychologische
hulpverlening en gedragstherapie

Praktisch

De volgende trainingen starten in het voorjaar van 2011. De concrete data worden later bepaald en op de website gepubliceerd. Je kan je nu al inschrijven of een vraag stellen door contact op te nemen met Anne Neyskens op het nummer: 0497 386 414.

De training wordt gegeven door een erkend klinisch psycholoog / gedragstherapeut. Je krijgt een documentatiemap met opdrachten om thuis verder aan de slag te gaan.

Deze training kan ook 'in service' gegeven worden binnen je organisatie. Contacteer Anne Neyskens voor meer informatie op het nummer 0497 386 414.