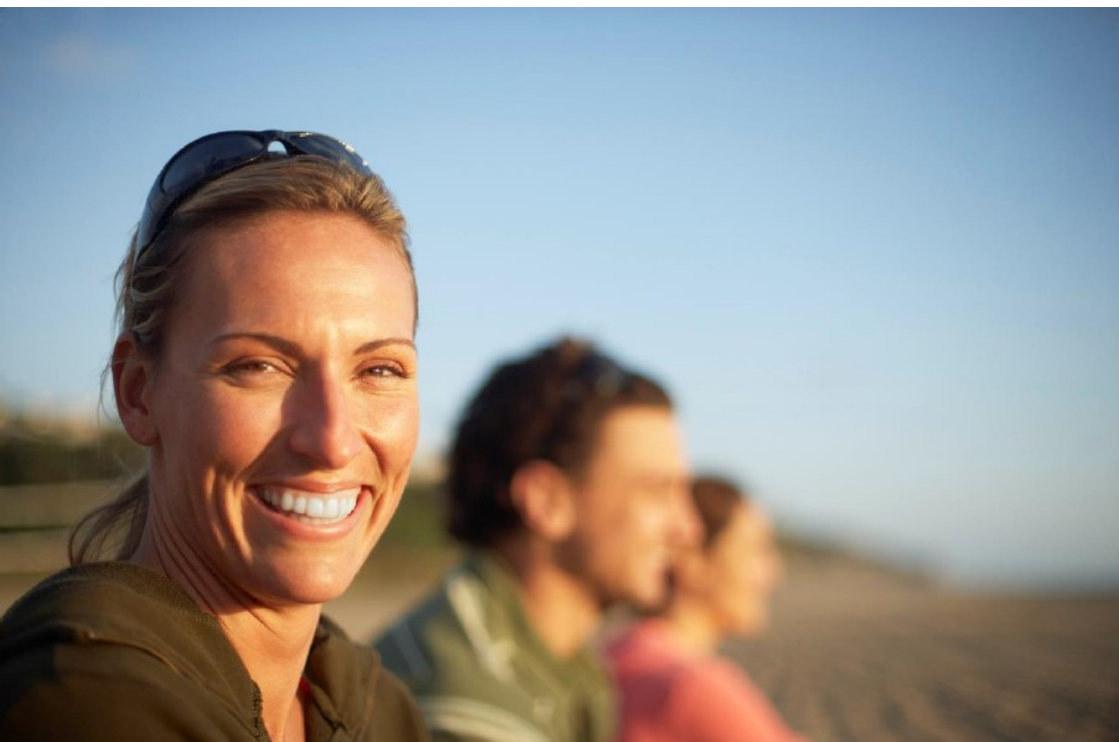


BETER SLAPEN

Training voor volwassenen die moeite hebben met inslapen of doorslapen



GOED SLAPEN IS BELANGRIJK OM JE OVERDAG FIT TE VOELEN. BOVENDIEN IS 'S NACHTS WAKKER ZIJN VOOR VEEL MENSEN ONPRETTIG. MAAR HOE DOE JE DAT, GOED SLAPEN? IN DE TRAINING SLAPEN DOE JE ZO LEERT U WAT ER GEBEURT TIJDENS HET SLAPEN EN WAT U ZELF KUNT DOEN OM HET AANTAL UREN SLAAP TE VERGROTEN EN/OF DE KWALITEIT VAN DE SLAAP TE VERBETEREN.

DOELGROEP

De training *Beter slapen* is voor mensen die:

- > moeite hebben om 's avonds in slaap te komen;
- > 's nachts wakker worden en dan weer moeilijk inslapen;
- > 's ochtends te vroeg ontwaken.

In combinatie met slaapproblemen kunnen overdag ook problemen optreden zoals vermoeidheid, prikkelbaarheid, concentratieproblemen en somberheid. Belangrijk voor deelname aan de training is dat u zelf actief wilt werken aan het verminderen van uw slaapklasten.

DOEL VAN DE TRAINING

De training richt zich op het verminderen van bestaande slapeloosheid en het voorkomen van chronische slapeloosheid. Tijdens deze training krijgt u meer inzicht in uw slaapproblemen en leert u verkeerd slaappgedrag te doorbreken. Bijvoorbeeld door controle uit te oefenen op de factoren die de slaap negatief beïnvloeden (stoppen met piekeren) en door vaardigheden te leren die uw slaap positief beïnvloeden (leren ontspannen en aanleren van helpende gedachten over slapen).

WERKWIJZE

De training bestaat uit 5 groepsbijeenkomsten van 2 uur. Het aantal deelnemers is maximaal 8 personen. In iedere bijeenkomst staat er één thema centraal. U bereidt zich voor op de bijeenkomst met behulp van de theorie en opdrachten uit de cursusmap.

KENNISMAKINGSGESPREK

Als u bent aangemeld voor de training krijgt u vooraf een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek krijgt u meer informatie over de doelstelling en werkwijze van de training. U kunt dan beter beoordelen of deze training aan uw verwachtingen voldoet en wij kunnen nagaan of er actuele problemen zijn die een andere aanpak vragen. Dit kennismakingsgesprek duurt ongeveer 20 minuten.

KOSTEN EN AANMELDEN

Hebt u interesse in de training *Beter slapen*? Meld u dan aan via aanmelden@indigobrabant.nl. Aan deelname zijn geen kosten verbonden. Deze training wordt u aangeboden door Indigo Brabant in samenwerking met zorggroep PRO-RCH.



OVER INDIGO

Indigo Brabant biedt mentale ondersteuning direct en dichtbij. Dit doet Indigo in Brabant op drie manieren: behandeling in de Basis GGZ, training en preventie in uw gemeente en POH-GGZ bij huisartsen. Indigo biedt ook begeleiding bij chronische problematiek.

Indigo heeft in Brabant verschillende vestigingen, zo hoeft u niet ver te reizen. Kijk op onze website www.indigo.nl voor een locatie bij u in de buurt. U vindt ons daarnaast in uw gemeente, bij huisartsen, op scholen en in wijkgebouwen.

Indigo Brabant

Postbus 5084
5004 EB Tilburg

T: 088-0161800

M: 06-12056722

F: 013-7999055

www.indigo.nl/brabant
info@indigobrabant.nl

PRO-RCH

Hofstraat 167
Eindhoven

T: 085 - 90 21 817

www.prorch.nl
info@prorch.nl