

Beter Slapen!

**Training voor mensen die
beter willen leren slapen en
hun slaappatroon willen
veranderen.**

Training “Beter slapen” (vanaf 18 jaar)

Slapen behoort een rustgevende activiteit te zijn waarbij lichaam en geest zich kunnen herstellen na de activiteiten van overdag. Voor veel mensen is de slaap echter ook een bron van stress, omdat de slaap niet verloopt zoals ze dat wensen. Men kan druk in het hoofd zijn, piekeren, zich haastig of gespannen voelen en veel draaien in bed. Als u zich herkent in dat beeld neem dan, als u wilt, de tijd om deze informatie met aandacht te lezen.

Voor wie

De training is bedoeld voor mensen die regelmatig problemen hebben met inslapen, doorslapen en/of vroeg wakker worden. Heeft u overdag last van vermoeidheid, problemen met concentratie, met dingen onthouden of u voelt zich somber, dan kan het zijn dat deze klachten veroorzaakt worden door slaapproblemen. Is dit bij u het geval dan is deze cursus geschikt voor u.

Inhoud van de training

In de training “Beter slapen” leert u waar te nemen hoe uw slaappatroon eruit ziet, krijgt u informatie over een gezond slaappatroon en u leert uw slaappgedrag te beïnvloeden. U leert te ontspannen en grip te krijgen op gedachten die u wakker houden. De adviezen worden gezamenlijk besproken en geoefend. U kiest welk advies het beste bij u past. Om beter te slapen zult u uw gedrag en/of houding ten opzichte van uw slaap moeten veranderen. Daar zijn vaardigheden, kennis en inzicht voor nodig die ruimschoots aan bod komen in de cursus. De cursus is gebaseerd op het boek “slapeloosheid” van (slaap)professor E. Klip.

Het doel van de cursus is om beter te gaan slapen en ook dat u zich beter gaat voelen overdag. Zo kunt u de kwaliteit van uw leven verbeteren. Als u bereid bent om uw slaappgedrag onder de loep te nemen en gemotiveerd bent om daar verandering in aan te brengen, zult u baat hebben bij deze cursus.

Waar en wanneer

Deze training van zes bijeenkomsten start in het voorjaar en in het najaar. Elke bijeenkomst duurt anderhalf uur. U volgt de training in een groep van acht tot vijftien deelnemers. Een hulpverlener en een preventiemedewerker van GGNet begeleiden de training. De training wordt gegeven in Zutphen.

Kosten

U betaalt 34 euro voor de hele training (incl. cursusboek en cd). Daarnaast hebben wij uw zorgverzekeringsgegevens en uw burgerservicenummer (BSN) nodig, in verband met de declaratie bij uw ziektekostenverzekering

Kennismaking

Voorafgaand aan de training vindt er een kennismakingsgesprek plaats met de begeleider(s) van de training. Daarin wordt nagegaan of de cursus aansluit bij uw verwachtingen en of deelname aan de cursus zinvol is.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en/of aanmelding kunt u contact opnemen met GGNet Preventie (bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 17.00 uur)

GGNet Preventie
Regio Apeldoorn & Zutphen
Tel.: (055) 368 64 80
E-mail: preventie-apeldoorn@ggnet.nl

Of kijk op www.ggnet.nl, klik op zorgaanbod, preventief aanbod, aanbod lichte klachten.



Algemeen postadres

GGNet Preventie

Regio Apeldoorn & Zutphen, locatie RGC

Postbus 928

7301 BD Apeldoorn

Bezoekadres

GGNet Preventie

Locatie RGC

Albert Schweitzerlaan 31

7334 DZ Apeldoorn

Tel. (055) 368 64 80

Fax. (055) 368 64 47

E-mail: preventie-apeldoorn@ggnet.nl

Internet www.ggnet.nl