



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 8 bijeenkomsten altijd op woensdagavond van 19.15 – 21.00
Data: 2, 9, 16, 23 oktober 2024 en 6, 13, 20, 27 november 2024. Inloop vanaf 19.00 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 20 euro (2,50 p.p. per bijeenkomst). Dit is het remgeld. Het RIZIV komt tussen voor hen die binnen de conventie, niet reeds binnen hetzelfde jaar, een groep GPZ volgden.

Voor de deelnemers die buiten de conventie vallen, is de prijs per sessie 25 euro. We bekijken dan in het intakegesprek de terugbetalingsmogelijkheden, die variëren van ziekenfonds tot ziekenfonds.

Voor de bijeenkomsten met arts kan een consultatie worden aangerekend.

Aanmelden kan bij Hilde of Jacobien.

De inschrijving is definitief na een intakegesprek met Hilde.