

Slapen doe je zo!

Goed of slecht slapen, het is een verschil van dag en nacht. Je wilt je overdag fit voelen en niet slaperig of uitgeblust. Bovendien is 's nachts wakker liggen niet prettig. Maar hoe doe je dat, goed slapen? Een gerichte aanpak kan heel wat slechte slapers verlossen van slapeloze nachten. In deze cursus staat de vraag centraal: 'Hoe zit mijn slaap in elkaar en hoe leer ik controle te krijgen over zaken die mijn slaap beïnvloeden?'

Voor wie is de cursus?

'Slapen doe je zo!' is bedoeld voor mensen die regelmatig slecht slapen en hun slaap willen verbeteren. Slecht slapen kan leiden tot verminderde concentratie, vermoeidheid, emotionele spanning, angst of een sombere stemming.

Wat ga ik doen tijdens de cursus?

In deze cursus krijg je uitleg over slaap en slaapproblemen en inzicht in je slaapgewoontes. Je leert door praktische oefeningen welke gewoontes je kunt veranderen om beter te slapen. Je leert ontspannen en negatieve piekergedachtes tegen te gaan.

Onderdelen die in deze cursus aan bod komen zijn:

- Slaap uitleg
- Slaaphygiëne
- Beter leren ontspannen
- Minder piekeren
- Slaapmiddelen

Je werkt in deze cursus met het draaiboek 'Ik wil slapen', ontwikkeld door de Riagg Rijnmond.

Dit is een echte doe-cursus, die een eigen inzet van de deelnemers vereist. Je wilt actief bezig zijn om inzicht te ontwikkelen en je slaapproblemen te onderzoeken

Wat kun je bereiken met de cursus?

- Je leert technieken om beter te slapen
- Je leert de 'malende' gedachtenstroom een halt toe te roepen en je leert ontspanningstechnieken.
- Je vergroot je kennis over slaap en slaapklachten

Praktische informatie

- Duur cursus: vijf bijeenkomsten van twee uur.
- Aantal deelnemers: acht tot twaalf personen.
- Locatie: een goed bereikbare locatie in de regio Leiden.
- Data en kosten: neem contact met ons op voor actuele informatie.
- Begeleiding: een preventiefunctaris en een verpleegkundige.

Aanmelding en adviesgesprek

Iedereen die problemen heeft met slapen en hierin verbetering wil aanbrengen, kan zich aanmelden. Je hebt geen verwijzing van de huisarts nodig. Voordat de cursus begint, krijg je een adviesgesprek. Samen kijken wij wat jouw klachten zijn en of de cursus iets voor jou is. Tijdens het gesprek krijg je ook aanvullende informatie en is er natuurlijk gelegenheid om vragen te stellen.

Contact

Heb je vragen of wil je je aanmelden? Neem dan contact met ons op. Dat kan telefonisch op telefoonnummer **071 890 81 69** maar je kunt ons ook mailen: preventie@ggzleiden.nl

Preventie GGZ Leiden

Albinusdreef 7

Postbus 750, 2300 AT Leiden

Tel : 071 890 81 69 Fax : 071 890 8101

E-mail : preventie@ggzleiden.nl

Website : www.ggzleiden.nl/preventie

Slapen doe je zo!

voor iedereen die problemen
heeft met slapen

GGZ Leiden en omstreken

Preventie GGZ Leiden

Albinusdreef 7

Postbus 750, 2300 AT Leiden

Tel. 071 890 81 00

Fax 071 890 81 01

preventie@ggzleiden.nl

www.ggzleiden.nl/preventie

april 2010