

## Groepstraining Beter slapen



**START  
MAART  
2023**

### Wat is het?

Cognitieve Gedragstherapie voor insomnie (CGTi) is een wetenschappelijk onderbouwd groepsprogramma waarbij men tracht een betere slaapefficiëntie en -kwaliteit te verkrijgen. Gedurende 6 weken (2 uur/sessie) wordt gewerkt rond een aantal pijlers: inzicht krijgen in het eigen slaappatroon, psycho-educatie, verkeerd aangeleerde slaapgewoonten aanpakken, slaaprestrictie & stimuluscontrole, omgaan met piekeren en relaxatietechnieken leren toepassen.

### Wanneer aangewezen?

Slaapklachten komen vaak voor. Sommige mensen hebben heel lang last van een verstoorde slaap. Omdat slaapproblemen negatieve gevolgen kunnen hebben op de psychische en fysieke gezondheid, is behandeling nodig.

Slecht slapen kan je de moed doen verliezen. Je kan je minder concentreren op je werk, je wordt prikkelbaar en maakt je zorgen of je de volgende nacht al dan niet zal slapen. Hierdoor gaat het slaapprobleem een eigen leven leiden en raak je in een vicieuze cirkel.

Bij CBT-i staat het doorbreken van de vicieuze cirkel van langdurige slapeloosheid als doel voorop. Concreet gaat het om het vergroten van de zelfredzaamheid, zelfcontrole en het aanleren van probleemoplossende vaardigheden.

### Praktisch

Of deze groepstherapeutische behandeling aangewezen is voor uw slaapproblemen, wordt bekeken tijdens het **individuele intakemoment** bij één van de begeleidende psychologen.

### Locatie

De Shelter, Langstraat 102, 2140 Borgerhout (Groene Zaal).

### Wanneer

dinsdag 21/3, 28/3, 4/4, 18/4, 25/4 en 2/5/2023 van 19u30 t.e.m. 21u30.

### Groep

max. 10 deelnemers

### Kostprijs

2,50 € per sessie (via RIZIV terugbetaling voor ELP)

Als je al individuele gesprekken had binnen het kader van ELP, informeer dan eerst wat er mogelijk is.

De individuele intake is gratis.

### Begeleiding

**Jonathan Pilate**, klinisch psycholoog en psychotherapeut i.o.

**Maarten Van Autenboer**, klinisch psycholoog en gedragstherapeut

### Inschrijving

ten laatste 10 maart 2023

via:

jonathan.pilate@noordpraktijk.be

maarten.vanautenboer@noordpraktijk.be

Meer informatie: <https://www.noordpraktijk.be/trainingen-in-groep>