

Workshop **SLAAP WÉL**

1/ DOEL

Slapen, we doen het al heel ons leven en mogen er elke dag mee oefenen. Toch is “goed slapen” niet voor iedereen vanzelfsprekend. Bepaalde zorgen, gebeurtenissen of gewoonten kunnen ervoor zorgen dat we een ongezond slaappatroon ontwikkelen. Hoe het komt dat we slechter slapen, daar kan niet iedereen de vinger op leggen. Een slechte nachtrust kan een grote impact hebben op het verloop van jouw dag(en) en bepaalde klachten veroorzaken zoals vermoeidheid overdag, minder kunnen focussen en slaapaanvallen overdag. Toch geraak je dan 's avonds niet goed in slaap. Hoe komt dat nu?

We willen je **eerst inzicht geven** in de manier waarop slaap “werkt”:

- Hoe zit dat nu weer met die slaafases?
- Is slaapmedicatie nemen eigenlijk goed of niet?
- Wanneer spreken we over een “slaapstoornis”?
- Wat is de invloed van middelen op je slaap?
- Klopt het dat je blauw licht moet vermijden of dat je best een warme douche neemt voordat je onder de wol gaat?
- Wordt onze slaap slechter naarmate we ouder worden?

We zoeken nadien samen met jou waar de **oorza(a)k(en) van jouw slaapprobleem** liggen. De factoren die jouw slaap beïnvloeden, proberen we dan **aan te pakken met wetenschappelijk onderbouwde interventies, tips & tricks**. We bekijken hier:

- Hoe richt je best je slaapkamer in?
- Hoe plan je best de uren voor je gaat slapen in?
- Welke gedragingen helpen overdag om beter te slapen? Welke niet?
- Hoe gaan we om met piekergedachten die in ons bed starten?

2/ VORM

De sessie gaat door in **een kleine groep** (minimum 4 tot maximum 8 deelnemers). In een groep kan je van andere deelnemers inspiratie opdoen en voelen dat je niet alleen bent. Het is bewezen dat begeleiding in groep even goede resultaten bereikt als individuele therapie.

Interactie is (beperkt) mogelijk. Ieders comfort en veiligheid wordt gerespecteerd. (wat bedoel je hiermee? “je bent dus niet verplicht om iets te delen met de groep, maar het mag zeker”)

Het accent ligt op **informatie ontvangen**. Ons doel is jouw kennis over slaapmechanismen vergroten zodat je eerste stappen kan zetten naar een gezonder slaappatroon.

De therapeut bewaakt de **structuur** van de sessie

Concrete en wetenschappelijke **tools en inzichten** worden aangereikt.

Materiaal wordt meegegeven waardoor je je ook zelf nog meer kan verdiepen in de materie.

Huiswerkopdrachten maken belangrijk deel uit van de sessies. Verandering zal vooral optreden als je tussen de sessies aan de slag gaat!

Vooraf wordt **gratis een korte intake** gepland (online of op The Human Link) om te evalueren of dit groepsaanbod aansluit bij jouw noden.



3/ PRAKTISCH

- De groepscursus is voor iedereen die met slaapmoeilijkheden zit of nog goed slaapt maar preventief of voor iemand in zijn/haar/hen omgeving informatie wil opdoen
- Vijf sessies van telkens anderhalf uur
- Eerstvolgende reeks:

Dagen	Data	Uren	Opleider(s)
Woensdagen	28 juni, 5 juli, 12 juli, 19 juli, (laatste terugkomdag met groep bepalen)	17u – 19u	Babette Van Cleemput Shany Van Elslander

- **€ 2,5 per sessie** (totale prijs 12,5)
 - Iedereen heeft 1x / jaar recht op 5 groepssessies aan deze prijs via de ELP conventie (website vermelden?)
 - Indien je al je 5 sessies gebruikte en graag wil deelnemen: prijs is ... ?
- Leeftijd voor deelname: minimum 18 jaar
- The Human Link: Eikelstraat 66 – 2600 Berchem
- Voorzien: water, koffie, thee
- Inclusief materiaal (slides, vragenlijsten)
- De sessies worden begeleid door een therapeut van The Human Link

Om je **in te schrijven** (of bij vragen), kan je contact opnemen via onderstaande gegevens:

Admin@thehumanlink.be of 03/218.78.17

Check eventueel ook onze website: www.thehumanlink.be

