



## Train je in Slaap

### *Verander je slaapgedrag in vijf sessies*

#### Hoe kan ik weer goed slapen?

Waarom lig ik steeds wakker? Moet ik niet wachten tot ik vanzelf beter ga slapen? Hoe krijg ik het rustig in mijn hoofd? Moet ik aan de medicatie?

Zijn dit de zorgen waar jij mee rond loopt? Dan is de slaaptraining iets voor jou.

Alleen al onze maatschappij maakt het lastig om goed te slapen; TV, mobiel, drukker leven. Door slecht slapen heb je overdag last van moeheid, van minder productief zijn, slechte concentratie, fouten en ongelukken. Angst, depressie en eetdrang zijn bijwerkingen van slecht slapen. Het bed wordt een nare plek waar je worstelt met te willen/moeten slapen, en toch wakker zijn. Slaapmedicatie wordt sterk afgeraden, maar wat dan? De slaaptraining?

De slaaptraining is opgezet vanuit de gedragsbenadering. Cognitieve Gedragstherapie bij Insomnia (CGT-I) is wetenschappelijk bewezen om negatieve slaappatronen te doorbreken en mensen beter te laten slapen (in 80% van de gevallen effectief). Dit heeft tegenwoordig de voorkeur van huisartsen. Met “Train je in slaap” leer je beter te slapen door gezonde slaapgewoonten toe te passen.

#### Voor wie?

Voor iedereen die langer dan drie weken last heeft van slaapproblemen, los van (psychische) problemen. Voor slaapproblemen met een medische oorzaak (bv. apneu) of door medicijnen, kan de slaaptraining minder effectief zijn, maar zeker wel leerzaam.

#### Wat doen we in de slaaptraining?

- **Inzicht geven in slaapgedrag:** leer wat ervoor zorgt dat je slecht slaapt; wat kun je zelf doen om beter te slapen?
- **Ontspanningstechnieken:** leer met vier verschillende technieken beter ontspannen.
- **Stop piekeren:** leer beter na te denken en anders om te gaan met die hoofdcrakers
- **Gedachten uitdagen:** leer ideeën over slaap ter discussie stellen en er anders over denken.
- **Wat vindt jij belangrijk in het leven:** onderzoek de juiste invulling voor balans in je leven.
- **Vervolgtraject:** eventueel voor specifieke problemen (coaching of EMDR, erg effectief bij slaapproblemen).

#### Zorgpad slaap

Ons aanbod sluit nauw aan bij de bevindingen van de huisarts, de interventies van de POH GGZ en eventueel de specialist uit het ziekenhuis. Wij dragen zorg voor een goede overdracht naar onze ketenpartners.

#### Hoe?

Vijf trainingssessies van 1,5 uur in twee maanden, met een groepsgrootte van 4-8 personen. Samen verhelderen we de factoren die je slaap beïnvloeden. Je werkt vanuit een persoonlijk plan, met oefeningen voor thuis.

#### Kosten/vergoeding:

Training/behandeling van slaapproblemen worden niet vergoed door de zorgverzekeraar. Soms wil je werkgever, UWV, of de gemeente je hierin steunen. Informeer hiervoor zelf.

Kijk voor de volgende “Train je in slaap” en actuele kosten en vergoeding op onze website: [www.lambertushof.nl](http://www.lambertushof.nl)