

Slaaptraining

Beter slapen?
Je kan het leren...



Slaaptraining

Je kan zelf iets aan je slaapproblemen doen en je slaapklachten verhelpen! Krijg weer vertrouwen in je slaap en laat je dag er niet meer door vergallen. Leer opnieuw controle krijgen over je slaap.

Op welke manier?

Je leert, gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, je slaapprobleem in ongeveer zes weken op een effectieve wijze aan te pakken.

Het doel van de cursus is het doorbreken van de vicieuze cirkel van foute slaapgewoonten, stress, spanning, slaapremmende gedachten en slapeloosheid, en dit door je gedrag of houding te veranderen.

Aanpak

Eerst is er een verkennend gesprek en gegevensverzameling over de aard van je slaapprobleem.

Daarna zijn er gemiddeld 6 trainingssessies gesteund op 5 peilers:

1. Zelfobservatie en gedetailleerd invullen van slaap-waakdagboek. De therapeute volgt deze gegevens wekelijks met je op.
2. Informatie, educatie en advies over slaap.
3. Opsporen en doorbreken van verkeerde slaappatronen en rituelen.
4. Aanleren van ontspanningsoefeningen.
5. Aanleren van gedachtencontrole en een aanpak tegen piekeren.

Dit kan individueel of in groepsverband, en met een eventuele samenwerking en/of doorverwijzing naar een slaaplaboratorium.

Slaapklachten

Je hebt inslaapproblemen?

Je ligt hele nachten wakker?

Je ontwaakt steeds te vroeg?

Je hebt nooit een uitgerust gevoel?

Je slaapt zelden een hele nacht door?

Dit zijn veel voorkomende problemen
op elke leeftijd...

Ben je overdag suf,
geïrriteerd,
niet geconcentreerd,
prikkelbaar?

Je wil slapen, maar het lukt gewoon niet?

Contact

Annelies Smolders

Slaapexperte

Psychologe-Psychotherapeute

Adres :

Pastoor Van Dijkstraat 13 bus 5
3500 Hasselt

GSM : 0495/250.266

Email : Info@anneliessmolders.be

Website : www.anneliessmolders.be

Route



Hoe te bereiken?

Met de wagen:

Volg de grote ring van Hasselt: kruispunt ter hoogte van Hasselt-Stevoort inslaan richting centrum via de Runkstersteenweg (gelegen tussen winkelketens Gamma en Gifi), daarna derde straat rechts inslaan, de Pastoor Van Dijkstraat. Parkeer best op de parking aan de kerk. (parkeerkaart)

Vanaf het station:

Neem via de ondergrondse tunnel de uitgang aan de achterkant van het station (parking Runkst), Op straat ga je dan linksaf en volg je de weg gelegen langs het spoor. De tweede straat rechts (Runkstersteenweg) sla je in en volg je tot de derde straat links, de Pastoor Van Dijkstraat.