

Veel mensen hebben last van slaapproblemen. Ze kunnen niet goed inslapen, liggen uren te draaien en als ze eenmaal slapen zijn ze zo weer wakker. Niet goed slapen is heel frustrerend in de nacht en zorgt voor problemen in het functioneren overdag. Als slapen niet meer vanzelfsprekend is, ontstaat er een negatieve spiraal. Soms is het noodzakelijk om professionele hulp in te schakelen om hier uit te komen. Samen met een psycholoog kan onderzocht worden wat er voor nodig is om de kwaliteit van slapen te verbeteren en het functioneren overdag te vergroten.

Behandeling

Slapeloosheid is goed te behandelen. De meest effectieve behandeling voor chronische slapeloosheid is cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-I).

Bij CGT-I wordt er vanuit gegaan dat er meerdere oorzaken van slapeloosheid zijn, maar dat specifieke gedachten en gedragingen deze in stand houden. Het aanpakken van deze gedachten en gedragingen is dus het doel van de CGT-I behandeling. Geschat wordt dat bij 70-80% de CGT-I een duidelijk positief effect heeft (Morin & Benca, 2012).

Het doel

- Kennis en inzicht verschaffen omtrent slaapopbouw en slaaphygiëne
- Informatie geven over slaappatroon
- Inzicht verschaffen in het eigen slaappatroon
- Het aanleren van ontspanningstechnieken.

Voor wie?

- Mensen die problemen hebben met slapen
- Mensen die meer inzicht willen krijgen in hun eigen slaappatroon
- Mensen die hun slaapkwaliteit willen verbeteren
- Mensen bij wie slecht slapen op de voorgrond staat en beperkingen geeft in het functioneren overdag
- Mensen die zich zorgen maken over hun slaap en de gevolgen van een slaapttekort
- Mensen die moeite hebben met ontspannen
- Mensen die verkeerde slaapgewoonten hebben
- Mensen die overmatig piekeren over hun slaap
- Mensen die al langer dan drie maanden slapeloosheidsklachten hebben

Duur

6 bijeenkomsten van 2 uur

Start = afhankelijk van het aantal deelnemers, maximaal 12 deelnemers in de groep

Bijeenkomst 1: Informatie en slaaphygiëne

Bijeenkomst 2: Slaapgedrag en pauzemomenten

Bijeenkomst 3: Ontspanning en cognitieve therapie

Bijeenkomst 4: Aan de slag met automatische gedachten

Bijeenkomst 5: Vervolg cognitieve therapie

Bijeenkomst 6: Evaluatie

Terugkombijeenkomst

Door wie

De groepsbehandeling wordt uitgevoerd door twee (gz-) psychologen van het Zaan Medisch Centrum, afdeling Somatiek & Psyche.

T: 075 650 24 40

E: zondervan.a@zaansmc.nl