

Insomnia (CGT-i)

Groepsaanbod bij slaapproblemen



© Emergis, mentale gezondheid en welzijn
Postbus 253, 4460 AR Goes
Oostmolenweg 101, 4481 PM Kloetinge
T 0113 26 70 00
F 0113 21 66 26
emergis@emergis.nl

www.emergis.nl

Een uitgave van de dienst communicatie
Januari 2024



Heel veel mensen hebben last van slaapproblemen: ze kunnen niet goed in slaap vallen, liggen uren te draaien en - als ze eenmaal slapen - zijn ze zo weer wakker. Niet goed slapen is heel frustrerend en zorgt voor problemen in het functioneren, zoals vermoeidheid overdag, moeite met concentreren en prikkelbaarheid. Vaak komen mensen dan in een negatieve spiraal terecht en worden andere klachten zoals angstgevoelens en somberheid verder versterkt.

Behandeling:

Wij bieden een behandeling om je slaapprobleem aan te pakken. De meest effectieve behandeling voor chronische slapeloosheid is cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-i). Bij CGT-i gaan we er vanuit dat er meerdere oorzaken van slapeloosheid zijn, maar dat specifieke gedachten en gedragingen de slaapproblemen in stand houden. Het aanpakken van deze gedachten en gedragingen is dus het doel van de CGT-i-behandeling. Uit onderzoek blijkt dat CGT-i niet alleen de slaap verbetert maar ook de stemming en kwaliteit van leven er op vooruit gaan. De effecten van de behandeling zijn vergelijkbaar of beter dan met medicatie.

Opbouw van de cursus

De cursus bestaat uit zes wekelijkse groepsbijeenkomsten van twee uur en is bedoeld voor maximaal twaalf deelnemers. Na één maand en na drie maanden zijn er twee zogeheten follow up-sessies. We besteden aandacht aan de volgende onderwerpen:

- o kennis en inzicht over slaapopbouw en slaaphygiëne;
- o inzicht in het eigen slaappatroon;
- o het aanleren van ontspanningstechnieken en aanbieden van CGT;
- o aan de slag met automatische gedachten;
- o vervolg CGT;
- o evaluatie en terugvalpreventie.

Voor wie

Het groepsaanbod CGT-i is bedoeld voor:

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

We vragen ook aan alle deelnemers om het volgende werkboek te kopen: 'Verbeter je slaap. Werkboek bij behandeling van langdurige slapeloosheid.' Dr. Ingrid Verbeek en drs. Merijn van de Laar, Bohn Stafleu, EAN 9789036829472.

De groepsbijeenkomsten vinden plaats op onze locatie Terneuzen (Vlietstraat 12) en worden gegeven door een (GZ-) psycholoog en een sociaalpsychiatrisch verpleegkundige of ambulant verpleegkundige.

Interesse? Praat erover met uw behandelaar of arts.