

# Vaardig met slaap

Een vaardigheidstraining om beter te leren omgaan met slaapproblemen



## Doel van de cursus

Er zijn verschillende doelen:

- Beter leren slapen en doorslapen
- Realistisch omgaan met slaapproblemen
- Stoppen of minderen van slaapmedicatie
- Beter leren te ontspannen

## Voor wie is de cursus bedoeld?

Iedereen die last heeft van slaapproblemen en die beter wil leren slapen.

De oorzaak van de slaapproblemen wordt niet veroorzaakt door een lichamelijke aandoening.

Zowel klinisch als ambulante cliënten zijn van harte welkom om deel te nemen. Wel dien je een behandelaar te hebben bij Pro Persona en wordt er van je verwacht dat je in een groep kan functioneren.

## Wat gaan we doen?

In 9 weken gaan we aan de slag met de volgende thema's:

- Informatie over slaap en slaapadviezen
- Ontspanningsoefeningen
- Slaapdagboek
- Valkuilen in het denken/ ombuigen van negatieve gedachten.

## Tijd/plaats

Pro Persona  
Nijmeegsebaan 61, Gebouw 11

Cursusduur is 9 weken.  
Start 2 keer per jaar (tijd/dag volgt)

Een cursusboek wordt tijdens de cursus uitgedeeld.

### **Kosten**

Geen.

### **Aanmelden/Informatie**

Wil je meer weten over de cursus dan kun je contact opnemen met een van de trainers.

### **Trudy Ypma**

(024) 343 65 20 t.ypma@propersona.nl

### **Kyra Verbaal**

024-3436520 k.verbaal@propersona.nl

Als je belangstelling hebt om mee te doen, meld dit dan bij je begeleider of behandelaar. Deze kan je opgeven voor de cursus.  
Je krijgt dan een schriftelijke uitnodiging voor een kennismakingsgesprek met de trainers.

### **Adresgegevens**

Pro Persona  
Nijmeegse Baan 61  
6525 DX Nijmegen  
(024) 328 39 11  
www.propersona.nl