

# Beter Slapen doe je zo !

## VOOR WIE IS DEZE TRAINING BEDOELD?

De cursus is bedoeld voor volwassenen van 18 jaar en ouder die slaapproblemen ervaren.

Deze training is een samenwerking tussen



Wilt u zich aanmelden voor een cursus?  
Vul dan het inschrijfformulier in.  
Deze is te vinden op onze website onder:  
[www.thoon.org/patienten/ggz/](http://www.thoon.org/patienten/ggz/)

03.2023 MDT THOON-BS



**CURSUS**



*“Ik slaap  
beter”*

**VOOR WIE**

- Bent u 18 jaar of ouder
- Is slecht slapen een probleem voor u?
- Zou u graag beter willen slapen en minder wakker liggen?
- En wilt u hier met een groeps cursus aan werken?

Dan is de cursus *Beter slapen doe je zo!* misschien iets voor u!

De cursus *Beter Slapen doe je zo!* is een cursus ingedeeld in 6 groepsbijeenkomsten van twee uur. De cursus wordt eens per week gegeven op een vast tijdstip. Elke bijeenkomst wordt een ander onderwerp behandeld en worden uw ervaringen besproken. Er wordt uitleg gegeven over slapen en slaapproblemen en er is aandacht voor de onderwerpen slaaphygiene, anders denken/ piekeren en ook wordt er gewerkt met een slaapdagboek/logboek.