

Verdiepende slaapcursus

Type

Groepsaanbod

Startdatum

28/05/2026 - 09/07/2026

Locatie

Sulferbergstraat 38, 8000 Brugge, Belgium (TOL)

Door

Hadewijch Opdebeeck

Claire De La Rue

Barbara Delagrange

Bernard Van Steenkiste

Praktische info

Datums

28 mei 2026 - 17:30 - 19:00

04 juni 2026 - 17:30 - 19:00

11 juni 2026 - 17:30 - 19:00

18 juni 2026 - 17:30 - 19:00

25 juni 2026 - 17:30 - 19:00

02 juli 2026 - 17:30 - 19:00

09 juli 2026 - 17:30 - 19:00

Prijs

Prijs voor intake: €11 of €4

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie = €17,5

Aantal sessies

7

Duur sessies

90

Voor wie

Slaap je al langer slecht? Heb je al eerder maatregelen getroffen om beter te slapen, zoals hulp vragen aan de huisarts en/of het volgen van een basiscursus rond slaap? Je bent naar de slaapkliniek geweest en je kreeg te horen dat er geen duidelijke medische oorzaak aan de basis ligt van je slaapprobleem? Je voelt veel *angst* als het gaat over alles wat met slapen te maken heeft?

In deze groep ligt de focus op *behandeling* van langdurige slaapproblemen (chronische insonmnie).

1. mensen die al rond slaap hebben gewerkt vb met de huisarts en/of via het vast groepsaanbod maar waarbij dit niet volstaat om beter te slapen
2. mensen die doorverwezen worden door de slaapkliniek, waarbij zij evalueren dat een behandelende groep geïndiceerd is

Hulp bij

Slaapproblemen

Bereikbaarheid

Met de bus, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

Slaapproblemen zijn het resultaat van een vicieuze cirkel waarbij gedrag, gedachten en stress een invloed hebben. In deze cursus gaan we, naast een korte herhaling van de belangrijkste slaaphygiënemaatregelen, vooral stilstaan bij de twee best onderzochte behandeltechnieken van slaapproblemen. Tussen sessies door pas je deze technieken toe. Daarnaast gaan we onderzoeken welke gedachten over slaap jij hebt en leer je technieken om je eigen gedachten te herkennen, uit te dagen en om te buigen.

Ook kijken we naar je dagelijkse stresslevel en leer je de invloed van stress in het dagdagelijks leven te managen zodat deze je ‘s nachts niet wakker houdt.

Contact en inschrijven

E-mailadres

secretariaat@tol.be

Inschrijven

https://tol.be/groepscursussen

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/verdiepende-slaapcursus-1