

# Slapen kan je leren

Type

Lezing/workshop

Startdatum

**28/05/2026**

Locatie

Grote Heerweg 240, 8791 Waregem, Belgium (Lokaal Dienstencentrum Aurélys)

Door

Anna Decock

Debbie Demiddel

## Praktische info

Datums

28 mei 2026 - 10:00 - 11:30

Prijs

**lezingen**

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

Iedereen (ongeacht leeftijd) die meer wil te weten komen over gezonde slaap en slaapgewoonten en mensen met slaapproblemen die kennis willen maken met een niet-medicamenteuze aanpak van deze problemen.

Hulp bij

Slaapproblemen, Slaapproblemen

## Inhoud

Deze lezing wil inzicht geven in de werking van slaap, informeren over gezonde slaapgewoonten en aantonen waarom een wetenschappelijk onderbouwde psychologische aanpak, zoals cognitieve gedragstherapie voor insomnia (CBT-i), doorgaans effectiever en duurzamer is dan medicamenteuze behandelingen. Hierbij focussen we op het doorprikken

van misvattingen rond slaap en slapeloosheid, gaan we het gebruik van slaapmedicatie kritisch bespreken, reiken we praktische tips aan voor het verbeteren van slaap zonder slaapmedicatie en introduceren we psychologische technieken
(zoals slaaphygiëne, stimuluscontrole en slaaprestrictie).

## Contact en inschrijven

E-mailadres
anna.decock@familiehulp.be

Meer info op elpen.be
https://www.elpen.be/initiatieven/slapen-kan-je-leren-58