



Slaapcoaching

Stap voor stap je slaap verbeteren

Heb je al langere tijd moeite met slapen? Misschien val je moeilijk in slaap, word je 's nachts vaak wakker, of ben je al vroeg in de ochtend wakker en kun je niet meer verder slapen.

Deze slaapproblemen kunnen grote gevolgen hebben voor je dagelijks functioneren, zoals verminderde concentratie, geheugenproblemen, een lage energieniveau en zelfs je stemming en lichamelijke gezondheid.

De *online slaapcoaching* helpt je om stap voor stap je slaap te verbeteren en wordt begeleid door een slaapcoach. Vaak zien we na een paar weken dat bij de meeste mensen hun slaap verbeterd is. Deze behandeling is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-i).

Online slaapcoaching

- Loopt naast je reguliere behandeling.
- Is kortdurend: 3 tot 5 online afspraken om de week. Waarvan eerste afspraak 1,5 uur duurt. De volgende afspraken duren een 0,5 uur.
- Richt zich op het verbeteren van je slaapgedrag en -gewoonten.
- Als je momenteel slaapmedicatie gebruikt, werken we – waar mogelijk – samen aan het gecontroleerd afbouwen hiervan.

Wat kun je verwachten?

- Voor een succesvol resultaat wordt van jou als deelnemer actieve inzet en motivatie verwacht.
- Voorafgaand aan, en tijdens de behandeling vul je dagelijks een slaapkalender in om inzicht te krijgen in je slaappatroon. Dit kost een paar minuten in de ochtend per dag.
- De behandelresultaten zijn afhankelijk van jouw inzet en bereidheid om nieuwe strategieën in je dagelijks leven toe te passen.

Het juiste moment kiezen

De timing van de start van de behandeling is belangrijk. Denk bijvoorbeeld aan een stabiele daginvulling en geen recente start met nieuwe medicatie. Je behandelaar kan samen met jou beoordelen of dit het juiste moment is om te starten.

Belangrijk

- De slaapcoaching start nadat je gedurende twee weken een slaapdagboek hebt ingevuld. Deze krijg je van je behandelaar.
- **Let op!** Maak je gebruik van alcohol of (soft)drugs als slaapmedicatie, dan is deze vorm van slaapcoaching niet mogelijk.
- Om deel te nemen, heb je een computer of tablet met een camera, microfoon en internet nodig. En je moet weten hoe je deze kunt gebruiken.

Online contact:	1 x per 2 weken
Aantal contactmomenten:	3 tot 5
Materialen:	Je krijgt een online module.

Aanmelden of meer informatie?

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

Slaapcoaching is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl