



## WAT

Groepstraining rond  
slaap en  
slaapproblemen

## WANNEER

Woensdagnamiddag  
van 14u30 tot 16u  
29/05/'24, 05/06/'24,  
12/06/'24 en 19/06/'24

## WAAR

LDC Ter Harte  
Verlorenkost 22,  
2260 Westerlo

## PRIJS

€2.5 per sessie  
aangeboden binnen conventie  
eerstelijnspsychologische  
zorg

## INSCHRIJVEN

michielsiris@telenet.be  
na (gratis) intakegesprek  
Ten laatste: 12/05/'24

# Help, ik kan niet slapen!

Val je moeilijk in slaap?  
Of word je net vaak wakker doorheen de nacht?  
Lig je 's nachts te woelen in je bed?  
Voel je je vaak vermoeid doorheen de dag?

Waarschijnlijk kamp je dan met slaapproblemen  
en in dat geval kan deze groepsreeks een  
oplossing bieden!

In deze reeks staan we eerst stil bij feiten en fabels  
rond slaapproblemen. Vervolgens zoomen we  
dieper in op verschillende soorten  
slaapproblemen en bieden we concrete  
handvaten aan om hiermee aan de slag te gaan.

We leren jullie aan de slag gaan met jullie eigen  
slaapdagboek en op die manier kunnen jullie zelf  
registreren hoe jullie slaap doorheen de reeks kan  
veranderen.

Deze reeks wordt aangeboden door:  
Iris Michiels (klinisch psycholoog en gedragstherapeut)  
en Eva Caris (klinisch psycholoog en ACT-therapeut)

Meer info op [www.ancoris.be](http://www.ancoris.be)

