



## WAT

Groepstraining rond slaap en slaapproblemen

## WANNEER

Zaterdagochtend 9u30 – 11u

24/05/'25, 31/05/'25, 07/06/'25,  
14/06/'25

## 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 10/05/'25

# 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.

De sessies worden begeleid door :  
Iris Michiels (klinisch psychologe en  
gedragstherapeute) en  
Eva Caris (klinisch psychologe, ACT-therapeut en  
neuropsycholoog)

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

