

Kortdurende groepsmodule bij slaapproblemen

De groepsmodule voor slaapproblemen kan je volgen als er sprake is van een verlate slaapfase en/of als er chronische inslaap of doorslaapproblemen zijn.

Jouw behandelaar bij de Waag kan jouw slaapproblemen met je onderzoeken.

Wat is het doel van de behandeling?

Het verbeteren van jouw slaap en/of jouw dag-nachtritme kan helpen om emotionele, psychische en fysieke klachten af te laten nemen. In de groepsmodule werk je aan:

- inzicht krijgen in de factoren die jouw slaapproblemen veroorzaken en in stand houden;
- het ontdekken van samenhang tussen jouw slaapproblemen en andere klachten;
- hoe je de duur en kwaliteit van jouw slaap kan verbeteren.

Hoe lang duurt de behandeling?

De groepsmodule bestaat uit 5 sessies waarin je vooral veel informatie zult krijgen. De sessies zijn iedere week. Een sessie duurt 2 uur, waarvan je 1,5 uur in de groep werkt. Het laatste half uur heb je tijd om persoonlijke opdrachten te maken. Thuis kun je via online behandeling (Minddistrict) doorwerken aan de module.

Contact

De groepsmodule voor cliënten met slaapproblemen wordt als onderdeel van een behandeling bij de Waag aangeboden. Je kunt je via jouw behandelaar aanmelden voor de groepsmodule.

Kijk voor de contactgegevens van de Waag op de website: www.dewaagnederland.nl. De Waag is onderdeel van De Forensische Zorgspecialisten.