

# Groep Behandeling voor slaapproblemen: CGT-I (cognitieve gedragstherapie voor insomnie)

De CGT-i cursus is ontwikkeld voor iedereen die kampt met een slaapprobleem, waar ze al minimaal drie maanden last van hebben en dat hun dagelijks functioneren in de weg zit. Dit heet Insomnie. Je leert tijdens de cursus meer over hoe slaap werkt, welke invloed slaapproblemen op je gedrag overdag hebben en hoe je je slaap kunt verbeteren.

De nadruk van de cursus ligt op het verbeteren van de slaapkwaliteit en door inzicht in slaap te krijgen. Samen onderzoek je welke veranderingen een positieve uitwerking op slaap hebben. We verwachten van jou als deelnemer dat je gemotiveerd bent om hier actief aan mee te werken.

## Programma

We beginnen met uitleg over slapen (psycho-educatie) te geven. Dit ervaren deelnemers als heel helpend ervaren, omdat je meer kennis krijgt over slapen in het algemeen en wat de dingen zijn die een slaapprobleem in stand houden. We staan stil bij de slaapadviezen die er zijn en die je vaak al kent. Het kan geen kwaad er nog eens goed naar te kijken.

Een slaapprobleem beschouwen we als een 24-uurs probleem: onderdelen van de CGT-I die daar over gaan zijn bijvoorbeeld het toewerken naar een betere balans tussen spanning en ontspanning, ontspanningsoefeningen doen, pauzes nemen, maar ook voldoende bewegen. De cognitieve therapie kan helpen om minder te piekeren over slapen en het slaapprobleem.

In de slaapproep wordt ook gewerkt met een methode waarbij de slaapdruk meer opgebouwd wordt (een poosje juist minder slapen) en de zogenaamde stimulus controle (uit bed gaan als je niet kan slapen en even iets ontspannens/saais doen). Deze stappen kunnen als spannend ervaren worden, maar met steun van de groep en soms met tussenstapjes is het heel goed haalbaar en kan ervaren worden dat het heel effectief voor het slaapprobleem kan zijn.

De groep zorgt voor veel steun en herkenning rondom het slaapprobleem. Samen met de groepstherapeuten zorgt de groep voor aanmoediging, meedenken, oplossingen bedenken en successen vieren.

## Voor wie is de cursus geschikt?

- alle cliënten met insomnie

## Voor wie is de cursus niet geschikt?

- als je een ernstige cognitieve beperking of verstandelijke beperking hebt;
- als je niet gemotiveerd bent of geen lijdensdruk ervaart;
- als je met je gedrag de groep verstoort;

- als je onbehandelde lichamelijke oorzaken van slaapgebrek/vermoeidheid hebt zoals slaapapneu, restless legs, epilepsie of pijnklachten;
- als je onbehandelde psychische oorzaken van slaapgebrek hebt zoals nachtmerries als gevolg van PTSS.

## **Wil je meedoen? Meld je dan aan bij je behandelaar.**

Twijfel je of de training geschikt voor je is? Je behandelaar kan je meer over de cursus vertellen.

## **Informatie over de groep:**

Aantal deelnemers: minimaal 6, maximaal 8 deelnemers

Duur van de sessies: iedere sessie duurt 90 minuten

Aantal sessies: er zijn 9 sessies in totaal (eerste vijf sessies wekelijks, sessies 6 en 7 om de week, sessie 8 na één maand en 9 na drie maanden)

Wanneer je mee doet aan de cursus koop je zelf het werkboek "Verbeter je slaap" (€24,95) van Ingrid Verbeek en Merijn van de Laar:

<https://www.bsl.nl/shop/verbeter-je-slaap-9789036829472>.