

Informatiefolder Keuzemodule Zelfzorg: CGT-i groep

Wat?

CGT-i staat voor 'Cognitieve Gedragstherapie voor Insomnie'. Insomnie betekent slapeloosheid. Het is een bewezen effectieve behandeling voor mensen met langdurige slaapproblemen. Je leert gewoonten en gedachten herkennen die je slaap verstoren, en richt je op het doorbreken van ineffectieve patronen. Hierdoor kun je uiteindelijk meer rust rondom de slaap ervaren en krijg je zelf de regie over hoe met de slaapproblemen om te gaan.

De langetermijneffecten zijn beter dan die van slaapmedicatie. Het grootste voordeel hiervan? Je leert zelf vaardigheden om beter te slapen, zonder afhankelijk te zijn van een pil.

Opzet van de behandeling

Tijdens deze behandeling werk je met een werkboek op basis van cognitieve gedragstherapie. Je leert stapsgewijs je slaapedrag te veranderen door te lezen, invullen, oefenen en reflecteren.

De keuzemodule bestaat uit de volgende sessies:

- Individuele intake
- Slaap en slapeloosheid begrijpen
- Aan de slag met slaapedrag, ontspanning en gedachten
- Ontspanning en balans
- Minder piekeren over slaap
- Terugvalpreventie

Voor wie?

Voor iedereen die al langer dan drie maanden moeite heeft met slapen, én daar overdag de gevolgen van ervaart. Denk aan: vermoeidheid, prikkelbaarheid, somberheid, vergeetachtigheid, slechter functioneren op werk of in contact met anderen.

Deze behandeling vraagt eigen inzet en motivatie, omdat gedragsverandering centraal staat.

Praktische informatie

Deze keuzemodule bestaat uit een individuele intake van 60 minuten en 5 groepsessies van 90 minuten. De groep bestaat uit 4-8 deelnemers en maximaal 2 therapeuten.

De groep vindt plaats in een groepsruimte bij Senz.

Aanschaf van een werkboek (€25,95) is noodzakelijk voor deelname aan deze module.