

Slaapcoach & Psychosociaal Therapeut
Sigrid van Nistelrooij

Slapen is voor mij heel belangrijk om me goed te voelen, me te kunnen concentreren en mijn talenten te kunnen ontwikkelen.



Slapen is een basisbehoefte, net als eten en drinken, dus zeer belangrijk voor onze kwaliteit van leven.

Als de slaap niet op tijd komt, niet voldoende is of niet van goede kwaliteit, kom je 'niet uit de verf' en kunnen daar zelfs allerlei gezondheids-, relatie- en/of werkproblemen uit voortkomen.

Dit motiveert mij om slaaptrainingen te geven en heb me hierin gespecialiseerd.

Iedere keer weer vind ik het bijzonder, dat cliënten in een paar weken tijd beter kunnen slapen. Zelfs wanneer ze al jaren last hebben van een slaapprobleem.

De slaaptrainingen worden gegeven in mijn praktijkruimte aan huis, in het bosrijke en rustige gelegen Ubbergen, grenzend aan Nijmegen. (Goed bereikbaar per auto en openbaar vervoer.)



CONTEXT is gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met in- en doorslaapproblemen.

Na een slaaptraining slaapt 80% van de mensen beter. Ze hebben vooral meer 'grip' op hun slaap gekregen en weten beter hoe ze met hun slaapprobleem kunnen omgaan.

In overleg met de (huis)arts of apotheker kan de eventuele slaapmedicatie tijdens de training worden afgebouwd.

De training kan zowel individueel als in een kleine groep van 4-6 personen gevolgd worden.

Voorafgaand aan een training vindt er een gratis intakegesprek plaats van circa 45 minuten.

Diverse zorgverzekeraars vergoeden vanuit de aanvullende verzekering.

Neem voor meer informatie contact op:



Rijksstraatweg 29
6574 AA Ubbergen (bij Nijmegen)
Telefoon 024-3481066 / 0653-559886
E-mail info@context-praktijk.nl
Website www.context-praktijk.nl

ook voor
Coaching & Psychosociale Therapie
individueel / relatie

Kijk voor meer informatie op de website



Slapen kun je leren!

Kom uit je vicieuze cirkel
en volg een slaaptraining bij



In 6 weken tijd grip op je slaap
en
afbouw van eventuele slaapmiddelen

***Zie jouw slaap als je beste vriend.....
en geef hem de aandacht die hij verdient!***



Iedereen heeft er wel eens last van: moeilijk inslapen of uren wakker liggen....

'Ik slaap meerdere nachten per week slecht, voel me uitgeput, kan me moeilijk concentreren en heb niet voldoende energie voor de dagelijkse bezigheden.' Herken je jezelf hierin? Dan is de kans groot dat je een slaapprobleem hebt ontwikkeld.

In een slaapprogramma van **CONTEXT** leer je in **5 weken**, wat je juist wel en niet moet doen om beter te kunnen slapen. Daarna ga je een maand 'op eigen kracht' verder met aansluitend een 6e training. Aan het einde van de training slaap je vaak beter in, meer uren aaneengesloten en kun je meestal beter met je slaapprobleem omgaan. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat 80% van de deelnemers na een slaapprogramma beter slaapt.

Wat gaan we doen?

- Uitleggen hoe slaap werkt
- Slaapdagboek bijhouden en inzicht krijgen in je eigen slaappatroon
- Gewoontes aanleren die zorgen voor beter in- en doorslapen.
- Aan de slag met (eventuele) gedachten die je in de weg zitten, overdag en/of rondom het slapen
- Leren onderscheid te maken tussen spieraanspanning en -ontspanning, door middel van oefeningen.
- Ademhalings- en hartcoherentietraining
- Ondersteuning bij het afbouwen van de medicijnen, eventueel via een afbouw-schema van je (huis)arts of apotheker.

Waarom krijg ik voor slapeloosheid psychologische hulp? Het is toch een medisch probleem?

Dit is een veel voorkomende gedachtegang. Vaak worden dan ook eerst lichamelijke oorzaken uitgesloten door een huisarts of specialist in een slaapcentrum. Vervolgens leggen we in de training de link tussen psyche (denken/gedrag) en het lichaam. Beiden hebben namelijk invloed op je slaap. We kijken daarbij vooral naar wat jou op dit moment in je leven belemmert om goed te slapen.

Voorafgaand aan de slaapprogramma vindt er altijd een intakegesprek plaats. Dit is kosteloos en duurt circa 45 minuten. We kijken dan of er een 'klik' is en of een slaapprogramma geschikt kan zijn.

De training wordt zowel individueel als in kleine groepen gegeven. Individueel wordt de training geheel op jou afgestemd en kunnen we nog beter stil staan bij je persoonlijke valkuilen ten aanzien van het slapen. In de groep kan het prettig zijn om (h)erkenning van je slaapprobleem te hebben, ervaringen uit te wisselen en elkaar te ondersteunen tijdens de moeilijke momenten.

Naast je slapeloosheid kun je nog andere lichamelijke en/of psychische klachten hebben, zoals bijvoorbeeld pijnklachten, een burn-out, slaapapnoe, chronisch vermoeidheidssyndroom, ad(h)d of een depressie. Je kunt dan ook een slaapprogramma volgen. De klachten kunnen zelfs verminderen. Zo kan de training ondersteunend zijn voor je behandeling bij een arts of psycholoog.

Tarieven:

Slaapprogramma individueel

€62,50 per sessie (1 uur)
(Meestal is 6 sessies voldoende)

Slaapprogramma in de groep

€150,00 per persoon
(6 Sessies van 1 1/2 - 2 uur)
Onder voorbehoud van 4-6 deelnemers



is geregistreerd bij de
beroepsvereniging NFG en
koepelorganisatie RBCZ.

Diverse zorgverzekeraars vergoeden de
slaapprogramma vanuit de aanvullende
verzekering. Voor meer informatie kijk op
www.de-nfg.nl onder vergoedingen.

Tevens is **CONTEXT** lid van de NSWO.
Voor meer informatie kijk op www.nsw.nl.

