

# Groepstherapie slaapstoornissen

## Psychiatrie

### Inleiding

Geachte lezer,

Herkent u de nachten waarop de hele wereld in diepe slaap lijkt te verkeren en u ook wilt slapen, maar dat maar niet wil lukken? Ongeveer 30 % van de Nederlandse bevolking heeft in meer of mindere mate een slaapprobleem. Het leren omgaan met een slaapprobleem en het zoeken naar alternatieven voor slaapmedicatie is actueel. Deze folder geeft algemene informatie over groepstherapie slaapstoornissen.

### Wat is groepstherapie slaapstoornissen?

Medisch Spectrum Twente heeft een module samengesteld voor mensen met slaapproblemen. Hierin leert u beter omgaan met uw slaapproblemen. Deze module bevat elementen, waarin u inzichten krijgt in bestaande dysfunctionele patronen die het slechte slapen kunnen veroorzaken.

- een ademhalingstechniek. Deze werkt volgens de biofeedback methode, waarbij u ontspanning ervaart. Bij biofeedback worden lichaamssignalen gemeten, zoals de spanning in de spieren, de temperatuur van de hand, de hartslag, de manier van ademen en de mate van transpiratie;
- elementen uit de cognitieve therapie. Hierbij is het uitgangspunt dat gedachten (cognities) van invloed zijn op hoe we ons voelen.

### Vorbereiding en verwijzing

Voor de deelname aan deze groepstherapie is het uitsluiten van lichamelijke oorzaken van belang. De huisarts kan de lichamelijke klachten zelf uitsluiten en u rechtstreeks naar de slaapmodule verwijzen. De huisarts kan u ook doorverwijzen naar het Slaapcentrum om eventuele lichamelijke oorzaken uit te sluiten. De behandelaar in het slaapcentrum kan u dan vervolgens naar ons verwijzen.

### Werkwijze

De training is gebaseerd op de volgende vijf pijlers:

- zelfwaarneming;
- slaaphygiëne;
- ontspanningsoefeningen;
- doorbreken van verkeerd slaappatroon;
- ademhalingstechniek volgens de biofeedback methode.

In de groepstherapie wordt kennis gedeeld over slapeloosheid en slaaphygiëne. Elke deelnemer brengt zijn eigen slaappatroon in beeld.

Aan de hand van het drie factoren model en de vicieuze cirkel wordt geprobeerd bestaande gedragspatronen te ontdekken en te doorbreken en nieuwe vaardigheden aan te leren.

Nieuw gedrag kan onder andere ontstaan door aanpassingen in het dysfunctionele slaappatroon, slaaphygiëne en het doen van ontspanningsoefeningen. Tijdens de therapie wordt aandacht besteed aan ontspanning door middel van ontspanningsoefeningen via de ademhaling en inslaap oefeningen.

In deze therapie leren deelnemers om ademhaling en hartslag beter in evenwicht te brengen. Door deze ademhaling en hartslag te laten zien (op een monitor), ervaart u meer ontspanning en rust.

De training is opgebouwd uit zeven wekelijkse bijeenkomsten van elk tweeënhalve uur. In de trainingen worden vaardigheden aangeleerd die buiten de training worden beoefend. Daarbij worden ook huiswerkopdrachten verstrekt. De groepsgrootte is maximaal 8 deelnemers.

### Aanmelden en praktische informatie

U kunt voor deze behandeling aangemeld worden door uw behandelend arts.

U wordt na aanmelding teruggebeld voor een intake gesprek.



Er start regelmatig een nieuwe cursus. Het secretariaat Psychiatrie kan u vertellen wanneer de volgende cursus start. De bijeenkomsten starten wekelijks op woensdag en worden gegeven in het ziekenhuis in Oldenzaal.

## **Vergoeding**

Deze behandeling wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed, mits er een geldige verwijzing is (van de huisarts of andere specialist).

## **Belangrijke telefoonnummers / contactgegevens**

- Psychiatrie, route B43, telefoon (053) 4 87 28 60;

## **Tenslotte**

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de behandelend arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.