

# Beter Slapen

Medisch Centrum Seefhoek  
Erwtenstraat 10  
2060 Antwerpen

Heb je last van slaapproblemen? Kan je niet inslapen, doorslapen, word je te vaak of te vroeg wakker?

Wist je dat je met Cognitieve Gedragstherapie je probleem kan aanpakken? Deze methode zorgt voor verbeteringen in slaap die op de lange termijn aanhouden, wat een voordeel vormt in vergelijking met slaapmedicatie.

In 6 groepssessies geven we uitleg over slaap en slaapproblemen, en helpen we je door middel van praktische oefeningen je slaapprobleem aan te pakken. We bieden je stap voor stap technieken aan die je thuis kan toepassen om je slaap te verbeteren.

Klinkt dat interessant? Neem dan even contact op en we vertellen er graag wat meer over.

**Inschrijven per mail** of via het onthaal.

woensdag 6 november 2024  
woensdag 13 november 2024  
woensdag 20 november 2024  
woensdag 27 november 2024  
woensdag 4 december 2024  
woensdag 11 december 2024

17u30-19u30

**Kirsten Ortmanns** - [kirstenortmanns.psy@gmail.com](mailto:kirstenortmanns.psy@gmail.com)  
**Jonathan Pilate** - [jon@han-pilate](mailto:jon@han-pilate) klinisch psychologen

Prijs: onder 24 jaar: gratis,  
24 en ouder: 2,5 euro/sessie  
(15 € vooraf te betalen)  
Minimum 4 en maximum 12 deelnemers

Inschrijven voor 1 november 2024

