

# Slaapschool

## *Opleiding tot slaapcoach bij volwassenen*



ICZO

in samenwerking met  
Hogeschool West-Vlaanderen

**howest**  
/ we develop people

### Inleiding

Steeds meer zien we in onze praktijk patiënten die te kampen hebben met slaapstoornissen (primaire insomnie). Eén op drie mensen beweert regelmatig slecht te slapen en ongeveer één op zes belandt voor dit probleem bij de huisarts.


Slapen is een natuurlijk proces, maar kan door allerhande oorzaken verstoord zijn geraakt.

Mensen met chronisch slaapttekort ondervinden tal van gevolgen zowel op lichamelijk als op psychisch vlak. Je algemene weerstand en levensvitaliteit daalt. Uiteindelijk dienen talrijke klachten zich aan zoals hoofdpijn, chronische vermoeidheid, depressie, ....

Deze slaapcursus is opgevat vanuit een grote noodzaak om mensen met slaapproblemen een hand te reiken door hen inzicht te geven in hun verstoord slaappatroon en hen vaardigheden aan te reiken om geleidelijk opnieuw een normaal slaappatroon te verkrijgen.

De cursus is opgevat als een 'slaapschool', omdat we de mensen heropvoeden tot een normaal slaappatroon. Dit betekent een actieve inzet en deelname van de deelnemer en een openheid om hun opvattingen, gewoontes en gedragingen in vraag te stellen en om te buigen tot constructievere ideeën en gewoontes.





▶ In de training maken we gebruik van de principes van Mindfulness, wat staat voor 'met aandacht door het leven gaan'. Op die manier krijgen we meer greep op slaaprovende factoren zoals stress, drukte, onrust, piekeren, negatieve gedachten en negatieve gevoelens. Doel is uiteindelijk te groeien naar innerlijke rust of harmonie tussen lichaam en geest.

De slaapschool-cursus wordt aangeboden in een syllabus, die je direct kunt doorgeven aan je patiënt. Hij bestaat uit een theoretisch en een praktisch gedeelte en bevat verschillende varianten van ontspannings- en bewustwordingstechnieken. Er wordt veel aandacht gegeven aan het leren hanteren van piekerende gedachten. Daarnaast is er aan de cursus ook een werkboek verbonden met vragenlijsten, slaapschema's en oefenschema's die de deelnemer helpen beter inzicht te geven in hun eigen slaappatroon en daarnaast ook de mogelijkheid bieden hun vooruitgang te evalueren.

## Inhoud

- Functies van de slaap (Diepe slaap – Remslaap)
- Het belang van bioritme en de implicaties hiervan op onze nachtrust.
- Het belang van voeding en de invloed hiervan op de slaap. (Impact op de lever die vooral 's nachts actief is)
- Stilstaan bij negatieve en anticiperende gedachten, ondermijnende slaaprovende gedachten
- Omgaan met piekeren
- Omgaan met onrust, stress, bezorgdheid, angst als slaapremmende factoren
- Het werken aan vertrouwen in een goede nachtrust.

## Praktijk

- Focus op diafragmale ademhaling,
- Adempauze als onderbreking van de automatische piloot
- Aandachtsoefeningen vanuit mindfulness (Doel: Beheren van je gedachten)
- Bodyscan (Thuiskomen in je lichaam)
- Eenvoudige yoga-oefeningen
- Visualisatietraining
- Werken met suggesties
- Meditatie training met als doel het komen tot stilte in je hoofd.

Tenslotte wordt ook gewerkt met cranio-sacraal therapie alsook specifieke fasciatherapie, teneinde de verhoogde orthosympaticus te dempen en de parasympaticus vrij te maken.