

## Heb ik een slaapprobleem?

Het overkomt iedereen wel eens:

- het lukt je niet om in slaap te vallen of
- je bent lekker gaan slapen en na twee uur slaap wordt je wakker en je valt pas in slaap vlak voordat je moet opstaan.

Maar als je meerdere nachten per week slecht slaapt of uren wakker ligt, waardoor je onvoldoende energie hebt voor je dagelijkse bezigheden, dan is de kans groot dat je een slaapprobleem hebt.

## Wat is de oorzaak van slapeloosheid?

De oorzaken van slecht slapen verdeel ik in drie groepen:

1. Een lichamelijke aandoening.
2. Gedrag dat een gezonde slaap verhindert.
3. Gedachten en overtuigingen die je in de weg zitten.

Deze laatste groep blijkt de grootste groep: 90% van de mensen die slecht slapen heeft last van stress.

Een 'vol' hoofd met een stroom aan gedachten die je maar niet stil kunt zetten: ideeën en piekergedachten over je relatie, werk of financiën.

Bij het zoeken naar oplossingen hiervoor kiest men regelmatig een middel dat een natuurlijke slaap verhindert. Groep 2 en 3 zijn vaak met elkaar verbonden!

Kortom: onbewuste gedachten, emoties en gevoelens kunnen stress veroorzaken. Deze stress doet iets met je slaappatroon.

## Slapen kun je leren !

Klachten als slecht slapen gaan vaak gecombineerd met 'zorgen', chronische pijn, burnout, overspanning, hyperventilatie of een prikkelbare dikke darmsyndroom.

Deze klachten zijn het lichamelijke gevolg van stress, ontstaan door een verstoorde balans tussen draagkracht en draaglast.

Er is een oplossing voor je slaapprobleem: het programma "slapen kun je leren". Dit beoogt een holistische aanpak van kop en lijf. Het is gericht op het herstellen van je gezondheidsbalans.

Aan het einde van het programma "slapen kun je leren", kan 80% van de deelnemers weer lekker slapen. Het programma duurt 5 weken met 2 behandelingen per week.

Waar bestaat het programma uit?

EHBS = eerste hulp bij slaapproblemen. In de EHBS komen de volgende onderwerpen aan bod:

Stap 1: Hoe maak je je hoofd leeg

Stap 2: Hoe kun je op een gestructureerde manier ontspannen

Stap 3: Hoe breng je je slaapedrag in kaart

Stap 4: Hoe stop je met piekeren

Stap 5: Hoe word je je bewust van je gedachten

Stap 6: Welke oefeningen en gedrag ondersteunen mij het beste in het herstellen van mijn gezondheidsbalans

Stap 7: Hoe krijg ik een natuurlijke- en moeiteloze ademhaling

## Werkt het echt?

Ja, dit programma / behandeling werkt echt. Maar er zijn een paar voorspellende factoren die bepalen in hoeverre je succes hebt aan het einde van deze training.

Want als je wilt veranderen dan zijn er bepaalde kwaliteiten in jezelf nodig:

- Motivatie
- Nieuwsgierigheid, openheid
- Geduld en Volhardendheid
- Kennis (in dit geval over slapen)
- Oefenen (kennis in de praktijk brengen)

**Motivatie:** hoeveel last heb jij van je slaapprobleem? Hoe graag zou jij je slaap veranderd zien op een schaal van 0 – 10? Een motivatie van 8-10 vergroot je kans om te slagen.

**Geduld:** veranderen gaat met kleine stapjes. Kun jij tevreden zijn met met kleine veranderingen of blijf je perfectionistische en kritisch naar jezelf en kijk je daarbij naar wat er nog niet goed gaat?

**Volhardendheid:** Ben je in staat om je oefeningen te doen, terwijl het tegenzit, terwijl je motivatie tijdelijk uit beeld is, etc.

**Kennis:** Ben je bereid om te leren en informatie van mij aan te nemen? Ben je bereid om jouw waarheid tijdelijk even los te laten?

Je krijgt tijdens deze cursus informatie waardoor je meer van je slaap begrijpt en welke factoren je slaap bevorderen of juist verslechteren. Maar je gaat ook zelfkennis verwerven om jezelf beter te gaan begrijpen en je slaap te kunnen bij te sturen.

**Oefenen:** je krijgt allerlei oefeningen die je moet uitvoeren om beter te leren slapen. Ben je bereid om elke dag te oefenen?

## Voor wie is dit programma geschikt

- Voor mensen met een verstoord slaappatroon zoals:
  - mensen die slecht kunnen inslapen
  - mensen die te vaak wakker worden
  - mensen die te lang wakker blijven (langer dan 30 minuten aan een stuk wakker)
  - mensen die slecht kunnen doorslapen na dat ze wakker zijn geworden
  - mensen die te weinig slaap per nacht krijgen (minder dan 5 uur per nacht)
- Voor mensen die zich zorgen maken over hun slaap of mensen die radeloos zijn
- Voor mensen met een verstoord dag/nacht ritme (een verstoring van de biologische klok)
- Voor mensen die niet kunnen slapen ten gevolge van invloeden uit de omgeving: (kinderen, snurkende partner, buitengeluiden, licht van een lantaarnpaal, dieren op de kamer, etc.)
- Voor mensen met gewoontes die de slaap minder effectief maken (slaaphygiëne).

## Voor wie is dit programma niet geschikt

- Voor mensen met slaap apneu
- Voor mensen die last hebben van het "restless legs syndrome" ("rusteloze benen")
- Voor mensen met narcolepsie (die overdag spontaan in slaap vallen)
- Voor mensen met een zware depressie
- Voor mensen die slaapwandelen
- Voor mensen die niet kunnen slapen ten gevolge van een psychiatrische stoornis

**Deze behandeling wordt vergoed** door je zorgverzekeraar als je aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie of alternatieve geneeswijzen. De hoogte van de vergoeding is afhankelijk van het door jou gekozen pakket. Soms dragen werkgevers bij aan de kosten hiervan.

Mark ten Seldam van InnerChange is gespecialiseerd in het begeleiden van mensen die last hebben van stress. Ook van mensen die moeite hebben om in slaap te vallen en/of doorslapen.



Mark ten Seldam

**30 jaar** ervaring als Fysiotherapeut in Psycho-Somatiek  
**20 jaar** ervaring als Osteopaat  
**10 jaar** ervaring als spiritueel coach in Zijnsoriëntatie  
**1 jaar** ervaring als Grinberg Practitioner ademtherapie

**InnerChange**  
Al 30 jaar specialist in ontspanningstherapie

Westerdorpsstraat 20-B,  
3871 AX HOEVELAKEN

Bel of mail als je vragen hebt:  
**tel: 0645 818 810**  
mail: info@innerchange.nl

**\* aangesloten bij:**

K.N.G.F. (Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie)  
registers: algemeen, specialist psychosomatiek en lymfedrainage.  
V.N.T. (Vereniging voor Natuurgeneeskundige Therapie)  
G.M. practitioners (leer om te gaan met pijn en angst)

Opstaan met een  
glimlach ..  
Zin in de dag

Ontdek hier het geheim  
van een  
goede nachtrust !



**Slapen kun je leren!**  
Gegarandeerd resultaat  
na 5 weken

*Maak direct een afspraak*  
**Bel: 0645 818 810**