

## Slaapoefentherapeut

In de behandelingen bij de slaapoefentherapeut bespreken we de fysieke en/of mentale invloeden van de dag op de nacht. We werken naar voorwaarden om ontspannen in bed te liggen m.b.v. oefeningen en helpende gedachtes. Voor 0-99 jaar.

## Psycholoog

Bij de psycholoog kunt u cognitieve gedragstherapie of acceptance and commitment therapie volgen. Hiermee krijgt u inzicht in factoren die de slaapproblemen veroorzaken en in stand houden. Door het aanleren van nieuwe denkpatronen en gedragspatronen gaat u beter slapen. Door het aanvaarden van gedachten en gevoelens hoeft u er niet meer tegen hoeft te vechten of helemaal in op hoeft te gaan. Mochten er andere psychische problemen spelen, dan kunt u eventueel nog een vervolgtherapie volgen.

## Ergotherapeut

De ergotherapeut zoekt met u naar een balans in energieverdeling op de dag. Zodat de dag een goede invloed heeft op de nacht.



## Psychosomatisch fysiotherapeut

Bij de psychosomatisch fysiotherapeut gaat u aan de slag met leren voelen, uit het hoofd en in het lijf komen. U kijkt naar het lichaam in zijn geheel: fysiek, mentaal en emotioneel. De rode draad is lichaamswerk.

## Huisarts

De huisarts bespreekt met u de slaapproblemen en het eventueel gebruik van medicatie en begeleidt u bij mogelijke problemen en de afbouw van medicatie. De huisarts verwijst indien nodig door voor verder onderzoek of hulp.

## POH GGZ

De POH GGZ (praktijkondersteuner huisartsen voor geestelijke gezondheidszorg) geeft informatie en advies over slapen (slaaphygiëne, structuur en dagritme, ontspanning en slaapbelemmerende of slaapbevorderende gedachten). Vaak doorloopt u een online module over slapen en houdt u een slaaplogboek bij. Dit geeft inzicht in uw slaapgedrag en wat u kunt veranderen. In Leusden en Achterveld geven de POH GGZ samen met de fysiotherapeut en de apotheker een slaapcursus van 3 bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst. Er wordt ook samen met u gekeken of er andere psychische klachten zijn en of de POH GGZ u hierbij kan helpen of dat er een doorverwijzing nodig is (bijv. naar een psycholoog).

## Contactgegevens

### Psycholoog

Voor een verwijzing naar een psycholoog kunt u het beste samen met de huisarts of POH GGZ kijken waar u terecht kunt.



**Slaapoefentherapeut o.a.**  
Sterk oefentherapie  
Johanneke Dekker  
06 3407 14 14



**Ergotherapeut**  
Ergotherapie Eemheuvel  
085-0013460  
administratie@ergotherapie-  
eemheuvel.nl



**Psychosomatisch  
fysiotherapeut o.a.**  
Veda - Femke van Keken  
06 397 884 23  
info@veda-fysio.nl

## Haptotherapie

In balans brengen van denken, voelen en doen. De therapie is gericht op gevoelens/emoties en luisteren naar lichaamssignalen. Het herkennen van eigen grenzen, de taal van het lichaam en het aan den lijve ervaren spelen daarbij een belangrijke rol. Overbelasting en/of onderbelasting kunnen een verstoring geven waardoor slapen moeizamer gaat.

## Lichaamsgerichte psychotherapie

Dit is een therapie waarin zowel de lichamelijke, emotionele als mentale aspecten deel uitmaken van de behandeling. We doen oefeningen met ademhaling, geluid, beweging en aanraking zodat u zich bewust wordt van weerstanden en blokkades in uw lichaam. Afhankelijk van wat uw klachten zijn, doet u bewustzijnsoefeningen, massages, adem oefeningen en leert u ontspanningstechnieken. Daarnaast kunnen sommige lichaamsgerichte therapeuten EMDR inzetten, daar waar trauma (on)bewust voor een te hoge alertheid zorgt waardoor u moeilijker inslaapt/ doorslaapt.

## Psychomotore (fysio)therapeut

De psychomotore therapeut leert u ontspanningstechnieken en zoekt met u naar balans tussen inspanning en ontspanning.



## Apotheek

De apotheker kan u helpen bij het afbouwen van slaapmedicatie.

## Ademtherapeut

Bij deze therapie leer je een juiste ademhaling aan: je leert je buik- flank- en borstademhaling weer op een juiste manier te gebruiken. Ook leer je jouw natuurlijke adembeweging te (her)kennen. De reacties van je adem en lichaam op spanning worden vertrouwd en beter hanteerbaar. Het leren herkennen van de signalen van je lichaam voordat de spanning zich ophoopt, speelt hierbij een belangrijke rol. Dit heeft invloed op de regulatie van angst.

## Maatschappelijke dienstverlening

Wanneer andere problemen (bijv. eenzaamheid, schulden, opvoedproblemen, rouw) het slapen in de weg staan, kunt u hulp krijgen van Lariks.

## Ziekenhuis

Bij vermoedens van een onderliggende lichamelijke oorzaak van uw slaapproblemen, verwijst de huisarts u door naar de slaapafdeling in het ziekenhuis voor onderzoek en behandeling.

## Contactgegevens



Ademtherapie / lichaamsgerichte therapie / EMDR / haptotherapie o.a.  
Centrum in Balans  
033-4950584  
centruminbalans@planet.nl



**Lariks**  
welzijn en zorg

Lariks  
033 303 44 44  
info@lariks-leusden.nl  
www.lariks-leusden.nl

**Apotheek**  
U kunt terecht bij uw eigen apotheek.