



GROEPSAANBOD

Slaapwijjs

Drie sessies over beter slapen.

Moeilijk inslapen of doorslapen? In drie sessies leer je hoe slaap werkt en wat je nachtrust verstoort. Ook slaapmedicatie, het afbouwen ervan en praktische hulpmiddelen komen aan bod.

SESSIES

1

Hoe slaap
werkt

2

Oorzaken
en aanpak

3

Medicatie en
hulpmiddelen

6 en 20 oktober · 3 november 2026

telkens dinsdag van 19.00 tot 21.00 u

Praktisch

Locatie: Kapelsesteenweg 402, Brasschaat
Duur: 90 tot 120 minuten per sessie
Groep: 4 tot 10 deelnemers · € 2,50 per sessie
Begeleiding: Karolien Eekhoudt en Chanita Fatehmahomed

Inschrijven

Via www.psychopolis.be/groepsaanbod
of vraag ernaar bij je begeleider
Inschrijven vooraf is nodig