



Wanneer slaap niet kan komen

Ons autonome zenuwstelsel kan door trauma worden overprikkeld. Dat betekent dat je ontwenningniveaus chronisch hoog zijn, dus ze activeren en hebben ernstige gevolgen voor iemands lichaam. En het lichaam heeft rust en verzorging nodig, anders heeft het niet de reserve van voldoende energie om je te helpen genezen. En slaap is een belangrijke voorloper.

Module	Submodules	Grootte van de groep	Duurtijd
• Interventie	• PTSS en de hersenen	• Individueel • Kleine groep	• Minimum 1 uur

Kernwoorden

hersenen, slaaproutine, verbeterde slaap, trauma en slaap.

Doelstellingen

De constante opwinding en slaapproblemen herkennen en vervolgens een nieuw bedtijd- en slaapplan ontwerpen. Opnieuw kaderen.

Deelnemers

De activiteit kan individueel worden uitgevoerd of in een kleine groep van 7 tot 12 deelnemers.

Beschrijving

Mijn tien dingen die ik moet doen als ik niet kan slapen.

Bedenk voordat je deze strategie uitprobeert 10 dingen die je niet graag in je huis doet, bijv. de vriezer schoonmaken en ontdooien, het toilet schoonmaken, een chequeboek in evenwicht brengen of iets dergelijks. Twee uur voor het naar bed gaan begin je je voor te bereiden - neem een warm bad of een douche, trek je slaapkleding aan, stop de inname van alle vloeistoffen. Doe nu een ontspannende activiteit - lees, brei, luister naar zachte muziek. Kijk geen tv of nieuws. Zodra je naar bed gaat, heb je 30 minuten om te slapen. Je kunt ervoor kiezen om gedurende deze dertig minuten een ontspanningsoefening te doen. Als je niet binnen 30 minuten slaapt, moet je opstaan en het eerste op je lijstje doen.

Maak NU je lijst. Dit zijn vaak tien dingen die je het meest haat om te doen. Het moeten dingen zijn die je in je huis kunt doen en die anderen die slapen niet wakker zullen maken.

Dus het nummer één van de tien dingen die je moet doen, moet datgene zijn dat je het meest 'haat'. Je zult hier altijd mee beginnen als je niet kunt slapen. Blijf de dingen op je lijst doen totdat je gaat slapen en blijf slapen. Elke nacht dat je niet kunt slapen, begin je opnieuw bovenaan de lijst. Zelfs als je je koelkast elke nacht van vijf nachten hebt schoongemaakt, moet je ze op een zesde nacht opnieuw schoonmaken.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Materiaal

papier en pen, poster, kleurstiften.

Methode

internalisatie, ervaringsleren.

Advies voor facilitatoren

geen.

Bron (APA)

Aangepast van: Williams, M.B.; Poijula, S. (2016). The PTSD Workbook, Third Edition. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Folders

geen.

Persoon die bijdraagt

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Attributie-Niet-commercieel-Geen afgeleiden
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Wanneer slaap niet kan komen. Ontvangen van

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

<https://posttraumatic-integration.eu/>