



## 🛏 Uw Slaapproblemen

Hieronder vindt u hulpbronnen voor het verbeteren van uw welzijn. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen geadviseerde hulp en overige hulp. De geadviseerde hulpbronnen zijn het meest passend bij uw welzijnsrisico. De overige hulpbronnen bieden u een alternatief. U kunt hulpbronnen waar u mee aan de slag wilt, selecteren. De hulpbronnen worden dan opgeslagen in het "Hulpbronnen overzicht".

📺 Online cursus

👤 Individuele hulp

👥 Hulp in groepsverband

🏆 Oncologiespecifiek

### Geadviseerde hulp



#### 📺 Saraja Slaapcursus

De Online Saraja Slaapcursus leert u uw slaap te verbeteren door te ontspannen en belemmerende gedachten en gewoonten los te laten.



#### 📺 Beter slapen doe-het-zelf

verbeteren door te ontspannen en belemmerende gedachten en gewoonten los te



#### 📺 Online training 'Minder piekeren'

Volg deze online cursus bij slaapproblemen door teveel piekeren.



### Overige hulp

🏠 Terug naar Advies

👤 Naar uw welzijnsoverzicht

📺 Naar uw hulpbronnenoverzicht