

Transcript introvideo module Slaap

Welkom bij de module Slaap. Ja, slaap. Het lijkt zo vanzelfsprekend en tegelijkertijd komen we er eigenlijk steeds meer achter dat slapen en overgang behoorlijk impact op elkaar kunnen hebben. Dus we gaan slaap en hormonen behandelen in deze module. Maar ook krijg je praktische slaaptips. Ook deze module over slaap zal niet kant en klare adviezen kunnen geven.

Wat we wel doen is veel informatie over slaap geven. Er wordt onder andere een onderzoeker geïnterviewd en ook hier geldt weer voor: ga kijken wat voor jou toepasbaar is. We gaan niet vertellen wat je moet doen, maar het is vooral een zoektocht wat voor jou werkt. En daar willen we je zo concreet en zo goed mogelijk bij helpen. En voor de rest is het echt ook even goed met het werkboek aan de slag om te kijken of dat je zelf daar effectiviteit in kan behalen. En zo niet, dat het belangrijk is dat je weet waar je hulp kan krijgen of waar je naartoe kan om meer hulp hierin te ontvangen.

Ik wens je in ieder geval een hele goede nachtrust toe en ik hoop echt dat deze module bijdraagt aan een betere nachtrust voor iedereen. Dank je wel!