

SLAAP JE SLECHT? EN VOEL JE JE SOMS GESPANNEN?

(Jong)volwassen?

**18-45
jaar**



Spanning of stress?



HELP MEE!

Spanning en stress kunnen ervoor zorgen dat je slecht slaapt. En de volgende dag voel je je daardoor nóg beroerder. Doe mee met ons onderzoek en krijg weer grip op je slaap!



DOE DE CHECK

Scan de QR code of ga naar: www.slaapregister-calm.nl/calm
Vul de vragenlijst in (10 min) om te kijken of je kunt meedoen.



BEHANDELING

Je krijgt een online behandeling voor slapeloosheid die je thuis kunt volgen. Je volgt 5 wekelijkse online sessies en wordt daarbij begeleid door een slaapexpert.



**NETHERLANDS
INSTITUTE
FOR NEUROSCIENCE**
Sleep & Cognition



Duur van studie
±4 maanden + follow-up



Beloning
135 euro