

BEHANDELING BIJ DE SLAAPPSYCHOLOOG

Informatie voor ouders van 0 tot 11 jarigen

Jullie ontvangen deze folder omdat jullie kind is aangemeld voor de behandeling bij de slaappsiholoog van ons slaapcentrum. In deze folder vinden jullie meer informatie over deze behandeling.

De psychologen van het Slaap-Waakcentrum van SEIN bieden cognitieve gedragstherapie. Zij helpen jullie om het gedrag en eventuele gedachten, die de slaapproblemen in stand houden te veranderen. De eerste stap in de behandeling is gericht op het veranderen van het gedrag.

Voor wie?

Redenen voor doorverwijzing naar een psycholoog van het Slaap-Waakcentrum zijn bijvoorbeeld:

- Problemen met in- en doorslapen 's nachts of vroeg ontwaken
- Onrustig gedrag tijdens de nacht
- Een slaap-waakritme probleem
- Nachtelijke angsten

Het intakegesprek

In dit gesprek bespreken jullie met een (ontwikkelings-)psycholoog wat de problemen zijn rondom het slapen, hoe deze problemen zijn ontstaan en hoe de problemen zich hebben ontwikkeld. Daarbij wordt bekeken welke invloed de slaapklachten hebben op jullie dagelijks leven. Andersom wordt ook gekeken naar de invloed van zaken uit jullie dagelijks leven op de slaapklachten. Daarnaast wordt uitgebreid aandacht besteed aan de bevindingen van de (slaap)onderzoeken die bij uw kind zijn gedaan. Ook wordt er uitleg gegeven over slaap bij kinderen in het algemeen. Tijdens het gesprek wordt een lijst met adviezen opgesteld, die jullie na afloop van het gesprek mee naar huis krijgen. Het is de bedoeling dat jullie hier thuis zelfstandig mee aan de slag gaan.

Aanwezig bij het intakegesprek

We willen tijdens het intakegesprek graag zowel u als ouder als uw kind zien en spreken, zodat wij ons een goed beeld van uw kind kunnen vormen. Mocht het voor uw kind lastig zijn het hele gesprek aanwezig te zijn dan kan uw kind (<7 jaar of verstandelijke beperking) na ongeveer een kwartier verder gaan met andere bezigheden. Bij oudere kinderen verwachten we dat zij het hele gesprek aanwezig zijn, zodat zij zelf kunnen vertellen welke problemen zij ervaren en ook mee kunnen denken over een oplossing.

Gescheiden ouders

Geeft u a.u.b. in de intakepapieren aan wie het ouderlijk gezag heeft over uw kind. Als jullie als ouders beiden het gezag hebben dan moeten jullie beiden toestemming geven voor het starten van de behandeling van uw kind. Daarnaast is het voor de behandeling van belang dat de adviezen in beide huizen worden uitgevoerd, als uw kind in twee huizen woont. We raden daarom aan om met beide ouders bij het intakegesprek aanwezig te zijn. Via beeldconsult kan een extra persoon aan het gesprek worden toegevoegd. U hoeft dus niet fysiek op dezelfde locatie te zijn tijdens het intakegesprek.

NB Momenteel vinden vrijwel alle afspraken via beeldconsult plaats. Mocht u toch een afspraak op locatie hebben dan mag momenteel i.v.m. de COVID-maatregelen maar één ouder mee naar binnen voor het gesprek.

**SEIN**Expertisecentrum voor epilepsie
en slaapgeneeskunde**Verloop van de behandeling**

Het verdere verloop van de behandeling hangt af van de specifieke slaapproblemen van uw kind. Tijdens het intakegesprek wordt met u besproken of uw kind bij de vervolggesprekken aanwezig moet zijn. In het algemeen starten we de behandeling met verandering van gedrag en omstandigheden overdag, voor bedtijd en tijdens de nacht. Meestal is de behandeling kortdurend en zal bestaan uit maximaal 5 gesprekken.

Wanneer de klachten van uw kind samenhangen met een verschoven slaap-waakritme kan de behandeling uit lichttherapie bestaan. In combinatie met gedragsmatige adviezen over o.a. beweging en voeding wordt dan door middel van een daglichtlamp geprobeerd het slaapritme van uw kind te verschuiven. De behandeling bestaat dan meestal uit meerdere kortdurende gesprekken.

Als we vermoeden dat de slaapklachten van uw kind onderdeel zijn van andere problematiek wordt dit met jullie besproken en wordt eventueel gekeken naar een geschikte behandeling elders. Desgewenst kan de (ontwikkelings-)psycholoog jullie helpen met een verwijzing via jullie huisarts naar een behandelaar bij jullie in de buurt.

Slaap-Waakcentrum SEIN

Postadres	Postbus 563 8000 AN Zwolle
Telefoon	038 845 7171
Internet	www.sein.nl