



## BEHANDELING BIJ DE SLAAPPSYCHOLOOG

Informatie voor 12 tot 15 jarigen

Je ontvangt deze folder omdat je aangemeld bent voor een behandeling bij de slaappsihooloog van ons slaapcentrum. In deze folder vind je meer informatie over deze behandeling.

De psychologen van het Slaap-Waakcentrum van SEIN geven cognitieve gedragstherapie. Dit betekent dat ze samen met jou kijken wat je allemaal doet overdag en rondom bedtijd en tijdens de nacht wat het slapen lastiger kan maken en tips geven om dit te verbeteren.

### Voor wie?

Je kunt bij de slaappsihooloog terecht komen voor:

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

### Het intakegesprek

In het intakegesprek bespreek je 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 jouw dagelijks leven. Andersom wordt ook gekeken naar de invloed van zaken uit jouw dagelijks leven op de slaapklachten. Daarnaast wordt uitgebreid aandacht besteed aan de uitkomsten van de (slaap)onderzoeken die je hebt gehad. Ook wordt er uitleg gegeven over slaap bij kinderen in het algemeen. Tijdens het gesprek wordt een lijst met adviezen gemaakt, die je na afloop van het gesprek krijgt toegestuurd. Het is de bedoeling dat je hier thuis zelf mee aan de slag gaat.

### Aanwezig bij het intakegesprek

We willen tijdens het intakegesprek graag zowel jou als je ouder(s) zien en spreken. Mocht je ook nog even alleen met de psycholoog willen praten dan kun je dat aangeven aan het begin van het gesprek en maken we daar tijd voor. Aan het eind van het gesprek is het belangrijk dat je ouder/(s) (weer) aanwezig is/zijn, zodat we gezamenlijk de behandeladviezen kunnen doorspreken.

### *Gescheiden ouders*

Zijn je ouders gescheiden, geef dan in de intakepapieren aan wie het ouderlijk gezag heeft over jou. Als jouw beide ouders het gezag hebben dan moeten jouw beide ouders toestemming geven voor de behandeling. Verder is het als je in twee huizen woont van belang dat je beide ouders de adviezen te horen krijgen, zodat er in beide huizen mee aan de slag kan worden gegaan. Via beeldconsult kan je een extra persoon aan het gesprek toevoegen. Je ouders hoeven dus niet fysiek op dezelfde locatie te zijn tijdens het intakegesprek.

*NB Momenteel vinden vrijwel alle afspraken via beeldconsult plaats. Mocht je 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**Vervolg van de behandeling**

Hoe de behandeling verder gaat, hangt af van jouw slaapproblemen. Tijdens het intakegesprek wordt met jou besproken of je alleen of samen met je ouders bij het vervolggesprek aanwezig bent. In het algemeen starten we de behandeling met verandering van je gedrag en omstandigheden overdag, voor bedtijd en tijdens de nacht. Meestal is de behandeling kort en zal bestaan uit maximaal 5 gesprekken.

Wanneer jouw klachten samenhangen met een verschoven slaap-waakritme kan de behandeling uit lichttherapie bestaan. We proberen dan met adviezen over licht/donker, voeding en beweging jouw slaapritme te verschuiven. De behandeling bestaat dan meestal uit meerdere kortdurende gesprekken. Als we denken dat jouw slaapklachten onderdeel zijn van andere problemen wordt dit met jullie besproken en wordt soms gekeken naar een geschikte behandeling ergens anders. Als je dat wilt, kan de (ontwikkelings-)psycholoog je 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	<a href="http://www.sein.nl">www.sein.nl</a>