



BEHANDELING BIJ DE SLAAPPSYCHOLOOG

Informatie 16 tot 17 jarigen

Je ontvangt deze folder omdat je aangemeld bent voor een behandeling bij de slaappsiholoog 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 slaappsiholoog 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

Vanaf 16 jaar ben je vanuit de medische wet gezien "volwassen". Vanaf 16 jaar kiest je dan ook zelf of je het gesprek alleen wilt voeren of in het bijzijn van (één van) je ouders. In principe hebben we geen toestemming van je ouder(s) nodig om de behandeling te kunnen starten. Ook mogen wij alleen contact met je ouder(s) opnemen als je daar uitdrukkelijk zelf toestemming voor geeft. Dit geldt in principe ook voor het plannen of verzetten van afspraken. Geef daarom s.v.p. jouw eigen telefoonnummer en emailadres door in plaats van die van jouw ouder(s). Uiteraard zullen we ook jouw ouders informeren als jij daar geen problemen mee hebt.

NB Momenteel vinden vrijwel alle afspraken via beeldconsult plaats. Mocht je toch een afspraak op locatie hebben dan wordt momenteel i.v.m. de COVID-maatregelen verwacht dat je alleen naar het intakegesprek komt.

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

Hoe de behandeling verder gaat, hangt af van jouw slaapproblemen. 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	www.sein.nl