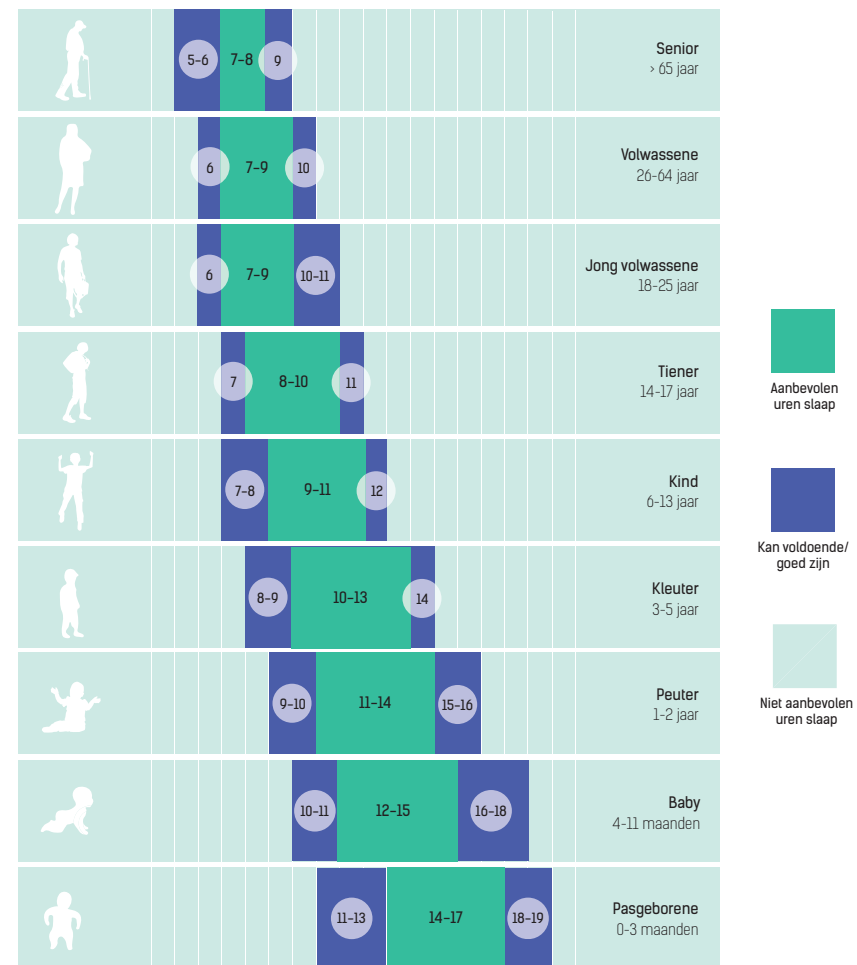


## Hoeveel slaap hebben we nodig?

De slaapbehoefte van ieder kind varieert en niemand slaapt precies volgens "het boekje". Er ontstaat een slaapprobleem wanneer er niet aan de slaapbehoefte van het kind wordt voldaan. Recent wetenschappelijk onderzoek van The National Sleepfoundation geeft aan dat er wel degelijk aanbevelingen gedaan kunnen worden over de gewenste slaapduur. De slaapduur per leeftijdscategorie ziet er als volgt uit:





## Vergoeding

Bij kinderen onder de 18 wordt de behandeling door een oefentherapeut Cesar –Mensendieck vergoed uit de basisverzekering. Vanaf 18 jaar komt de vergoeding uit de aanvullende verzekering. Check uw polis voor de geldende voorwaarden en tarieven. U kunt rechtstreeks naar een oefentherapeut doch een verwijfsbrief van de huisarts stellen wij bij kinderen zeker op prijs.

## Waar kunt u terecht voor slaapoefentherapie bij kinderen?

Op de website [slaapoefentherapie.nl](http://slaapoefentherapie.nl) vindt u alle adressen van slaapoefentherapeuten bij u in de buurt.

Volg ons op Social Media:

 Slaapoefentherapie  
 @slaaptherapie

Contactgegevens:

© 2017 Landelijk Netwerk Slaapoefentherapeuten

# Slaapoefentherapie

Voor kinderen met slaapproblemen  
(en hun ouders)



 slaapoefentherapie





## Slaapoefentherapie (0-18 jaar)

Heeft uw kind moeite met inslapen, doorslapen, wordt het veel te vroeg wakker of combinaties hiervan? Slecht slapen bij kinderen is veel voorkomend. Kinderen kunnen slaapritmeproblemen hebben, heel moeilijk naar bed gaan, 's nachts steeds aan het ouderlijk bed staan, angstig zijn of nachtmerries hebben. Pubers willen nog weleens heel laat naar bed gaan of te lang uitslapen. Zeker 30% van alle slaapproblemen komt voor in de leeftijd tussen 0-18 jaar. Wanneer de slaapproblemen langere tijd aanhouden en overdag nadelige gevolgen hebben voor uw kind en/of uzelf is het zinvol hiervoor hulp te vragen aan uw huisarts. Hij kan u doorverwijzen naar de Slaapoefentherapeut of het Slaapcentrum. Nadelige gevolgen van een slechte nachtrust bij kinderen kunnen zijn: vermoeidheidsklachten, gedragsproblemen, opvliegendheid, ongeremdheid, concentratieproblemen, verminderde leerprestaties, sombere gedachten, angst, lusteloosheid, depressie, verslavingsgevoeligheid (eten, gamen), verminderde weerstand en hoofdpijn. Neem deze signalen serieus want de onderliggende factor kan een slaapprobleem zijn.

## Slaapoefentherapie voor een brede kijk op de kinderslaap

Kinderhersenen zijn continu in ontwikkeling. Mede hierdoor slapen kinderen méér en op andere tijden dan volwassenen. Niet ieder kind slaapt in hetzelfde ritme als een leeftijdsgenoot, maar essentieel is dat er aan de slaapbehoefte in uren is voldaan. Een kind slaapt in zijn eigen leeftijdsafhankelijke ritme. Zorg van jongs af aan voor een duidelijk slaapritueel en hanteer (vanaf ongeveer 1 jaar oud) regelmatige bedtijden passend bij de leeftijd. De puberleeftijd is weer een geheel andere (slaap)fase in het leven. De slaap verschuift gemakkelijk naar latere tijden en hier kunnen de schoolprestaties en de stemming onder lijden. Er wordt wel gesproken van een sociale jetlag.

## Met kinderslaapproblemen naar de oefentherapeut Cesar of Mensendieck?

Oefentherapeuten behandelen het slaapprobleem als onderdeel van het algemeen dagelijks functioneren van zowel de ouders als het kind. Veel slaapproblemen bij kinderen zijn cognitief-gedragsmatig, een kleiner deel kent een lichamelijke oorzaak. Slaapgedrag kun je beïnvloeden met het goede voorbeeld geven, bewustwording, educatie, opvoeding, bewegingsactivatie, gezonde leefstijl, oefenervaring en gewoonteverandering. De oefentherapeut helpt ook de ouders met hele bruikbare handvatten. De therapie is gebaseerd op recente wetenschap en is direct toepasbaar. Een gezonde nachtrust geeft rust, ontspanning, grip, balans en betere (school)prestaties.

“Slaaptekort kan leiden tot mindere schoolprestaties en gedragsproblemen.”

“Vaste slaaptijden en slaaprituelen verbeteren het gedrag van uw kind.”

“Beeldschermgebruik in de avond kan leiden tot slaapproblemen.”

“Melatonine is geen slaappil maar beïnvloedt de biologische klok.”

## De focus van de slaapoefentherapie

Oefentherapeuten richten zich met name op de “zachte” slaapproblemen. Zij kijken of er sprake is van “niet willen” slapen of van “niet kunnen” slapen. Soms is het probleem het grenzen stellen en een andere keer is er sprake van overprikkeling en onrust. Is er aan de slaapvoorwaarden voldaan? Het kind moet slaperig genoeg zijn, rustig genoeg zijn en moet het slapen ook willen.

“Ook papa’s en mama’s kunnen naar een slaapoefentherapeut.”

## De aanpak van de slaapoefentherapeut

De oefentherapeut is specialist in het bereiken van positieve gedragsverandering. We werken aan slaapgedrag, de duur, de kwaliteit en het tijdstip van de slaap. Zowel de invloeden van de dag als de nacht nemen we in onze 24-uurs aanpak onder de loep. Goed slapen kun je leren op verschillende manieren:

Zelfwerkzaamheid en praktische handvatten, waardevolle adem- en ontspanningsoefeningen, loslaat-, gedachtenstop- en focusoefeningen om mentaal en fysiek tot rust te komen.

Theoretisch, door inzichtgevende en educatieve gesprekken, aandacht voor voeding en beweging. Nadruk op rust, ritme en regelmaat, opvoedstijlen, interactiepatronen en onbedoelde gewoontevorming. (psycho-educatie en slaaphygiëne)

Technisch, met de stap voor stap methode (graduele extinctie), het bed is niet om te spelen of voor straf maar om te slapen (stimuluscontrole), anti bedplasmethoden, angstreductie, actigrafie, verminderen van tijd in bed bijvoorbeeld bij pubers (slaaprestrictie), lichttherapie of melatoninebepaling bij bioritmeproblemen.

Door assertiviteitstraining, gezagvol liefhebbend ouderschap, consequent leren zijn, bewaking van het dag-nachtritme, creatieve hulpmiddelen leren kennen waarmee gewenst gedrag beloond wordt, leren omgaan met terugval (extinction burst).

Door cognitieve gedragstherapie bij (oudere) kinderen, waardoor ze positief of neutraal leren denken en handelen, beter leren plannen en gezond slaapgedrag leren (copingstijl). Door middel van een oplossings- en doelgerichte aanpak in plaats van een probleemgerichte aanpak (acceptance and commitment therapy).

[slaapoefentherapie.nl](http://slaapoefentherapie.nl) >