



JAARLIJKS CONGRES – SLAAPPROBLEMEN BIJ JONGE KINDEREN – 2^E EDITIE

3 juni 2020

Jaarbeurs, Utrecht

De laatste jaren kampen steeds meer jonge kinderen met in- en doorslaapproblemen: maar liefst 25-30% van de kinderen tussen 1-4 jaar krijgt hiermee te maken.

Slecht slapen is niet goed voor de ontwikkeling van het kind, maar is evenmin bevorderlijk voor de ouder-kindrelatie. Ouders lijken soms wel continue met een jetlag te leven. Hierdoor kunnen ze nauwelijks meer sensitief op hun kind reageren. De strijd en de problemen die hierdoor ontstaan kunnen zeer hardnekkig en moeilijk te beïnvloeden zijn.

Welke hulp kunnen zorgprofessionals bieden aan ouders van baby's, peuters en kleuters die worstelen met in- en doorslapen? Wanneer moeten ze doorverwijzen naar specialisten? Hoe kunnen ze ouders, die zelf al zo moe zijn, op een goede manier begeleiden? Tijdens de 2e editie van het congres 'slaapproblemen bij jonge kinderen' komen deze aspecten aan bod. Het congres, dat plaatsvindt in de Jaarbeurs te Utrecht, bestaat uit drie plenaire lezingen en vier deelsessies. De organisatie is in handen van Vakblad Vroeg en Euregionaal Congresburo.

Doelgroep

Het congres is bedoeld voor alle professionals die met jonge kinderen en hun ouders werken.

Leerdoelen

- Slaap en slaapproblemen gedurende verschillende leeftijdsfasen van het jonge kind
- De impact van slapeloosheid op kind en ouder(s)
- Slaapgewoontes bij jonge kinderen in verschillende culturen
- Verschillen in slaapproblematiek en bewezen interventies
- De praktische werkwijze van slaapcoaching
- Ritmisch hoofdbonken in relatie tot ouderbegeleiding
- Diagnostiek en behandeling middels het systematisch in kaart brengen van biologische, psychologische en sociale factoren

Programma

09.15 uur Registratie en ontvangst met koffie en thee

10.00 uur Opening congres door dagvoorzitter Dr. Guido van de Luitgaarden

10.15 uur Drs. Nicole Wolters [Ziekenhuisgroep Twente] - Slaap en slaapproblemen in de verschillende leeftijdsfase

11.00 uur Dr. Sigrid Pillen [Kempenhaeghe] - Slaaptherapie? Maar we zijn al zo moe!
11.45 uur Pauze
12.15 uur Drs. Fariba Rhmaty [Rawankaw] - Slecht slapen in verschillende culturen
13.00 uur Lunchbuffet
14.00 uur Deelsessieronde 1
Deelsessie 1A Drs. Daniëlle Hendriks [Hendriks Familycoaching] - Nachtelijke escapades: gedrag of rijping?
Deelsessie 1 B Susanne Willekes [Praktijk Susanne Willekes] - Leren doorslapen kán – met gerichte support!
15.00 uur Pauze
15.30 uur Deelsessieronde 2
Deelsessie 2A Dr. Sigrid Pillen [Kempenhaeghe] - Hoofdbonken: vloek of zegen?
Deelsessie 2 B Drs. Mori van den Bergh [Karakter] - Slaapproblemen: met een brede blik richting een passende interventie
16.30 uur Afsluiting

Sprekers

Drs. Nicole Wolters

Bijdrage: Slaap en slaapproblemen in de verschillende leeftijdsfasen

Nicole Wolters is kinderarts en somnoloog en werkzaam op de afdeling Kindergeneeskunde en in het Kinderslaapcentrum van ZGT (Ziekenhuisgroep Twente) te Hengelo.

In haar bijdrage geeft Nicole een introductie in het belang van slaap en een overzicht van de slaapproblemen die in de verschillende leeftijdsfasen kunnen voorkomen. Er zijn namelijk duidelijke verschillen tussen slaapproblemen bij baby's, peuters en kleuters. Dit zal zij illustreren met casuïstiek, waarbij er ook aandacht is voor de do's en de don'ts voor ouders en professionals.

Dr. Sigrid Pillen

Bijdrage: Slaaptherapie? Maar we zijn al zo moe!

Sigrid is kinderarts-kinderneuroloog en ESRS erkend somnoloog werkzaam binnen het Centrum voor Slaapgeneeskunde van Kempenhaeghe.

Slapeloosheid bij jonge kinderen heeft vaak een grote impact op het functioneren van kind en ouders. Vanuit dit oogpunt is een goede slaapbehandeling een hele uitdaging. Want hoe kunnen ouders de energie opbrengen om hun kind consequent te troosten of terug te brengen naar het eigen bedje? In haar plenaire lezing gaat Sigrid in op hoe zorgprofessionals zowel oog kunnen hebben voor het niet slapende kind als voor de daardoor niet slapende ouders.

Deelsessie

Hoofdbonken, een slaapfenomeen dat veel voorkomt op jonge leeftijd, gaat gepaard met een hoop kabaal wat niet goed is voor de slaap van huisgenoten. De kinderen zelf zijn soms vermoeid overdag; anderen zijn zo fris als een hoentje, ook na uren bonken. De ervaring leert dat met de juiste prikkelbalans overdag en een optimale slaapdruk bij veel kinderen de ritmische bewegingen duidelijk afnemen. Andere hulpmiddelen zijn 'white noise', een ballendecken en een lucht- of waterbed. Hoe kun je ongeruste ouders hierin het beste begeleiden?

Drs. Fariba Rhmaty

Bijdrage: Slecht slapen in verschillende culturen

Fariba is psychotherapeut / relatie-gezinstherapeut. Daarnaast is ze voorzitter van het bestuur van het Expertisecentrum Transculturele Therapie en docent Systeemtherapie. Ze is werkzaam in haar eigen praktijk en als docent bij de RINO-Amsterdam en als hoofdopleider en docent bij het Marjon Arends Instituut, het Opleidingsinstituut van het Collectief Transcultureel Therapeuten Amsterdam.

Slaapgewoontes bij baby's, peuters en kleuters en hun ouders kunnen van cultuur tot cultuur flink uiteenlopen. Dat kan botsen met de westerse blik waarmee het merendeel van de Nederlandse en Belgische hulpverleners naar slaapproblemen kijkt. Wat is de meerwaarde van inspelen op de cultuur waarvan iemand afkomstig is? En hoe doe je dat?

Drs. Daniëlle Hendriks

Bijdrage: Nachtelijke escapades: gedrag of rijping?

Daniëlle is orthopedagoog-generalist en somnoloog en mede oprichter en bestuurslid van de Vereniging kind & slaap. Zij heeft gewerkt bij HMC Westeinde ziekenhuis te Den Haag, afdeling slaapcentrum en Youz K&J. Momenteel werkt zij vanuit haar eigen praktijk Hendriks Familycoaching.

Slaapproblemen ontstaan vaak in de peuterpuberteit, waarin kinderen een eigen wil gaan ontwikkelen en ineens niet meer naar bed willen. Of juist in de scheidingsangstfase, waarin het afscheid nemen van ouders om te gaan slapen angst kan oproepen en kinderen bij hun ouders willen slapen. Deze slaapproblemen vallen onder gedragsproblemen die kunnen worden aangepakt met behulp van verschillende gedragstherapeutische interventies. In dezelfde leeftijdperiode komen echter ook night terrors of pavor nocturnus voor. Deze vragen een andere benadering. Wat zijn de verschillen tussen deze twee soorten slaapproblemen, hoe zien deze er allebei uit en wat moeten ouders juist doen of laten? Kortom, wat is binnen de hulpverlening een goede aanpak?

Susanne Willekes

Bijdrage: Leren doorslapen kán – met gerichte support!

Susanne Willekes is de eerste gecertificeerde Gentle Sleep Coach in Nederland. Ook is zij voormalig slapeloze moeder en auteur van het boek Slaap!

Slecht slapen van kinderen gaat vaak gepaard met hard huilen en met veel verzet van het kind: denk aan peuters en kleuters niet mee willen werken aan bedtijd routines en vaak hun bed uit komen. Niet alleen het kind, maar een heel gezin kan hieronder gebukt gaan. Met een goede support van een slaapcoach leert een kind weer slapen en doorslapen. Wat is een slaapcoach, wanneer kan deze worden ingezet en hoe verloopt de coaching? Plus: wat kunnen andere hulpverleners leren van de aanpak?

Drs. Mori van den Bergh

Bijdrage: Slaapproblemen: met een brede blik richting een passende interventie

Mori is kinder- en jeugdpsychiater. Zij werkt bij Centrum Jonge kind van Karakter in Nijmegen, waar voor kinderen van 0 tot 6 jaar topklinische diagnostiek en behandeling wordt geboden. Haar speciale interesse ligt bij de psychiatrie in ontwikkelingsperspectief. Ouders van jonge kinderen met slaapproblemen melden zich meestal niet direct bij de kinderpsychiater. Toch kan slecht slapen op jonge leeftijd een teken zijn van bredere regulatieproblemen of psychiatrische stoornissen. Hulpverleners dienen hierop bedacht te

zijn. Wat zijn signalen van een vroege ontwikkelings- of psychiatrische stoornis en wanneer moet er aandacht zijn voor factoren buiten het kind die misschien op het eerste gezicht niet veel van doen hebben met de slaapproblemen? Het systematisch in kaart brengen van biologische, psychologische en sociale factoren kan behulpzaam zijn om tot gewogen stappen in diagnostiek en behandeling te komen.

Dr. Guido van de Luitgaarden

Bijdrage: Dagvoorzitter

Guido is opgeleid als sociaal-pedagogisch hulpverlener en werkte in die hoedanigheid onder meer in het sociaal-cultureel werk. Hij was gedurende 16 jaar als senior onderzoeker en docent werkzaam bij Zuyd Hogeschool, lectoraat Sociale Integratie. Guido promoveerde aan de University of Salford (VK) op een proefschrift over oordeels- en besluitvorming bij vermoedens van kindermishandeling. Sinds 2006 is hij verbonden aan het Euregionaal Congresburo en het Centrum voor Educatie en Supervisie. Daarnaast is hij echtgenoot en (pleeg)vader. Ook is hij voorzitter van de Raad van Toezicht van het Steunpunt Mantelzorg Zuid.