



ONLINE CONGRES – SLAAPPROBLEMEN BIJ JONGE KINDEREN – EDITIE 2021

26 mei 2021

Meer dan een kwart van alle kinderen tussen de 1 en de 4 jaar kampen met in- en doorslaapproblemen.

Dit is niet goed voor de ontwikkeling van een kind en zet de ouder-kindrelatie onder druk. Tijdens de derde editie van dit congres komen weer allerlei aspecten van slaapproblemen op jonge leeftijd aan bod.

Het gevarieerde programma zoomt in op zowel onderzoek rond slaapproblemen als het handelen in de praktijk. Vragen die aan de orde komen zijn onder meer:

- Welke hulp kunnen zorgprofessionals bieden aan ouders van baby's, peuters en kleuters die worstelen met in- en doorslapen?
- Wat is er bekend uit de wetenschap over slaapproblemen bij deze jonge doelgroep?
- Wanneer moeten professionals doorverwijzen naar specialisten?
- Hoe kunnen ze ouders, die zelf al zo moe zijn, op een goede manier begeleiden?

Doelgroep

Dit online-congres is bedoeld voor alle professionals die met jonge kinderen en hun ouders werken.

Leerdoelen

- Normale slaap en gezamenlijke aanpak bij slaapproblemen
- Feiten en fabels over melatonine
- Sensitieve zorg in relatie tot de ontwikkeling van een veilige hechting
- Determinanten van slaapproblemen tijdens de eerste 1000 dagen
- Slaapproblematiek als gevolg van over- en onderprikkeling
- Slaapproblematiek bij jonge kinderen met een ontwikkelingsachterstand en/of beperking
- Angst bij het slapen gaan en hoe hiermee om te gaan

Programma

Dr. Guido van de Luitgaarden - Moderator

Drs. Daniëlle Hendriks - Sandries - Een slaapprobleem samen aanpakken

Drs. Tom van Mierlo - Feiten en fabels over melatonine

Drs. Gerinda van Haaften - Zet in op sensitieve zorg

Dr. Margreet Harskamp - van Ginkel - Slaap in de eerste 1000 dagen

Monique Thoonsen - Slaapproblemen bij over- en onderprikkelde kinderen
Dr. Marleen Korver - Als slapen niet vanzelf gaat
Drs. Daniëlle Hendriks - Help, er zit een draak in de kast

Sprekers

Drs. Daniëlle Hendriks - Sandries

Bijdrage: Een slaapprobleem samen aanpakken

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.

Daniëlle start haar presentatie met een kort overzicht hoe normale slaap bij jonge kinderen eruit ziet. Daarnaast noemt zij factoren die bij jonge kinderen tot een minder goede slaap kunnen leiden. Vervolgens gaat zij in op de gevolgen. Als een jong kind niet goed slaapt heeft dit niet alleen invloed op het gezin in de thuissituatie, maar ook op andere contexten zoals bij opa en oma of bij de kinderopvang, met name als iedereen een andere aanpak hanteert. Als hulpverlener vraagt het puzzelen en creativiteit om ouders te helpen op een goede en sensitieve wijze bepaalde patronen te doorbreken. Daniëlle zal, onder meer aan de hand van voorbeelden uit haar praktijk, toelichten hoe dit eruit kan zien.

Help, er zit een draak in de kast

Sommige peuters en kleuters durven niet te gaan slapen. Ze zijn bang dat er een monster onder hun bed ligt, zijn angstig in het donker of voelen zich om een andere reden niet veilig. Wanneer passen deze angsten in de ontwikkeling van het kind en wanneer spelen andere factoren een rol? Hoe kunnen ouders met deze angsten omgaan en wat heb je als hulpverlener toe te voegen?

Drs. Tom van Mierlo

Bijdrage: Feiten en fabels over melatonine

Tom van Mierlo is kinderarts met als aandachtgebied psychosociale kindergeneeskunde. Melatonine, een lichaamseigen stofje, kan helpen bij een verstoorde slaap. Over de toediening aan slecht slapende jonge kinderen bestaan veel misverstanden. Tom zet de feiten en fabels hierover op een rij, met onder meer aandacht voor het effect van melatonine op ontwikkelingsproblemen van jonge kinderen.

Drs. Gerinda van Haaften

Bijdrage: Beter Starten - Zet in op sensitieve zorg

Gerinda van Haaften is werkzaam als gezondheidszorgpsycholoog/Infant Mental Health-specialist/EMDR practitioner. Ze is gespecialiseerd in de mentale gezondheid van jonge kinderen en hun ouders. Gerinda heeft zeven jaar op een zuigelingenafdeling van een ziekenhuis gewerkt en werkt inmiddels acht jaar in vrijgevestigde praktijken. Sensitieve zorg is van belang voor de ontwikkeling van een veilige hechting. Naar bed gaan en in slaap vallen komt elke dag meermaals terug in de ouder-kindinteractie. Opvallend is dan ook dat er nog maar weinig ervaring is opgedaan met sensitieve zorg rond slaap en slaapproblemen bij jonge kinderen. De huidige richtlijnen focussen met name op een gedragstherapeutische aanpak. De werkgroep 'Slaap bij jonge kinderen' pleit voor meer

aandacht voor sensitieve zorg rondom slaap en slaapproblemen. Welke adviezen geeft de werkgroep en hoe pas je die toe in de praktijk?

Margreet Harskamp - van Ginkel MSc/MPH

Bijdrage: Slaap in de eerste 1000 dagen

Margreet Harskamp - van Ginkel is zowel arts Maatschappij & Gezondheid als Arts-onderzoeker. Zij promoveert op de afdeling Public and Occupational Health van de Amsterdam UMC en werkt in de jeugdgezondheidszorg bij de GGD Amsterdam. Een goede ontwikkeling en groei wordt in de eerste 1000 dagen beïnvloed door slaapgewoonten van moeder en kind. Zo heeft slaap tijdens de zwangerschap al effect op latere groei, blijkt uit onderzoek van Margreet. Ook onderzocht ze factoren in de eerste 1000 dagen die geassocieerd zijn met slaapproblemen op 7-8 jarige leeftijd. En ze onderzocht de relatie tussen slaap- en voedingsgewoonten van zuigelingen met slaapproblemen in het tweede levensjaar. Voor haar studies maakte ze gebruik van data van de ABCD-studie (Amsterdam Born Children and their Development) en het Sarphati Cohort. Margreet zal in haar presentatie aangeven hoe de resultaten van haar studie aangrijpingspunten bieden voor preventie in de eerste 1000 dagen.

Monique Thoonsen

Bijdrage: Slaapproblemen bij over- en onderprikkelde kinderen

Monique Thoonsen is specialist zintuiglijke prikkelverwerking, pedagoog en CCE-consulent. Zij is vooral bezig met de (afwijkende) zintuiglijke prikkelverwerking. Zij adviseert en begeleidt professionals, opvoeders, kinderen en volwassenen als er sprake is van lastig gedrag dat daardoor wordt veroorzaakt. Zij is (co-) auteur van de Wiebelen en friemelenreeks over zintuiglijke prikkelverwerking. Vanuit haar bedrijf 7 Zintuigen geeft zij voorlichting en cursussen over de oplossingen die er zijn voor onder- of overprikkelde kinderen.

Een slechte nachtrust heeft grote gevolgen voor het welbevinden van het kind. Eén van de oorzaken van niet makkelijk gaan slapen of doorslapen kan in de zintuiglijke prikkelverwerking liggen. Kinderen kunnen overprikkeld of onderprikkeld zijn. Bij de eerste groep is het lastig om voldoende te ontspannen om in slaap te vallen. Overprikkelde kinderen kunnen juist te druk zijn om zich over te geven aan slaap. Deze twee groepen kinderen hebben elk een eigen aanpak nodig.

In deze presentatie introduceert Monique Thoonsen kennis over:

- Zintuiglijke prikkelverwerking
- Onder- en overprikkeld raken
- Hoe gedrag laat zien of er sprake is van onder- of overprikkeling
- Hoe je de avondroutine afstemt op onder- of overprikkeling bij het kind
- Welke strategieën je in kunt zetten om de nachtrust te verbeteren

Dr. Marleen Korver

Bijdrage: Als slapen niet vanzelf gaat

Marleen Korver is gepromoveerd op onderzoek naar de ontwikkeling van slechthorende kinderen. Na haar promotie is ze opgeleid tot kinderarts-kinderneuroloog in respectievelijk het LUMC en het WKZ. Ze is nu werkzaam in het St. Antoniusziekenhuis Nieuwegein en Utrecht.

Goed slapen is essentieel voor het functioneren overdag. In- en doorslaapproblematiek komt veel voor bij baby's, peuters en kleuters. Bij jonge kinderen met een anders verlopende ontwikkeling zijn helaas veel factoren die het inslapen en of het doorslapen negatief beïnvloeden. In deze presentatie leert u hoe deze factoren samen met ouders kunt vaststellen en kunt behandelen. Daarvan wordt ieders nachtrust - van kind en ouder! - beter.

Dr. Guido van de Luitgaarden

Bijdrage: Moderator

Guido van de Luitgaarden 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.