

**Slaap en de behandeling van slaapstoornissen bij kinderen en jongeren**

***Tevens toepasbaar bij mensen met een verstandelijke beperking en psychiatrische aandoeningen***

**Slaapproblemen komen voor bij 10 tot 25% van de kinderen tussen de 0 en 18 jaar. Dit kan invloed hebben op hun functioneren en ontwikkeling, en kan leiden tot problemen op zowel psychisch als lichamelijk vlak. Gelukkig zijn slaapproblemen meestal goed te behandelen. In deze cursus vergroot je als hulpverlener je kennis over slaap en slaapstoornissen, en leer je hoe je slaapproblemen bij kinderen en jongeren kunt herkennen en behandelen.**

Veel kinderen en jongeren hebben slaapproblemen. Adequate slaap is nodig om optimaal te kunnen functioneren, zowel op psychisch als lichamelijk vlak. Ook is het nodig voor groei en ontwikkeling. Slaapproblemen kunnen het dagelijks functioneren negatief beïnvloeden en leiden tot bijvoorbeeld stemmingsproblemen, aandacht- en concentratieproblemen, geheugenproblemen en gedragsproblemen. Op de langere termijn kan het leiden tot overgewicht en hart- en vaatziekten.

Uit onderzoek blijkt dat slaapproblemen voorkomen bij ongeveer 10 tot 25% van de kinderen tussen de 0 en 18 jaar. In de ggz komen slaapproblemen voor bij ongeveer 30% van de kinderen en jongeren. Opzienbarende cijfers die veel impact hebben op de ontwikkeling van het kind, het functioneren van het gezin en zelfs op het al dan niet slagen van een psychologische behandeling. Slaapproblemen zijn vaak niet enkel een gevolg of versterkende factor bij psychopathologie, maar soms zelfs de oorzaak.

Slaapproblemen zijn gelukkig meestal goed te behandelen. Veel hulpverleners weten alleen niet wat zij kunnen doen bij slaapproblemen. Hoog tijd dus om meer kennis en vaardigheden te ontwikkelen op het gebied van slaapproblemen!

**Doel**
Na het volgen van deze cursus:

* Heb je kennis over de basisbeginselen van slaap
* Heb je kennis over veelvoorkomende slaapstoornissen
* Weet je verschillende slaapproblemen te herkennen en diagnosticeren
* Heb je tools in handen om slaapproblemen te behandelen
* Weet je wanneer je moet doorverwijzen naar de kinderarts of slaapcentra

**Doelgroep**
Gz-psycholoog BIG, Eerstelijnspsycholoog NIP, Kinder- en jeugdpsycholoog NIP, NVO Orthopedagoog-generalist, Basispsycholoog, Orthopedagoog, POH-GGZ en Verpleegkundig specialist

**Inhoud**
De cursus start met het versterken van de basiskennis over slaap. Vervolgens gaan we in op veelvoorkomende slaapstoornissen bij kind, jeugd en bijzondere doelgroepen.

De focus ligt op insomnie en verstoringen in het bioritme. Je leert deze slaapstoornissen herkennen en diagnosticeren.

Tot slot staat de uitvoering van de behandeling centraal. De cursus kent een combinatie van theorie/kennisoverdracht en een praktische inslag, waarbij met concrete handvatten en eigen casuïstiek wordt gewerkt. De cursus richt zich op zowel het psychologische als het medische perspectief.

**Docenten**
dr. Sigrid Pillen - Kinderneuroloog en somnoloog., drs. Arina de Vries - Gz-psycholoog

**Certificaat**
Je ontvangt een certificaat indien je minimaal 90% aanwezig bent geweest en de cursus met goed gevolg hebt afgerond.

**Literatuur**
Mindell, A. &amp; Owens, J.A. (2015). A clinical Guide to pediatric sleep: diagnosis and management of sleep problems (3th ed.). Philadelphia, United States: Wolters Kluwer.

**Meer informatie**
Kijk op www.rinogroep.nl voor meer en actuele informatie of neem contact op met de infodesk via 030 230 84 50 of infodesk@rinogroep.nl.