

Slaapproblemen bij adolescenten

Preventie en behandeling van insomnia - code 055

Type vorming	Workshop
Code	055
Wanneer	25/02/2019
Uur	09:30 tot 16:30
Waar	Sig Gijzegem
Prijs	€ 162,00 - € 130,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	21/02/2019
Aantal uren vorming	6,00 uur

Extra info

[Afdrukbare
fiche](#)

Trefwoorden

Slaap / adolescenten / cognitieve gedragstherapie / insomnia

Inhoud

Slaap is belangrijk voor de algemene gezondheid. Toch krijgt bijna de helft van alle adolescenten niet de aanbevolen hoeveelheid slaap, terwijl slaap juist in deze levensfase belangrijk is voor een gezonde ontwikkeling. Chronische slaapproblemen hebben daarnaast ook op de lange termijn ernstige en vaak langdurige negatieve consequenties zoals overgewicht, depressie en problemen op school of op het werk.

Tijdens deze workshop leggen we uit hoe slaap gereguleerd wordt (zowel biologisch als gedragsmatig), welke specifieke processen bij adolescenten daarop van invloed zijn, welke gevolgen slaapproblemen kunnen hebben en wat eraan gedaan kan worden. Daarbij besteden we specifiek aandacht aan aspecten zoals (overmatig) mediagebruik, verschuiven van de slaapfase door verstoring van de biologische klok en op welke manier adolescenten gemotiveerd kunnen worden om iets te verbeteren aan hun slaapgedrag. We gaan in op preventie van slaapproblemen en wie daarbij betrokken zijn. Aan bod komen verder technieken voor gedragsmatige behandeling van slaapproblemen bij adolescenten.

Hoewel de focus ligt op slaap bij adolescenten geldt een aantal van de behandelde onderwerpen (zoals slaapregulatie, slaapstoornissen, behandeltechnieken) ook voor jongere kinderen en volwassenen.

Door wie?

Dr. Eduard J. de Bruin
Universiteit van Amsterdam
Research Institute of Child Development and Education

Post-doctoral onderzoeker
Docent bij de afdeling pedagogiek en onderwijskunde

Voor wie?

Docenten, behandelaars, verzorgers, jeugdartsen, enz. (kortom iedereen die met adolescenten te maken heeft)

Over wie?

12 - 18+ jaar

Praktisch

Informatiemap, broodjeslunch en koffiepauzes inbegrepen.

