



Slaapproblemen bij adolescenten

Preventie en behandeling van insomnie

WORKSHOP

MA 25/2/19

SIG GIJZEGEM

CODE 055

Trefwoorden

Slaap / adolescenten / cognitieve gedragstherapie / insomnie

Voor wie?

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

Over wie?

0-3 jaar

3-6 jaar

6-12 jaar

12-18 jaar

18+

65+

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

Praktisch

€ 162 - € 130 voor Sig-participanten - **Minimum 14, maximum 30 deelnemers**
maandag 25 februari 2019 / 9u30 - 16u30

Sig, Pachthofstraat 1, 9308 Gijzegem

Uiterste inschrijvingsdatum: 25 januari 2019

Informatiemap, broodjeslunch en koffiepauzes inbegrepen

Inschrijven via www.sig-net.be > vormingen

KMO-PORTEFEUILLE
ERKEND DIENSTVERLENER

