

Slaapoefentherapie voor volwassenen

Iedereen slaapt wel eens slecht, maar wanneer u langer slecht slaapt neemt de vermoeidheid toe en ervaart u steeds meer beperkingen in uw functioneren. Op den duur beïnvloedt het uw leven en uw emoties. Voorbeelden van klachten kunnen zijn: pijn, vermoeidheid, overbelast gevoel, angst, depressie, bewegingsarmoede, overgewicht, concentratieproblemen, piekeren en een kort lontje. Slapen kun je leren.

Uw slaapoefentherapeut gaat samen met u aan de slag om de vicieuze cirkel te doorbreken met praktische tips, ontspanningsoefeningen, het verkrijgen van inzichten en oefenstof die op maat gemaakt wordt voor uw verstoorde slaappatroon.

Er wordt gekeken naar hoe de omstandigheden, de spanning en de belasting overdag overlopen in de nacht en hoe het slaapttekort of de slechte kwaliteit van de slaap 's nachts doorwerken overdag. We brengen de belemmerende gewoontes of gedachten in kaart. Er wordt geoefend, middels lichaamsgerichte oefeningen, hoe u kunt inslapen en/of doorslapen en hoe u beter om kunt gaan met spanning en stress.

Voor kinderen met slaapproblemen en hun ouders (2-18 jaar)

Heeft uw kind moeite met inslapen, doorslapen, wordt het veel te vroeg wakker of combinatie hiervan? Kinderen vormen de grootste groep van alle slapelozen. Echter in dit digitale tijdperk dreigen slaapproblemen nog verder toe te nemen. Zeker 30% van alle slaapproblemen komt voor in de leeftijd tussen 0 en 18 jaar. Zorg van jongs af aan voor een duidelijk slaapritueel en hanteer regelmatige bedtijden passend bij de leeftijd.

De puberleeftijd is weer een geheel andere (slaap)fase in het leven. De slaap verschuift gemakkelijk naar latere tijden en hier kunnen de schoolprestaties en de stemming onder lijden.

Gevolgen van een slechte nachtrust zijn vermoeidheidsklachten, gedragsklachten, concentratieproblemen, verminderde leerprestaties, sombere gedachten, angst, depressie, verslavingsgevoeligheid (eten, gamen), verminderde weerstand en hoofdpijn. Neem deze signalen serieus, want de onderliggende factor kan een slaapprobleem zijn.

Wanneer de slaapproblemen langere tijd aanhouden en overdag nadelige gevolgen hebben voor uw kind en/of uzelf is het zinvol hiervoor hulp te vragen aan uw huisarts. Hij kan u doorverwijzen.

De slaapoefentherapeut leert jouw kind om beter te ontspannen, het hoofd stil te krijgen en de aandacht naar veiligheid en rust te verleggen. Tegelijkertijd helpt de slaapoefentherapeut jou als ouder bij het aanleren van deze vaardigheden aan jouw kind en geeft ze inzicht in gezond slaapedrag.

Slaapoefentherapie voor baby's (0-2 jaar)

Inslaapproblemen, doorslaapproblemen of te vroeg wakker worden. Als ouder kan je er radeloos van worden als je kind niet of nauwelijks slaapt.

Veel baby's/kleine kinderen slapen af en toe slecht. Ongeveer 50% van alle kinderen ervaart wel eens een slaapprobleem. Houden deze slaapproblemen aan, dan is het tijd om de oorzaak te achterhalen. Dit is belangrijk om de latere negatieve gevolgen van slaapttekort of een kwalitatief slechte slaap te voorkomen. De korte termijn gevolgen van slaapproblemen zijn zowel mentaal als fysiek, bv

overmatige vermoeidheid overdag en veel en snel huilen. De lange termijn gevolgen van slaapproblemen kunnen hart- en vaatziekten, diabetes en een verminderde weerstand zijn.

Bij baby's/kleine kinderen staat voorop dat er aan de slaapbehoefte moet worden voldaan. Het is dus belangrijk dat je kind voldoende uren slaap krijgt per 24 uur. Het slaapritme is echter nog beduidend anders dan bij volwassenen. Zeker het eerste half jaar is het bioritme van je baby nog niet "af". Het slaapt naar behoefte. Dit strookt vaak niet met het strakke dag-nacht ritme van de ouders. Pas na ongeveer 6 maanden begint zich duidelijker een dag-nacht ritme te ontwikkelen. Je kind blijft vaak nog tot aan het begin van de basisschool op meerdere momenten slapen, overdag en 's nachts.

De slaapoefentherapeut kijkt naar alle aspecten die invloed hebben op de slaap. De slaapoefentherapeut staat naast jullie als ouders en gaat samen met jullie op zoek naar de beste aanpak.