

## Programma

- 13.30** Ontvangst met koffie/thee  
**14.00** Opening door Bram Krol, directeur De Berkenschutse/  
dagvoorzitter  
**14.05** Introductie thema 'Invloed van onderwijs op slaap  
en van slaap op onderwijs' door dr. Sigrid Pillen  
**14.15** Slaap bij kinderen en jongeren door Anneke Stevens  
**15.00** Er is een tijd van slapen ... en een tijd van leren.  
Hoe optimaliseren we beide? door dr. Marijke Gordijn  
**15.45** Pauze  
**16.05** Wat kan of moet een school met slaapproblemen?  
door dr. Sigrid Pillen  
**16.50** Afsluiting en informeel samenzijn

### Datum en tijdstip

Woensdag 7 november van 13.30 - 17.00 uur

### Locatie

Schouwburgzaal 't Scureken Kempenhaeghe,  
Sterkselseweg 65, Heeze

### Aanmelden en kosten

Aanmelden kan via het aanmeldformulier op  
[www.berkenschutse.nl](http://www.berkenschutse.nl). De kosten voor het symposium  
bedragen € 30,-. Na aanmelding ontvangt u een factuur.

### Parkeren

U kunt parkeren op het parkeerterrein van Kempenhaeghe  
of vanaf 13.00 uur op de taxiparkeerplaats van De  
Berkenschutse (volg P-borden).



**De Berkenschutse**

Centrum voor Onderwijsexpertise



## seminar Berkenbrein

**'Ik word er zo moe van; invloed van  
onderwijs op slaap en van slaap  
op onderwijs.'**

**7 november 2018  
13.30 – 17.00 uur**

### Overdenkingen vooraf

- Slapen is leren: Een goede nacht slaap zorgt voor  
20 tot 40% meer opslag van de leerstof van overdag.
- De voorbereiding voor een goede slaap start in de ochtend:  
prettig leren zorgt voor fijner slapen.
- Puberslaap: te laat, te kort en oncontroleerbaar? Of toch niet ...



**De Berkenschutse**

Centrum voor Onderwijsexpertise

[www.berkenschutse.nl](http://www.berkenschutse.nl)

De Berkenschutse is een onderwijsexpertisecentrum en die expertise delen we graag met het hele onderwijsveld. Twee keer per jaar bieden wij eenieder de ruimte om deel te nemen aan het seminar Berkenbrein. Dit keer bundelen we de krachten in zorg en onderwijs met experts van het Centrum voor Slaapgeneeskunde waarmee we binnen Kempenhaeghe samenwerken.

Op 7 november laten wij u graag kennismaken met interessante sprekers die (interactieve) presentaties verzorgen over **'De invloed van onderwijs op slaap en van slaap op onderwijs'**. Inzichten die het waard zijn om kennis van te nemen, te delen en toe te passen in de klas!

Wij begroeten u graag.

Bram Krol, directeur onderwijs, Centrum voor Onderwijsexpertise De Berkenschutse

## **Er is een tijd van slapen ... en een tijd van leren. Hoe optimaliseren we beide? dr. Marijke Gordijn**

Slapen kan je leren, het hangt voor een groot deel af van hoe je ermee omgaat. Houd je ervan om lekker in je bed te kruipen en genietend je ogen dicht te doen? Of pieker je overdag al of het zal lukken 's nachts en stel je het naar bed gaan makkelijk uit? Naast deze gedragingen is er nog een factor die maakt dat het moeilijk kan zijn om in slaap te vallen, en dat is hoe onze biologische klok is afgesteld. Er zijn grote verschillen in hoe laat de klok staat afgesteld tussen personen: sommigen zijn laat, anderen vroeg. En laat het nou net bij de pubers zijn waar zich nog een biologisch proces van later naar bed gaan voltrekt. Net als zij naar de middelbare school gaan, vaak verder moeten reizen, de geneugten van het uitgaan ontdekken, maar tevens hard moeten blokken vallen ze steeds lastiger op tijd in slaap en hebben ze moeite met op tijd opstaan. Hoe komt dit en wat is eraan te doen? Kunnen ouders iets doen en ligt er een taak voor scholen? In deze lezing gaan we in op veranderingen in de slaap en in gedrag die ten grondslag kunnen liggen aan het late slapen bij pubers en wat eraan te doen is.

## **Slaap bij kinderen en jongeren Anneke Stevens**

Slaap is een van de primaire levensbehoeften van de mens en essentieel voor een goede ontwikkeling en cognitief functioneren.

Ondanks dat we het allemaal doen, is het tegelijkertijd een onbekend stuk van ons leven, omdat we het niet bewust meemaken. Daarnaast is het een oncontroleerbare situatie, het heet niet voor niets 'in slaap vallen'. In deze presentatie gaan we samen kijken naar de slaap van kinderen en jongeren. Wat is een normale slaapprobleem? Wat is er eigenlijk nodig om in slaap te kunnen vallen en welke invloed kan je daarop uitoefenen? Daarbij zijn er tegenwoordig meerdere invloeden van buitenaf die een belangrijke rol spelen bij het slapen, zoals telefoongebruik, gamen en social media. Welke invloed hebben deze factoren op de slaap? Ook wordt ingegaan op meerdere vormen van slapeloosheid en de behandel-mogelijkheden.

## **Wat kan of moet een school met slaapproblemen? dr. Sigrid Pillen**

Slapen doe je thuis, wat kan of moet de school daarmee? Veel! Of in ieder geval meer dan je wellicht dacht. In deze interactieve workshop gaan we aan de slag met de kennis die opgedaan is tijdens de lezingen voor de pauze. Wat kun je met een slecht slapende puber die steeds te laat komt of waar de concentratie ver te zoeken is door al het slaapprobleem? Wanneer geef je adviezen, wanneer pas je de lessen aan en wanneer verwijst je door? En vooral: hoe pak je dit aan? Via enkele eenvoudige stappen kan meer inzicht verkregen worden in de aard en oorzaak van slaapproblemen en kunnen de eerste stappen gezet worden richting het verminderen hiervan of het opvangen van de gevolgen voor de schoolprestaties.



## **Marijke Gordijn**

dr. Marijke Gordijn studeerde Biologie aan de Rijksuniversiteit Groningen en specialiseerde zich in de chronobiologie. Zij promoveerde bij de faculteit Geneeskunde op een onderzoek naar de relatie tussen slaap, de biologische klok en stemming. Ruim 25 jaar werkte zij als wetenschapper bij de afdelingen Psychiatrie en Chronobiologie bij dezelfde universiteit. In 2012 startte zij haar bedrijf Chrono@Work gespecialiseerd in op wetenschappelijke kennis gebaseerd advies, onderwijs en toegepast onderzoek op het gebied van 24-uurs ritmiek, licht en slaap. Chrono@Work ontwikkelde het onderwijs-pakket 'Charge Your Brainzzz' over gezonde slaap voor middelbare scholieren. Verder is Marijke vice- voorzitter van de Society for Light Treatment and Biological Rhythms, mede-oprichter van Chronotherapie Netwerk Nederland, voorzitter van de wetenschapscommissie van de Nederlandse vereniging voor Slaap-waak onderzoek, en wordt regelmatig gevraagd in commissies van de Gezondheidsraad.



## **Anneke Stevens**

Anneke Stevens MSc is als psycholoog werkzaam geweest op meerdere plekken, waaronder de Hondsbeg en ASVZ, waar zij heeft gewerkt met (gezinnen met) kinderen en jongeren met complexe gedrags- en ontwikkelingsstoornissen in combinatie met complexe systeemproblematiek. Sinds een jaar heeft ze haar werkveld veranderd en is ze binnen

Kempenhaeghe zowel betrokken bij de zorg voor kinderen met epilepsie als voor kinderen met slapestoornissen. Als onderdeel van het kinderinsomnie- team, behandelt ze kinderen en jongeren van 0 tot 18 jaar met slapeloosheidsklachten, middels een systematische aanpak afgestemd op het individu. Na een uitgebreide inventarisatie van de factoren die bijdragen aan de slapeloosheid, geeft ze samen met de praktisch pedagogische thuis- begeleiding vorm aan de behandeltrajecten, waarin niet alleen de patiënt, maar het hele systeem wordt betrokken, afgestemd op de cognitieve vermogens en comorbiditeit, zoals ADHD, autisme of verstandelijke beperking.



## **Sigrid Pillen**

Dr. Sigrid Pillen is als kinderneuroloog - somnoloog verbonden aan het Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe. Zij behandelt daar kinderen van 0 tot 18 jaar met alle soorten slapestoornissen. Daarnaast is ze hoofdonderzoeker kinderslaapgeneeskunde in Kempenhaeghe en verbonden aan de afdeling Industrial Design van de Technische Universiteit van Eindhoven om middels onderzoeks- en innovatieprojecten slapestoornissen bij kinderen beter op te sporen en te behandelen. Als voorzitter van de Vereniging Kind en Slaap legt ze zich daarnaast toe op het bij elkaar brengen van professionals vanuit diverse disciplines die met kinderen met slaapproblemen en slapestoornissen te maken hebben, om kennis te delen en te verspreiden. Ook het opzoeken van de media schuwt ze daarbij niet. Zij won hiervoor de 'Vrouw in de Media Award regio Noord Brabant'.