

BETER LEREN DOOR BETER SLAPEN

UPDATE

oktober 2021

Slaapproblemen zijn een van de meest voorkomende bijkomende klachten bij autisme. Dit zorgt voor extra problemen in het dagelijks functioneren. Leerlingen met autisme komen bijvoorbeeld te laat op school, zijn vermoeid, maken een sombere indruk en zijn snel geïrriteerd. Ook kunnen de leerlingen met autisme zich slecht concentreren, slaan ze informatie minder goed op en krijgen ze hun taken niet af. Docenten weten niet goed hoe ze om moeten gaan met de slaapgerelateerde problemen bij hun leerlingen en hebben behoefte aan handvatten. Het onderzoek 'Beter Leren door Beter Slapen' richt zich op dit probleem. De centrale vraag van het onderzoek is: Hoe kunnen docenten in het Voortgezet Speciaal Onderwijs bijdragen aan het verminderen van slaapproblemen bij leerlingen met autisme?

Met een webapp die de slaap en het dagelijks functioneren van de jongeren meet kunnen jongeren, docenten en ouders inzicht krijgen in de relatie tussen het slaapgedrag en de problemen in de klas. In dit onderzoek wordt een interventie met de webapp samen met leerlingen met autisme, hun ouders en docenten ontwikkeld en getoetst.

Aan het onderzoek doen vier scholen mee: Altra College (Amsterdam), Berkenschutse (Heeze), De Brouwerij (Oosterbeek) en Heliomare (Heemskerk).

Klik [hier](#) voor een video waarin het onderzoek verder wordt toegelicht.



Methode om slaap te verbeteren

Afgelopen schooljaar hebben we samen met leerlingen, docenten en ouders een methode ontwikkeld om slaap bij jongeren met autisme te verbeteren. Dit schooljaar onderzoeken we of die methode werkt; of de slaap bij jongeren met autisme door methode daadwerkelijk verbeterd. De methode bestaat uit drie stappen die meerdere keren worden doorlopen:

- Het meten van de slaap en functioneren overdag; hiervoor vullen leerlingen twee keer per dag een korte vragenlijst in te vullen. 's Ochtends over de slaap. 's Avonds over het functioneren overdag. Een ouder en docent vullen dezelfde vragen in over het functioneren overdag. Daarnaast dragen leerlingen 's nachts een horloge dat hun slaap meet.
- Na het meten van de slaap en het functioneren overdag hebben leerlingen een gesprek met iemand van school. In dit gesprek bespreken zij samen de slaap en het functioneren van de afgelopen periode en spreken ze af waaraan de leerling gaat werken om de slaap te verbeteren. De slaapadviezen worden afgestemd op de persoonlijke situatie van de leerling.
- Na het gesprek de leerling met de slaapadviezen aan de slag (eventueel met hulp van ouders en docent)

21 Leerlingen zijn in de afgelopen weken gestart met het onderzoek. We hopen natuurlijk dat zij door deze methode beter gaan slapen!



Meer informatie?

T 06 55 21 89 47

E Ilona.Schouwenaars@han.nl

W www.han.nl/slaaponderzoek

Beter Leren door Beter Slapen is een project van het Lectoraat Volwaardig Leven met Autisme. Dit lectoraat levert een bijdrage aan de professionalisering van onderwijs en kennis op het gebied van de hulpverlening aan normaal-begaafde mensen met autisme. Klik [hier](#) voor meer informatie over het lectoraat.

Partners in het project

 **De Berkenschutse**
Centrum voor Onderwijsexpertise

 **heliomare**

 **altra**
onderwijs & jeugdhulp


Scholengemeenschap
De Brouwerij


HAN UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

 **Kempenhaeghe**


UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

 **PROUD
NERDS**

 **NVA** | Nederlandse
Vereniging voor
Autisme

 **SEMINARIUM VOOR
ORTHOPEDEGOGIEK**