

BETER LEREN DOOR BETER SLAPEN

UPDATE

November 2020

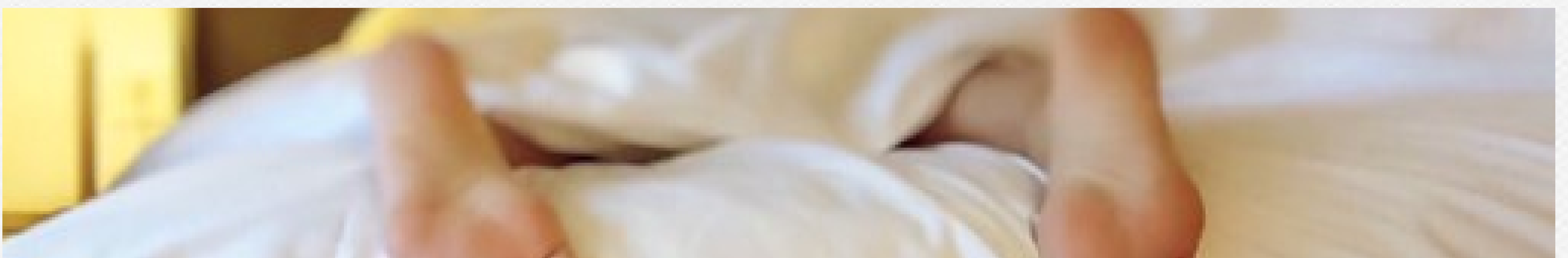
Slaapproblemen zijn een van de meest voorkomende bijkomende klachten bij autisme. Dit zorgt voor extra problemen in het dagelijks functioneren. Leerlingen met autisme komen bijvoorbeeld te laat op school, zijn vermoeid, maken een sombere indruk en zijn snel geïrriteerd. Ook kunnen de leerlingen met autisme 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).

Interventie om slaap te verbeteren

We zijn nu bezig met het ontwikkelen van een interventie om slaap bij jongeren met autisme te verbeteren. Dit doen we samen met jongeren, docenten, ouders, onderzoekers en een slaapexpert. De interventie bestaat uit 3 onderdelen: 1) het meten van slaap en schoolfunctioneren met de webapp, 2) gesprek met de jongere over het slaappatroon om tot slaapadviezen te komen, en 3) uitvoeren van de slaapadviezen. In korte rondes worden onderdelen van de interventie ontwikkeld, uitgeprobeerd, geëvalueerd en aangepast.



E-learning over slaap

Momenteel wordt er door studenten van de opleiding Learning & Development in Organisations van de HAN, in samenwerking met Sigrid Pillen (kinderneuroloog/somnoloog van Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe) een e-learning over slaap ontwikkeld. Deze e-learning komt beschikbaar voor docenten die het slaapinterventie-programma gaan uitvoeren.

De behoefte aan een e-learning komt voort uit het uitbreken van de coronapandemie. Om de leerlingen met slaapproblemen goed te kunnen begeleiden is kennis nodig op het gebied van slaap en slaapproblemen. In de periode september – november 2019 hebben we op de vier deelnemende scholen slaapscholing voor docenten georganiseerd. De scholing bestond uit 1) algemene informatie over slaap (wat is normale slaap, wat is nodig om te kunnen slapen), en 2) casuïstiek gericht op slaapproblemen bij jongeren met autisme. Hierbij werden casussen besproken om docenten te leren hoe ze slaapproblemen kunnen herkennen en welke slaapadviezen, gerelateerd aan de oorzaak van de slaapproblemen, ze kunnen geven. Voor de fase van het ontwikkelen van de interventie heeft een kleine groep docenten slaapscholing ontvangen. In de volgende fase van het onderzoek doen meer docenten mee, die ook geschoold worden. Vanwege de coronapandemie is het lastig om deze activiteiten op scholen te organiseren. Het doorlopen van de e-learning is een praktisch haalbare manier om docenten toch van de benodigde kennis te voorzien.

Meer informatie?

Ben jij een jongere met autisme en slaapproblemen? Heb je interesse om hieraan mee te doen? Neem contact op!

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 Levensloopbegeleiding bij 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



UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

