


ONDER DONS

RAPPORT

ONDER  
DONS



# INLEIDING

Voor haar nieuwste project rond slaap deed JOETZ enerzijds onderzoek naar de oorzaken van te weinig slaap bij jongeren (15 tot 25 jaar). Anderzijds is het duidelijk dat inzetten op promotie van gezonde slaap bij jongeren heel belangrijk is. Maar hoe doe je dat? Hoe kan je jongeren motiveren om meer te slapen? Ook met deze vraag ging JOETZ aan de slag.

# SITUERING

## Waarom een project/onderzoek rond slaap?

Een goede en voldoende nachtrust is onontbeerlijk. Slaap is immers meer dan een toestand van rust. Het speelt een cruciale rol in lichamelijk herstel en in de verwerking van emoties en dagdagelijkse impressies (UGent, 2020). Slecht of te weinig slapen heeft veel lichamelijke en psychische gevolgen. Ook voor jongeren (niet goed voelen, humeurig, stress, concentratieproblemen, meer onoplettendheid in verkeer, ...). Inzetten op promotie van gezonde slaap bij jongeren is daarom heel belangrijk. Want wie als jongvolwassene een groot slaapttekort opbouwt, is in zijn/haar latere leven meer vatbaar voor depressies, hart- en vaatziekten, overgewicht ... (TeamAlert, 2019).

## Gegevensverzameling

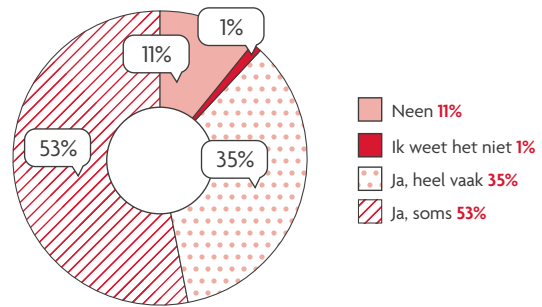
We verzamelden gegevens in 2 fasen:

1. Via de **Waddist-app**. In 2021 lanceerden De Ambrassade en Arteveldehogeschool Waddist om meer mét jongeren te praten, in plaats van óver hen. Via de app kunnen jongeren van 12 tot en met 30 jaar elke dag delen wat ze denken, voelen en meemaken. Dat maakt Waddist dé tool om hun stem te horen in de kwesties over hun leefwereld. JOETZ stuurde enkele vragen door rond slaap die Waddist in hun app opnam.
2. Literatuurstudie.

# RESULTATEN

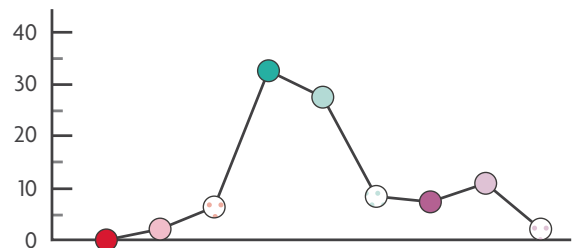
## Jongeren slapen te weinig

Dat jongeren te weinig en slecht slapen is geweten uit verschillende onderzoeken. En jongeren geven dit ook zelf aan. JOETZ stuurde volgende vraag naar Waddist om op te nemen in hun app: Heb jij het gevoel dat je te weinig slaapt? In totaal gaven 700 jongeren antwoord waarvan 88% het gevoel hebben ze vaak of soms te weinig slapen.



## Wat zijn oorzaken van te weinig slaap bij jongeren?

Door verschuiving van de biologische klok, toenemende autonomie, hoge verwachtingen, drukke agenda, gebruik van technologie en een onregelmatig ritme, slagen jongeren er niet in om voldoende te slapen (Hershner & O'Brien, 2018; Levenson et al., 2016). Vooral surfen op het internet, gsm'en en gamen zijn niet te onderschatten en zorgen, omwille van het verslavend effect (jongeren zijn er langer mee bezig dan ze zelf beseffen), dat jongeren aan slaap inboeten (Cortoois, 2022). Dat veel jongeren technologie bovendien als laatste activiteit voor het slapengaan gebruiken, blijkt ook uit de vraag die JOETZ stelde via de Waddist-app. In totaal gaven 600 jongeren antwoord. 61% daarvan kijkt naar TV, Netflix of Youtube en checkt sociale media net voor het slapengaan.



## Hoe kunnen we jongeren motiveren meer te slapen?

### Slaapeducatie

Door jongeren te informeren over de werking van slaap, de stoorzenders, een goede slaaphygiëne, de gevolgen van slaaptkort en aanbevelingen om beter te slapen, zal hun kennis toenemen. Een verhoging in slaapkennis, zorgt voor een verbetering van de attitude t.o.v. slaap, de slaapduur en -kwaliteit. Een quiz is een goede leer-methode om kennis over te brengen (Albakri et al., 2021; Hershner & O'Brien, 2018; Levenson et al., 2016; Quan et al., 2013; Semsarian et al., 2021).

### Slaapomstandigheden

Er zijn verschillende externe factoren (zoals technologie, cafeïne en licht) die de slaapduur en -kwaliteit beïnvloeden. Door deze factoren uit te schakelen, is er een betere slaapkwaliteit. Ook routine en regelmaat in het slaappatroon zorgen voor een langere slaapduur, die ook na enkele maanden behouden blijft. De interne klok verschuift tijdens de puberteit, waardoor jongeren later naar bed willen. Latere schooltijden zouden ook leiden tot een verbeterde slaapkwaliteit (Albakri et al., 2021; Hershner & O'Brien, 2018; Semsarian et al., 2021).

### Beweging en voeding

Voldoende fysieke activiteit en een gezond voedingspatroon leiden ook tot een kwalitatieve en regelmatige slaap (Albakri et al., 2021).

### Ontspanningstechnieken

Spiertspanningsoefeningen, meditatie en ontspannende muziek voor het slapengaan, zorgen voor een verbeterde slaapkwaliteit (Albakri et al., 2021).

## CONCLUSIE

Jongeren slapen te weinig en dit heeft implicaties op de lichamelijk en geestelijke gezondheid, het geluk en de veiligheid van jongeren. Technologie is één van de oorzaken van het slaaptkort van jongeren. Maar ook toenemende autonomie, hoge verwachtingen, een onregelmatig ritme en andere externe oorzaken (cafeïne bijvoorbeeld), zijn niet te onderschatten oorzaken. Het is belangrijk om de kennis van jongeren te verhogen rond slaap. Een verhoging in slaapkennis, zorgt voor een verbetering van de attitude t.o.v. slaap, de slaapduur en -kwaliteit.

## WAT DOET JOETZ MET DE BEVINDINGEN?

Latere schooltijden invoeren, lukt JOETZ niet. Inzetten op slaapeducatie wel. Vanuit bovenstaande bevindingen koos JOETZ voor een interactieve talkshow Onder Dons met presentator Tim Goditiabo, gasten Jef Willem en Nicolas Overmeire (podcastmakers en bezielers van het platform Onbespreekbaar) en slaapexpert Dr. Aisha Cortoos (psychologe verbonden aan de organisatie Better Minds at Work).

Onder Dons verhoogt de slaapkennis van jongeren. Het maakt jongeren bewust van het belang van slaap, leert hen de biologische achtergrond van slaap en stimuleert hen om het eigen slaapgedrag onder de loep te nemen.

Je kan de talkshow bekijken of beluisteren als podcast.

[www.onderdons.be](http://www.onderdons.be)

<https://bit.ly/onderdons>

Leerkrachten kunnen gratis een lesfiche downloaden (<https://healthies.joetz.be/>) en na het bekijken/beluisteren van de talkshow de opgedane kennis van jongeren testen aan de hand van een quiz.

## REFERENTIES

Ugent (2020), studie 'Jongeren en Gezondheid'

[www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be/2020/02/25/vlaamse-jongeren-slapen-te-weinig/](http://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be/2020/02/25/vlaamse-jongeren-slapen-te-weinig/)

Stichting TeamAlert (2019), Jongeren met impact, Onderzoek jongeren en slapen; 2019\_onderzoek\_jongeren-en-slaap.pdf

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

Cortoos, A. (2022), Better Minds, workshops slaap, UGent.

Albakri, U., Drotos, E., & Meertens, R. (2021), Sleep Health Promotion Interventions and Their Effectiveness: An Umbrella Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 5533.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18115533>

Hershner, S., & O'Brien, L.M. (2018). The Impact of a Randomized Sleep Education Intervention for College Students. *Journal of clinical sleep medicine: JCSM*, 14(3), 337-347.

<https://doi.org/10.5664/jcsm.6974>

Levenson, J.C., Miller, E., Hafer, B., Reidell, M.F., Buysse, D.J., & Franzen, P.L. (2016). Pilot Study of a Sleep Health Promotion Program for College Students. *Sleep health* 2(2), 167-174.

<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.03.006>


Quan, S.F., Anderson, J.L., & Hodge, G.K. (2013). Use of a supplementary internet based education program improves sleep literacy in college psychology students. *Journal of clinical sleep medicine: JCSM*, 9(2), 155-160.


<https://doi.org/10.5664/jcsm.2414>

Semsarian, C.R., Rigney, G., Cistulli, P.A., & Bin, Y.S. (2021). Impact of an Online Sleep and Circadian Education Program on University Students' Sleep Knowledge, Attitudes, and Behaviours. *International journal of environmental research and public health*, 18(19), 10180.

<https://doi.org/10.3390/ijerph181910180>



 Sint-Jansstraat 32, 1000 Brussel

 02 515 02 50

 [info@joetz.be](mailto:info@joetz.be)

 [www.joetz.be](http://www.joetz.be)

Met de steun van de Vlaamse Overheid en Solidaris.



**Vlaanderen**  
verbeelding werkt



**Solidaris**