

Praktijk



pes te delen. Wat daarvan achteraf overblijft, hangt sterk af van de tijd, de wil en de mogelijkheid om met de meest waardevolle ideeën iets te doen. Covey zegt dat je je inzichten op anderen moet overbrengen door je kennis en ervaringen te delen. Door je bijdrage te leveren aan de maatschappij en je stem te laten horen, ga je mee met de veranderingen. Iedere professional is lid van een vereniging, of moet het worden, aldus Covey. Samen met collega's kijken hoe je invloed kunt uitoefenen op je vak en je organisatie, werkt bindend. Dit is het tijdperk van 'empowerment', door je stem te vinden kun je anderen inspireren (voor de JGZ, volgens Lalonde, het derde milieu).

Conclusie

Covey's boodschap voor professionals is dat grootheid bij jezelf begint! Door je vak gepassioneerd uit te oefenen, een betekenisvolle bijdrage te leveren en je eigen omgeving te beïnvloeden kun je een succes maken van je leven. Daarmee word je een rolmodel, een Held!

Universitair onderzoek naar online behandeling slaapproblemen bij jongeren

Slim slapen

Amsterdam, 20 september 2010.

Uit onderzoek blijkt dat veel jongeren kampen met slaapproblemen als gevolg van hormonale en sociale veranderingen in de puberteit. Dit kan hun stemming, gedrag en schoolprestaties nadelig beïnvloeden. Slaapproblemen bij volwassenen laten zich goed behandelen met cognitieve gedragstherapie, voor jongeren is de effectiviteit van behandeling nog niet onderzocht. Aan de Universiteit van Amsterdam start deze maand een driejarig onderzoek naar de behandeling van slaapproblemen bij jongeren.

Gratis behandeling

UvA-onderzoeker drs. Ed de Bruin ontwikkelde een behandelprotocol dat wordt aangeboden via een laagdrempelige internetbehandeling en een behandeling in groepsverband in het Academisch Behandelingencentrum UvA-Virenze. De komende twee jaar gaat hij deze twee vormen van behandeling vergelijken en tevens afzetten tegen een controlegroep van jongeren die op een wachtlijst staan. Hij is dan ook op zoek naar jongeren tussen 13 en 19 jaar die in of rond Amsterdam wonen en last hebben van slaapproblemen.

Deelnemers gevraagd

De slaapspecialisten van de UvA brengen het onderzoek onder de aandacht van de jongeren zelf, hun ouders en de kring van hulpverleners die deze kinderen in hun spreekkamers zien, zoals huisartsen, therapeuten, jeugdgezondheidszorg of schoolmedewerkers.



Op www.slimslapen.nl is meer informatie te vinden. Instellingen kunnen op verzoek een lezing over jongeren met slaapproblemen aanvragen.

Neem voor meer informatie of aanmelding contact op met:

drs. Ed de Bruin
Postbus 94208
1090 GE Amsterdam
T (020) 525 13 27
E E.J.deBruin@UvA.nl
I www.slimslapen.nl