



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

## Signaal Digitaal Webinar - SIESTA: een slaapinterventie op maat voor jongeren met ADHD

Type vorming	Webinar
Code	183
Wanneer	14/09/2026
Uur	19:30 tot 21:00
Waar	
Prijs	€ 42,00 - € 42,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	14/09/2026
Aantal uren vorming	1,50 uur

### Extra info

#### Signaal Digitaal Webinar

#### 2026 - nummer 3

- **SIESTA: een slaapinterventie op maat van jongeren met ADHD**
- Signaal Digitaal = webinar + interactie + artikel + handleiding
- Wanneer? **maandag 14 september** (19u30 - 21u00)
- Begeleiding? **Lena Keuppens**
- Deelname? **42 euro**
- Voor wie? **alle geïnteresseerden**

#### Waarover zal het gaan?

Slaapproblemen komen vaak voor bij jongeren met ADHD en hebben een aanzienlijke impact op hun dagelijks functioneren. Moeilijkheden met inslapen, doorslapen of onvoldoende slaap kunnen typische ADHD-kenmerken zoals aandachtsproblemen, impulsiviteit en stemmingswisselingen versterken. Ondanks deze wisselwerking blijft slaap vaak onderbelicht in de reguliere behandeling van ADHD. Bestaande slaapinterventies sluiten bovendien zelden aan bij de unieke behoeften van deze doelgroep.

Vanuit die vaststelling is SIESTA ontwikkeld: een slaaphygiëne-interventie die specifiek is afgestemd op jongeren met ADHD. De interventie bestaat uit zeven individuele sessies met de jongere en twee aparte oudergesprekken. De focus ligt op psycho-educatie over slaap(hygiëne) en ADHD, het verbeteren van slaaphygiëne en het stimuleren van gedragsverandering via motiverende gespreksvoering. Een grootschalige wetenschappelijke studie toonde aan dat SIESTA effectief is in het verbeteren van slaaphygiëne, zelf gerapporteerde slaapproblemen en depressieve klachten van jongeren met ADHD en slaapproblemen. De grootste effecten werden direct na de interventie gevonden en minder grote effecten bij de follow-up ongeveer vier maanden later. In dit artikel lichten we de theoretische achtergrond, opbouw, effectiviteit en praktische toepassing van de SIESTA-interventie toe.

Het webinar dat aansluit bij dit artikel wordt gegeven door **Lena Keuppens**, klinisch psycholoog en onderzoeker bij de onderzoeksgroep Klinische Psychologie van de KU Leuven.

#### Online tijdschrift, met interactie!

Artikels vormen de basis voor een interactief online gebeuren. De auteur stelt de inhoud van het artikel kort voor in een webinar. Onmiddellijk daarna is interactie (vraagstelling, discussie, netwerking) mogelijk over het voorgestelde thema. Wie inschrijft voor een Signaal Digitaal-Webinar krijgt het artikel vooraf in handen.

Nadat de auteur het artikel voorgesteld heeft, ben je vast helemaal klaar om de tekst tot in detail te lezen. Resultaat? Geen stapels ongelezen artikels of tijdschriften meer, waar je je ooit eens door moet worstelen. Want je bent als het ware al opgewarmd!

Kan je niet aanwezig zijn op het Signaal Digitaal Webinar? Geen nood, we nemen het op (weliswaar excl. de vraagstelling) en stellen het daarna, samen met het artikel in PDF, als publicatie ter beschikking in onze webshop.

We beseffen goed dat niet alle artikels zich tot webinars zullen lenen. Het ligt in onze intentie om later ook losse artikels aan te bieden.

### **ZOOM**

Via het platform Zoom kan je het Signaal Digitaal Webinar volgen. **Je krijgt ten laatste op 10/9 (voor 16 u) een e-mail met het artikel, praktische info en een registratielink.** Heb je deze link niet gekregen, kijk zeker eens in je spambox. Toch geen e-mail gevonden? Neem dan contact op met [Geert Andries](#)

### **Voor Sig-participanten**

Zoals vooraf aangekondigd hebben Sig-participanten jaarlijks recht op 2 gratis deelnames aan Signaal Digitaal Webinars, ter waarde van 2x 42 euro. Wil je hiervan gebruikmaken, schrijf je dan in via een mailtje naar [vanessa.de.grauwe@sig-net.be](mailto:vanessa.de.grauwe@sig-net.be). We zorgen dan voor uw gratis inschrijving. Op die manier genereert het systeem niet automatisch een factuur. Wij houden bij per participant hoeveel gratis deelnames aan Signaal Digitaal Webinars plaatsvinden. Dank voor je medewerking!