



SIESTA

: Een slaapprogramma voor jongeren met ADHD

Veel jongeren met ADHD hebben slaapproblemen, wat vaak zorgt voor problemen op school, thuis en een verergering van de ADHD symptomen. De onderzoeksgroep ADHDynamisch van de KU Leuven heeft daarom een slaapprogramma ontwikkeld specifiek voor jongeren met ADHD; de SIESTA training. Deze individuele training is afgestemd op jongeren met ADHD door onder andere de integratie van motiverende gespreksvoering, specifieke psycho-educatie over ADHD & slaap en korte op hun eigen slaapprobleem gefocuste opdrachten. We gaan nu de effectiviteit van de training testen! Hiervoor zijn we op zoek naar jongeren met ADHD van 13 tot en met 17 jaar die problemen ondervinden met slapen of veel moe zijn overdag en hier ook iets aan willen doen. Zij krijgen **gratis** een gedragstherapeutische training van 7 sessies voor de jongere en 2 voor ouders, voor de moeilijkheden die ze ondervinden met slapen en een vergoeding voor de deelname aan alle delen van de studie. Deze houden in: een screening, een meting na de screening, een meting na ongeveer 7 weken en een 4-5 maanden later. De training kan plaatsvinden in Leuven, Antwerpen, Hasselt en op onze nieuwe locaties Roeselare, Gent en Brussel.

Wilt u graag meer informatie? Surf naar de website <https://ppw.kuleuven.be/klip/siesta>.

Weet u iemand die aan de criteria voldoet of hebt u vragen? Neem contact op met de onderzoekers via siesta@kuleuven.be of +32 16 32 17 34.