

# Online bijeenkomst 19 oktober

## Heeft je puber moeite met opstaan?

*Deze online bijeenkomst is voor iedereen die meer wil weten over het slaappatroon bij tieners in de leeftijd van 10-18 jaar.*

Dominique Stumpel (kinderarts en kinderslaapexpert) neemt je mee naar de slaapereld van pubers.

Het slaapritme verandert in de puberteit en dit heeft niet alleen effect op de tiener maar op het hele gezin.

Een goede nachtrust is belangrijk voor de ontwikkeling én het humeur van je tiener. Hoe kun je je tiener helpen bij het vinden van een gezond slaappatroon en welke rol speelt sociale media hierin.

*In deze bijeenkomst leer je meer over:*

- Wat gebeurt er met de biologische klok van je puber?
- Wat is gezond slaapgedrag en hoe draagt dit bij aan je gezondheid?
- Wat heeft je tiener nodig om goed te kunnen slapen?
- Wat te doen bij inslaapproblemen en moeite met opstaan?
- Wanneer is er sprake van een slaapprobleem?



**Kom je ook?**

<b>Wanneer:</b>	Donderdag 19 oktober a.s.
<b>Hoe laat:</b>	20.00-21.15 uur
<b>Locatie:</b>	Online
<b>Kosten:</b>	Gratis

Tijdens deze online bijeenkomst kun je (anoniem) vragen stellen via de chat!

**Inschrijven:**

Scan met je telefoon de QR-code of ga naar [www.ggdhn.nl/cursussen](http://www.ggdhn.nl/cursussen).

