

Programma

Dinsdag 22 september 2009

Slapen om het brein in vorm te houden
Peter Meerlo

Woensdag 30 september 2009

Wakker liggen van slapeloosheid
Eus van Someren

Dinsdag 6 oktober 2009

Lucide dromen
(met fragmenten uit de film *Waking Life*)
Tim Post

Aanvang en plaats

20.00 uur

Academiegebouw, Broerstraat 5, Groningen

Toegang

€ 2,50

Voor studenten, SGG-abonnees/ambassadeurs is de toegang gratis op vertoon van resp. studentenkaart of abonnee/ambassadeurspas.

Kaartverkoop

- Studium Generale Groningen
Oude Boteringestraat 13, Groningen
- Boekhandel Selexyz Scholtens
Guldenstraat 20, Groningen
- Universiteitswinkel
Oude Kijk in 't Jatstraat 39, Groningen

Informatie en reserveringen

Studium Generale Groningen
(050) 363 5463
studium@rug.nl
www.rug.nl/studium

Gereserveerde kaarten zijn tot een kwartier voor aanvang af te halen aan de zaal. Niet-afgehaalde kaarten gaan op dat moment terug in de verkoop.

SLAAP Verloren tijd?

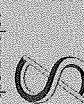
September/oktober 2009



rijksuniversiteit
groningen



Hanzehogeschool Groningen



selexyz scholtens

Studium
Generale
GRONINGEN

SLAAP

Verloren tijd?

Dinsdag 22 September 2009

SLAPEN OM HET BREIN IN VORM TE HOUDEN

Peter Meerlo

We slapen bijna een derde van ons leven, maar waarom is nog steeds niet echt duidelijk. Het idee dat het lichaam tot rust komt tijdens de slaap klinkt logisch, maar is niet helemaal waar. Zowel ons lichaam als onze hersenen blijven actief. Tijdens de droomfase komt de hersenactiviteit zelfs overeen met die van een wakker en alert persoon. Onze hersenen zorgen voor de reeks bizarre beelden, geluiden en emoties die we dromen noemen. Hebben ze een functie? Of zijn ze slechts een bijproduct van de slaap?

Waarom moeten we zoveel slapen? Om die vraag te beantwoorden kunnen we kijken naar wat er gebeurt als we niet of te weinig slapen. Dan blijkt dat slaapgebrek ons geheugen, ons concentratievermogen, ons spraakvermogen, onze reactiesnelheid en ons gevoel voor tijd en ruimte aantast. En ook onze geestelijke en fysieke gezondheid gaat dan achteruit.

Slapen lijkt dus geen tijdverspilling. Toch zijn we de afgelopen eeuw gemiddeld anderhalf uur minder gaan slapen. Onze drukke bezigheden gaan vaak ten koste van onze nachtrust. Die halen we later wel in is de gedachte, maar is dat wel zo eenvoudig? Met hoeveel slaap kunnen we toe en wat zijn de gevolgen van een langdurig slaapttekort? Drie lezingen over slapen en dromen.

Slap is nog altijd een groot wetenschappelijk raadsel. Vrijwel iedereen weet hoe slecht of weinig slapen ons functioneren aantast, maar wat gebeurt er nu eigenlijk precies in ons lichaam wanneer we slapen? Waarom is het zo belangrijk dat we er bijna een derde deel van ons leven aan besteden? De meeste theorieën over de mogelijke functies van slaap veronderstellen dat het vooral belangrijk is voor de hersenen.

Volgens de nieuwste theorieën is slaap vooral belangrijk voor de plasticiteit van ons brein, voor het reguleren van contacten tussen zenuwcellen, en voor het onderhouden van neuronale netwerken. Dit laatste zou ook de reden zijn dat slaap nodig is voor het verwerken van nieuwe informatie en het vormen van geheugen.

Dr. Peter Meerlo werkt als neurobioloog aan de Rijksuniversiteit Groningen. Hij doet onderzoek naar de langetermijnevolgen van slaapttekort en de relatie tussen slaapgebrek en depressie.

Woensdag 30 September 2009

WAKKER LIGGEN VAN SLAPELOOSHEID

Eus van Someren

Bijna iedereen kent het: je wilt wel, maar kan niet slapen en hoe meer je probeert in slaap te komen des te minder het lukt. Een op de tien mensen lijdt aan slapeloosheid. Bij ouderen loopt dit op tot wel twee op de vijf. Daarmee is slapeloosheid zowel in de

psychologische praktijk als in de slaapkliniek het meest voorkomende probleem. Toch begrijpen we nog nauwelijks iets van de oorzaken en gevolgen van slecht slapen. Het wordt extra lastig doordat de kans op insomniea persoonsgebonden lijkt te zijn.

Ook verschillen slechte slapers onderling erg in klachten. Wat zijn de redenen dat we niet in slaap kunnen komen, ook al zijn we nog zo moe? En wat zijn de gevolgen van het ontbreken van een goede nachtrust?

Dr. Eus van Someren is hoofd van de multidisciplinaire onderzoeksgroep Slaap en Cognitie van het Nederlands Instituut voor Neurowetenschappen. Hij ontving de prestigieuze VICI-subsidie voor zijn slapeloosheidsonderzoek en het opzetten van een database, het Nederlands Slaap Register. Van 1989-2002 was hij gitarist van de bekende Nederlandse rockband The Scene.

Dinsdag 6 oktober 2009

LUCIDE DROMEN

(met fragmenten uit de film *Waking Life*)
Tim Post

Dromen hebben vaak iets weg van een bizarre film, waarbij de verhaallijn niet altijd voldoet aan gangbare wetten en verwachtingen. Doordat de input van buiten ontbreekt tijdens de slaap is ons brein eigenlijk aan het hallucineren. Wel kunnen we invloed uitoefenen op deze 'hallucinatie', zodra we door hebben dat we dromen. Vanaf dat moment bevinden we ons in een zogenaamde 'lucide droom':

In de animatiefilm *Waking Life* (2001) bevindt de hoofdpersoon zich in een lucide droom, die een aaneenschakeling vormt van

beelden, situaties en discussies. Aan de hand van fragmenten van deze film wordt het onderzoek naar (lucide) dromen besproken. Ook krijgt het publiek methoden en technieken aangereikt om zelf de eerste stappen te kunnen zetten naar luciditeit.

Tim Post studeerde onderwijskunde en is assistentonderzoeker instructietechnologie aan de Universiteit Twente. Als student-ondernemer verzorgt hij samen met een groep medestudenten in binnen- en buitenland lezingen en workshops over lucide dromen.

"They say that dreams are only real as long as they last. Couldn't you say the same thing about life?" (Uit: Waking Life)