

Bronnenlijst

Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*. 11(8), 735-742. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>

CBS Bevolkingsstatistiek (2023). <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2023/45/meer-slaaproblemen-en-psychische-klachten-onder-jongeren>

Hardeman, E. (2022). 'Geef prioriteit aan de aanpak van slaaproblemen'. *GZ-Psychologie*, 14(3), 6-11. <https://doi.org/10.1007/s41480-022-0892-x>

Hersenstichting (2024). <https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/slaap/slaap-en-jongeren/>

Kheirinejad, S., Visuri, A., Ferreira, D., & Hosio, S. (2022). "Leave your smartphone out of bed": quantitative analysis of smartphone use effect on sleep quality. *Personal and Ubiquitous Computing*, 27(2), 447-466. <https://doi.org/10.1007/s00779-022-01694-w>

Meditation Moments (2020). <https://meditationmoments.nl/>

Morgan, K. (2012). The epidemiology of sleep. In Morin CM, Epsie, CA (Eds.). Oxford handbook of sleep and sleep disorders. Oxford: Oxford University Press.

Reichert, C., & Cajochen, C. (2024). 's Avonds grote Jan, 's ochtends kleine man. *Psyche&Brein* (2024) (1), 16-21.

Thuisarts (2023). <https://www.thuisarts.nl/slecht-slapen/ik-wil-beter-slapen>

Youtube (2021). 4 7 8 ademhaling | effectieve ademhalingsoefening | 1 minuut
| Sara van Woerden - YouTube