

Dinsdag 21 januari 2014

## Tussen slapen en waken

Biologische ritmes en hun gevolgen

### Dr. Marijke Gordijn

Docent/onderzoeker humane chronobiologie aan de faculteit Wis- en Natuurwetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen en CEO Chrono@work B.V.

**20.00 - 22.15 uur (inloop vanaf 19.30 uur)**

**LIFF Grandcafé, Brink 14, Assen**

Entree 6 euro; jongeren 4 euro

Informatie en aanmelding: [www.deverdieping-assen.nl](http://www.deverdieping-assen.nl); [deverdieping@home.nl](mailto:deverdieping@home.nl)

*De Verdieping is een initiatief voor denken en debatteren over actuele en zingevingsonderwerpen. Kritisch, met open vizier. Zonder vooringenomenheden en knellende denkkaders. Jaarlijks zeven bijeenkomsten, van september - november en januari -mei. In de vorm van kleine discussiegroepen. Met een prikkelende inleiding vooraf, die deelnemers verleidt om mee te doen.*

In de maatschappij is tijd belangrijk. Dat wij ook een interne klok hebben die maakt dat wij niet 24 uur per dag hetzelfde zijn wordt vaak vergeten. Op 30 maart 2014 gaat de zomertijd weer in. We zetten de klok een uurtje vooruit, zodat het 's avonds langer licht blijft. Wat zijn daarvan de effecten?

Marijke Gordijn, docent/onderzoeker chronobiologie, houdt zich bezig met de rol van de biologische klok en de interactie met de licht-donker omgeving op ons gedrag, onze fysiologie en onze gezondheid. Zo verstoort de omschakeling naar zomer- of wintertijd voor enkele dagen de biologische klok. Mensen zijn daardoor vermoeider en minder alert. Voor kinderen zijn de aanpassingsproblemen nog groter. Gordijn is een voorstander van het aanhouden van de wintertijd en heeft daarvoor verschillende argumenten. Andere onderzoekers, waaronder Mayer Hillman, willen liever de wintertijd afschaffen. Gordijn legt uit hoe de biologische klok uit de pas raakt als we de klok verzetten. Een informatieve bijeenkomst over een actueel thema dat ons allen aangaat. Welke effecten heeft deze wisseling van zomer- en wintertijd op de gezondheid en op de samenleving? Hoe kunnen die effecten worden omgebogen?

*Dr. Marijke Gordijn (1961) studeerde biologie in Groningen. Vanaf 1988 was zij werkzaam bij de afdeling psychiatrie van het Universitair Medisch Centrum in Groningen. In 1999 promoveerde zij in de Medische Wetenschappen aan de Rijks-universiteit Groningen op 'Chronobiology and depression; relationships between mood, sleep and the circadian pacemaker'. Ze werkt als wetenschapper bij de faculteit Wis- en Natuurwetenschappen, afdeling chronobiologie, van de Groningse universiteit. Haar onderzoek richt zich op de regulatie van slaap en circadiane ritmiek bij de mens en de rol van licht. Daarnaast is zij CEO bij Chrono@work B.V.*