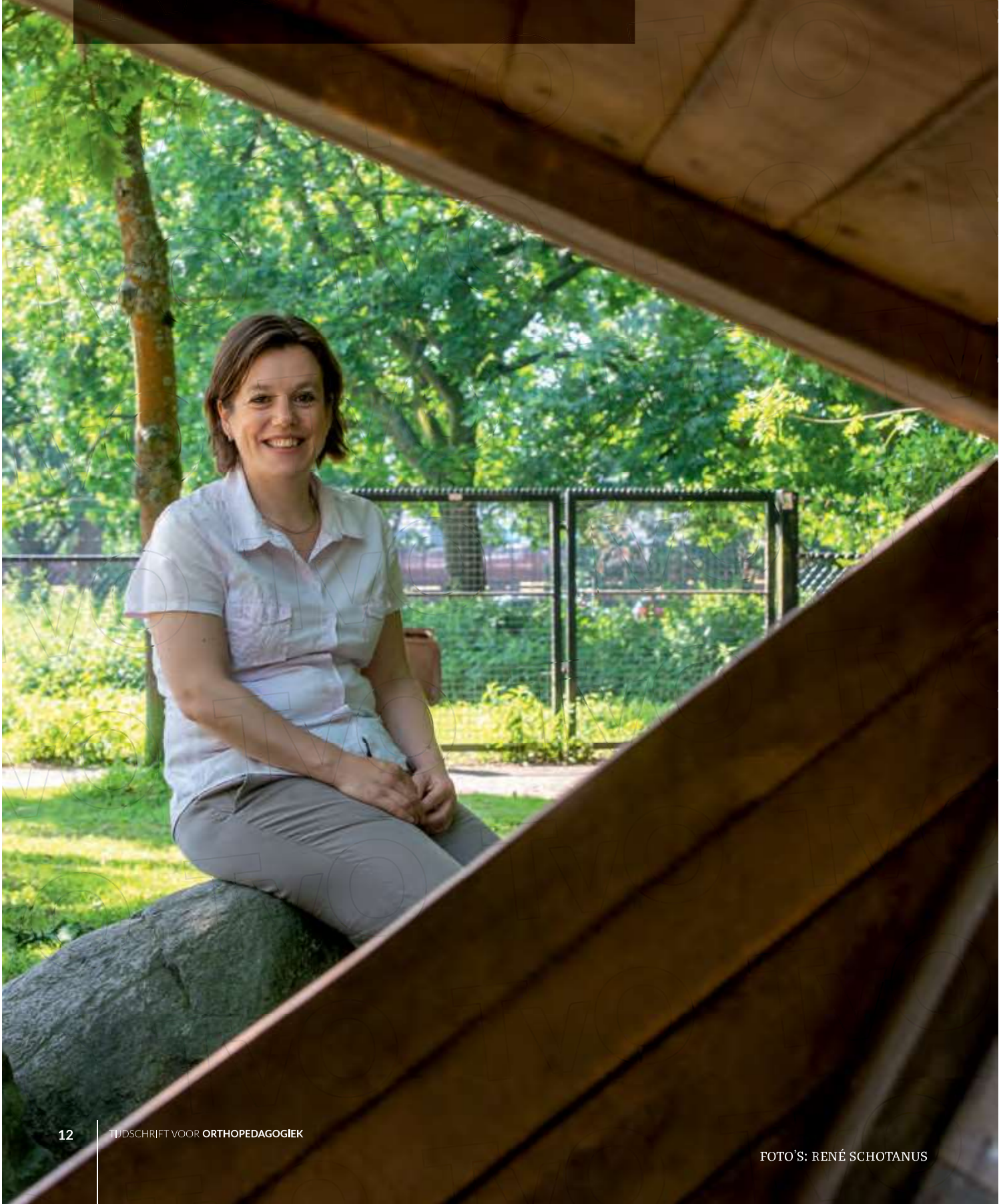


Als slapen niet gaat



‘Kinderen met slaapproblemen belanden snel in een vicieuze cirkel’, zegt somnoloog Daniëlle Hendriks. ‘Ze zijn bang dat ze de volgende dag onvoldoende uitgerust zijn en kunnen door het gepieker hierover niet meer slapen.’ Goedbedoelde hulp van ouders kan averechts uitpakken.

Winnifred Jelier

Wat voor problemen komt u als somnoloog tegen?

‘Aanvankelijk kreeg ik veel aanmeldingen van kinderen tot vier jaar. Ze hadden moeite met in slaap vallen en doorslapen. Hun ouders trokken aan de bel. Ze waren overbelast. Het lukte hun niet langer om de zorg voor hun kind te combineren met hun werk. De laatste jaren is er meer aandacht gekomen voor slaapgeneeskunde. Ik heb nu ook veel met tieners te maken. Zij hebben door slaapgebrek vaak last van concentratieproblemen, hoofdpijn of gebrek aan energie. Hun problemen wijt ik deels aan het gegroeide gebruik van online media. We staan als samenleving voortdurend “aan”. Onze hersens krijgen geen rust meer. Op het moment dat die jongeren moeten gaan slapen, zijn ze er eigenlijk nog niet aan toe. Ze zijn nog veel te wakker.

Kinderen met slaapproblemen lopen makkelijk vast op school: ze komen slaperig binnen en kunnen de lesstof niet goed opnemen. Slapen

kan voor hen veranderen in iets stressvols: als de jongeren niet kunnen slapen, worden ze bang dat ze de volgende dag onvoldoende uitgerust zijn en kunnen ze door het gepieker hierover niet meer slapen. Zo belanden ze in een vicieuze cirkel. Hun ouders zijn soms zo bezorgd dat ze hun vermoeide kind de volgende dag thuis houden. Hierdoor kunnen ze het kind onbedoeld nog eens extra stress bezorgen. Het kind loopt immers een achterstand op, wat tot paniek kan leiden en dus tot slechter slapen.

Natuurlijk, de ideale slaper bestaat niet. We slapen allemaal weleens slecht. Bij tieners verandert bovendien het biologische ritme: door hormoonveranderingen verschuift de slaapklok. Ze kunnen wel vroeg in hun bed gaan liggen, maar vallen later in slaap. Daardoor slapen de meeste tieners doordeweeks korter en halen ze het in het weekend in. Meestal redden ze het daar wel mee. Maar sommige kinderen blijven worstelen. Ze komen bij mij als de slaapprobleem langer dan drie maanden aanhouden en als er ernstige klachten overdag zijn. Vaak hebben ze dan al hulp gehad van een hulpverlener via school of de ouders, maar zonder succes.’

‘We staan als samenleving voortdurend “aan”.
Onze hersens krijgen geen rust meer’



‘Ouders kunnen hun kind onbedoeld extra stress bezorgen’

Wat doet u als er andere problemen blijken schuil te gaan achter de slaapklachten?

‘Meestal werk ik dan zij aan zij met een hulpverlener. Dat kan prima. Ik zie bijvoorbeeld veel jongeren die kampen met depressiviteit of angst. Sommige hebben een trauma. Je kunt met het verbeteren van slaapedrag dan veel bereiken, maar je lost er niet alles mee op. Wel wordt het vaak veel makkelijker om aan de andere problemen te werken.

Iets omgekeerd gebeurt trouwens ook: ik krijg geregeld kinderen over de vloer met een of andere

diagnose die later niet blijkt te kloppen. Zo zijn er al aardig wat kinderen met de diagnose ADHD langsgeslagen die later alleen een slaapprobleem bleken te hebben. Door het slaapttekort dat ze hadden opgebouwd, waren ze voortdurend onrustig en overactief geworden. Sommigen slikten al tijden ADHD-medicatie. Dat is heftig. De diagnose van ADHD zou op dit punt dus nog beter kunnen.’

In hoeverre is de samenleving er verantwoordelijk voor als kinderen slecht slapen?

‘In onze prestatiegerichte samenleving ervaren kinderen veel druk. De verwachtingen zijn hoog en we willen dat kinderen op school bepaalde niveaus halen. We leren kinderen ook dat ze zelf verantwoordelijk zijn voor hun geluk: als ze niet gelukkig zijn, hebben ze gefaald. Dit kan bijdragen aan het negatieve zelfbeeld van kinderen met slaapproblemen: de kinderen kunnen snel het gevoel krijgen dat ze falen. Die focus op prestaties

en het individu zie je in alle westerse landen. De slaapproblematiek in die landen komt dan ook grotendeels overeen. In sommige landen is de prestatiedruk veel extremer, zoals in China en Japan. Niet verrassend is het percentage inwoners met slapeloosheid daar dan ook torenhoog.

Gemiddeld doen we het in Nederland niet zo slecht: we komen over het algemeen wel aan onze benodigde uren slaap, maar in specifieke gevallen valt er nog veel te verbeteren. We vergeten nog te vaak dat niet alleen goed eten en bewegen bij een gezond leven hoort, maar ook voldoende slapen.'

Wat zijn hardnekkige mythes over slapen?

'Soms hoor ik dat mensen denken dat je jezelf kunt trainen om met minder slaap goed te functioneren. Dat klopt niet. Alle onderdelen van de slaacycli zijn belangrijk om voldoende uit te rusten. Je kunt niets overslaan of inkorten. Mensen die structureel te weinig slapen, kunnen zich minder goed concentreren en zijn emotioneel minder stabiel, hoe je het ook wendt of keert. Je kunt beter proberen te begrijpen wat je slaapbehoefte behelst en daar je leven zo goed mogelijk op aanpassen. Ook denken ouders soms dat hun jonge kind het klokje rond moet slapen. Dat is niet zo. Sommige kinderen hebben genoeg aan tien uur. Ook is het niet erg als een jong kind af en toe nog overdag slaapt. Ouders vergelijken hun zoon of dochter vaak met andere kinderen, maar dat is meestal niet zo zinvol als het om slaap gaat. Je kunt beter kijken wat voor jouw kind goed werkt: wat heeft het nodig om goed in slaap te komen en door te slapen?

Het is ook een mythe dat goede slapers 's nachts nooit wakker worden. Gedurende de nacht hebben we diepere en lichtere slaap en tijdens die lichtere slaap worden de meeste mensen vaak even

'Kinderen met slaapproblemen krijgen soms foutief de diagnose ADHD'

Wie is Daniëlle Hendriks-Sandries?

Heb je een vraag over slaap? Daniëlle Hendriks-Sandries helpt je graag verder. Als somnoloog (slaapgeneeskundige) heeft Hendriks-Sandries al veel slaapkwesties voorbij zien komen. Ze studeerde eind jaren negentig Orthopedagogiek aan de Universiteit Leiden, waar ze later ook de postdoc-opleiding tot orthopedagoog-generalist deed. Na haar studie werkte ze bijna negen jaar ze bij het Slaapcentrum van Haaglanden Medisch Centrum. Sinds 2007 heeft ze een eigen praktijk voor kinderen en volwassenen met slaapproblemen. Ze werkte mee aan de JGZ-richtlijnen voor gezonde slaap bij kinderen. Ook is ze medeoprichter en bestuurslid van de multidisciplinaire beroepsvereniging *Kind en slaap*, www.kindenslaap.com. Eind 2019 verschijnt een herziene druk van *Protocollaire behandelingen voor kinderen met psychische klachten*, waarvoor Hendriks-Sandries een hoofdstuk over slaap bij jonge kinderen schreef.

wakker, ook al vergeten ze dat misschien weer. Dat is al zo vanaf het moment dat we geboren worden: ook baby's worden een paar keer per nacht even wakker. Dat is normaal.'

Hoe behandelt u een kind met slaapproblemen?

'Slaapproblemen zijn bijna altijd te herleiden tot gedrag. Heel soms hebben ze een fysieke oorzaak, zoals slaapapneu, astma of een allergie. Maar ook dan kan het op een zeker moment om gedrag blijken te gaan, bijvoorbeeld als een kind ondanks medicatie tegen een allergie er niet in slaagt om goed te ontspannen 's avonds.

Bij elke behandeling volg ik de JGZ-richtlijnen voor gezonde slaap en slaapproblemen. Die geven houvast, maar je moet goed blijven kijken naar wie er voor je zit. Zo hebben sommige kinderen meer of juist minder slaap nodig dan andere kinderen. Je kunt niet enkel op basis van leeftijd zeggen wat de slaapbehoefte is. Ik begin

‘Gezond leven gaat niet alleen over hoe je eet en beweegt, maar ook over hoe je slaapt’

altijd met goed uitvragen. Welke problemen zijn er? Hoe is de ontwikkeling verlopen? Wat is de slaapbehoefte? Ook vraag ik hoe het kind overdag functioneert, thuis en op school. Waar loopt het kind tegenaan?

Het kind komt altijd samen met de ouders. Soms is het nog zo jong dat het niet beseft dat het een

slaapprobleem heeft. De ouders vertellen dan waar hun zoon of dochter mee zit. Meestal gebruik ik een gedachtschema om vervolgens in kaart te brengen hoe het kind het slapen ervaart. In het schema zetten we samen alle gedachten en gevoelens die kunnen opkomen zodra het kind naar bed gaat. Vaak merk ik dan dat kinderen nerveus zijn over slapen. Ze zeggen rond bedtijd bijvoorbeeld tegen zichzelf: oh jee, als ik nu maar snel kan slapen, anders zit ik morgen moe op school. Ze juttten zichzelf op.’

U betrekt altijd de ouders bij de behandeling, zegt u. Waarom is dat?

‘Ouders zijn onmisbaar in het behandeltraject. Zij moedigen soms onbewust negatieve gedachten van het kind aan. Zo had ik ooit een meisje van



vier jaar onder behandeling dat niet meer durfde te gaan slapen. Het bleek dat haar ouders haar 's nachts soms slaapwandelen aantreffen en vervolgens 's ochtends tegen haar zeiden dat ze "weer niet goed" geslapen had. Het meisje was zich hier helemaal niet van bewust, maar hoorde de negatieve toon in de opmerkingen van haar ouders. Ze werd onzeker en angstig. We hebben toen afgesproken dat de ouders voorlopig niet meer tegen hun dochter zouden beginnen over hoe ze geslapen had. Dat hielp.

Je kunt het ouders zelden kwalijk nemen. Ouders willen het beste voor hun kind, maar nemen soms besluiten die ongunstig uitpakken voor hun zoon of dochter. Zo sturen ouders hun vermoeide kind vaak extra vroeg naar bed. Ze zeggen dat je ook uitrust als je niet slaapt, maar wel in bed ligt. Het gevolg is dat de ouders het kind dan juist ruim de gelegenheid geven om te gaan liggen malen. Hierdoor blijft het kind veel langer wakker dan als het op de normale tijd naar bed was gegaan.'

Juist minder slapen is de oplossing?

'Voor slechte slapers is minder slapen vaak de eerste stap naar herstel. De kinderen hoeven van mij pas naar bed als ze echt moe zijn, maar moeten wel steeds op dezelfde tijd op. In het weekend krijgen ze een uur extra. Vooral tieners zijn in het begin meestal erg blij met deze aanpak. Eindelijk kunnen ze hun eigen ritme volgen. Daarnaast geef ik enkele richtlijnen voor de dagindeling, zoals overdag meer bewegen en 's avonds juist rustigere activiteiten ondernemen, bijvoorbeeld lezen of samen een spelletje doen. Ook tijdig stoppen met huiswerk maken kan helpen. Verder is het zinvol om 's avonds de lichten in huis te dimmen en minder tijd achter een scherm door te brengen. Dat helpt om de productie van het slaaphormoon melatonine te stimuleren.

Bij veel kinderen met slaapproblemen heeft zo'n aanpak met verschillende maatregelen al snel effect. Meestal staat het slaapedrag van deze kinderen in een paar weken weer op de rit, in andere gevallen duurt het enkele maanden. Tieners moeten soms even wennen aan minder

Blauw licht: onschuldig of niet?

'Nee, het blauwe licht van uw scherm is níét wat u wakker houdt' kopte De Volkskrant in mei. Uit een recent RIVM-onderzoek bleek dat niet onomstotelijk kon worden vastgesteld dat avondlijk gebruik van smartphones en tablets de slaap verslechtert. Belangrijker lijkt wát we op ons mobiele apparaat doen en hoeveel omgevingslicht er in totaal is. Somnoloog Daniëlle Hendriks-Sandries beaamt dat jongeren vooral wakker liggen doordat ze tot laat alert zijn. 'Dat kan door het spelen van een online game komen, maar ook door huiswerk maken of een discussie hebben in het gezin. Ze zijn dan eigenlijk nog te wakker als ze bed gaan, waardoor ze sneller gaan liggen piekeren.'

Omgevingslicht speelt een kleinere rol. Wel plaatst Hendriks een kanttekening: 'Kinderen zijn gevoeliger voor licht dan volwassenen. Ze krijgen er dus eerder last van als tot laat alle lampen vol aan staan of als ze urenlang het felle licht van hun mobiel in hun gezicht hebben.' Toch onderkennen de meeste kinderen hierdoor geen slaapproblemen, benadrukt Hendriks. 'Gelukkig niet. Veel kinderen kijken 's avonds nog tv en vallen vervolgens probleemloos in slaap.'

schermgebruik later op de avond, maar het lukt hun doorgaans wel. De grootste uitdaging ligt eigenlijk bij jonge ouders. Ze zijn vaak gehaast en maken soms onvoldoende ruimte voor de behoeften van hun kind. Ze komen thuis van hun werk en vinden dan dat ze boodschappen moeten doen en eten moeten maken, enzovoorts. Alles moet soms binnen anderhalf uur, waardoor het kind stuitend in bed belandt. Samen met ouders kijk ik hoe ze ervoor kunnen zorgen dat ze voor hun kind een rustigere situatie creëren. Misschien kunnen ze in het weekend uitgebreider koken en doordeweeks eten opwarmen? Misschien kan

‘Houd meer rekening met avondmensen’

Als het aan somnoloog Daniëlle Hendriks ligt, zouden we de samenleving beter afstemmen op onze biologische klok. ‘Ongeveer een kwart van alle mensen komt ’s avonds pas tot leven. Met hen zouden we best meer rekening kunnen houden.’ Al jaren benadrukken chronobiologen dat de samenleving te sterk is ingericht op mensen die ’s ochtends en ’s middags het best presteren. Kunnen die avondmensen niet gewoon wat vroeger naar bed gaan? Hendriks: ‘Zo werkt het niet helaas. Hoewel we ons waak-/slaapritme enigszins kunnen manipuleren, zitten we allemaal vast aan ons biologisch en genetisch materiaal.’ Dit wordt mooi geïllustreerd door onderzoek van onder meer Marijke Gordijn naar de tijdstippen van schooltoetsen. Hendriks: ‘Tieners presteren vanwege de veranderingen in hun biologische ritme beter als een toets later op de schooldag plaatsvindt. Toch passen scholen hun toetsroosters zelden aan. Een gemiste kans.’

het kind ook ’s ochtends douchen of in bad in plaats van ’s avonds? Zo gaan we op zoek naar een nieuwe structuur voor het familieleven. We kijken ook naar de slaapomstandigheden. Jonge kinderen hebben behoefte aan een rustige, verduisterde slaapkamer en een bondig bedritueel. Zeg als ouder bijvoorbeeld een kwartier van tevoren dat het slapen er weer aankomt en wijs naar de klok. Dan is het een kwestie van tanden poetsen en pyjama aan.

Ook raad ik ouders altijd aan om het bedritueel een beetje leuk en gezellig te maken, zodat kinderen slapen met iets positiefs gaan associëren. Spreek bijvoorbeeld op het bed samen nog even de dag door of lees iets voor. Blijf wel strikt. Maak het bedritueel niet langer dan een kwartier en wees zuinig met afwijkingen, vooral als het ritueel er nog niet goed in zit. Pas als het kind goed weet

waar het aan toe is, kun je uitzonderingen gaan maken, zoals een tweede verhaaltje voorlezen of iets langer praten. Zo’n bedritueel is heel zinvol voor jonge kinderen. Na verloop van tijd gaan kinderen het associëren met slaap: ze worden van het ritueel zelf al slaperig. Het tijdstip speelt dan minder een rol. Sommige kinderen weten het bedritueel keer op keer enorm op te rekken en kunnen soms nog urenlang met hun ouders in gesprek zijn. Dan moeten de alarmbellen gaan rinkelen. Je hebt dan als ouder onvoldoende controle.’

Sommige jonge kinderen mogen van hun ouders bij hen in bed kruipen als ze wakker worden ’s nachts. Is dat verstandig?

‘Zolang dit voor de ouders geen punt is en het kind overdag geen problemen heeft, is het niet aan mij om te zeggen dat het anders moet. Dan is dat gewoon hoe het in het gezin gaat. Maar sommige kinderen kruipen niet enkel bij hun ouders in bed, maar maken er ook direct een feestje van. Dan komt ieders slaapruijst in het geding en is het tijd om in te grijpen.’

Als kinderen ouder worden, is het belangrijk dat ze zelfstandig weer in slaap kunnen komen als ze ’s nachts wakker worden. Voor sommige kinderen is dit een grote uitdaging. Ze roepen steeds hun ouders als ze wakker worden, omdat ze alleen met een ouder erbij weer kunnen slapen. Soms kun je een kind een strategie leren om zelfstandig door te slapen, zoals een lievelingsknuffel pakken of aan iets gezelligs denken. Beloning helpt ook. Geef als ouder bijvoorbeeld de volgende ochtend een complimentje als je kind zelf heeft geprobeerd in slaap te vallen, óók als het daarna alsnog de ouders heeft geroepen.’

‘Zolang de effecten van slaapmedicatie onbekend zijn, zou ik er niet aan beginnen’



Een terugkerende discussie is of je jonge kinderen moet laten huilen 's nachts. Hoe denkt u hierover?

'Ik ben er absoluut geen voorstander van om kinderen te laten huilen totdat ze zo moe zijn dat ze weer in slaap vallen. Als het een kind niet lukt om weer in slaap te vallen, moet een kind altijd bij een ouder terecht kunnen. Kinderen kunnen 's nachts soms totaal overstuur wakker worden. Dan hebben ze troost nodig. Negeren is dan echt een slecht idee.'

Raadt u wel eens slaappillen aan?

'Nee, zeker niet voor kinderen. Van veel slaapmedicatie is onbekend wat de gevolgen zijn. Naar de effecten bij kinderen bestaat geen goed onderzoek. Het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen heeft voor kinderen dan ook geen enkel slaapmedicijn goedgekeurd. Toch schrijven artsen soms wat voor. Ik ben daar altijd tegen geweest. Je kunt

kinderen beter leren om zelf goed te slapen. Met slaapmedicatie werk je afhankelijkheid in de hand. Ook leer je kinderen zo dat ze iets nodig hebben om te gaan slapen, dat ze het niet zelf kunnen. Soms hoor ik dat ouders hun kind melatonine geven of andere middeltjes aanschaffen. Heel onverstandig, vind ik. Het kan zelfs averechts werken. Kinderen kunnen er juist onrustiger van worden en daardoor slechter gaan slapen. Verbijssterend genoeg is melatonine vrij verkrijgbaar bij de drogist. Volwassenen hebben er soms wat aan, ook al duurt het effect gewoonlijk slechts enkele weken. Daarna is je lichaam eraan gewend en maakt het geen verschil meer. Zolang de effecten van slaapmedicatie onbekend zijn, zou ik er niet aan beginnen.'

Winnifred Jelier
Journalist