

SLAAPPROBLEMEN

Kinderen die niet kunnen inslapen stellen de ouders voor een soms moeilijk maar meestal niet onoverkomelijk probleem. Voor alles moeten ze een beetje geduld kunnen opbrengen, en de nodige fantasie om te kunnen nagaan wat er zoal aan de hand kan zijn. Vaak zijn de kinderen alleen maar nieuwsgierig, en willen ze steeds weten wat er beneden aan de hand is; of zijn ze wat hardleers en kunnen ze zich maar niet voorstellen waar die ouders zich nou toch zo druk over maken, Maar er kunnen ook ernstiger redenen zijn waarom een kind niet kan inslapen (of doorslapen).

INSLAAPSTOORNISSEN

Soms beginnen deze slaapstrubbelingen al tegen het eind van het eerste levensjaar. Tegen de tijd dat het kind twee of drie jaar oud is, wordt er vaak een hoogtepunt bereikt, daarna gaat het geleidelijk beter. Wat kunnen ouders daar nu tegen doen, dat kinderen steeds niet nieuwe smoesjes uit bed komen? Zogenaamd omdat ze honger hebben of dorst, omdat ze naar de WC moeten, omdat ze iets te vragen hebben of iets te vertellen, omdat er iemand aan de deur heeft gebeld, of omdat ze hun tanden nog niet hebben gepoetst, enzovoort, enzovoort.

Of als ze, en, dat is nog onaangener, in hun bed liggen te huilen, steeds om hun moeder roepen, en ze midden in de nacht hun toevlucht zoeken in het ouderlijk bed. Als het een éénjarig kind betreft, zijn deze vragen gemakkelijk te beantwoorden. Zo'n kind is de babytijd ontgroeid en begint voor het eerst een beetje op eigen benen te staan (al is het niet letterlijk, dan toch figuurlijk). De zeer nauwe band met de moeder wordt allengs losser, en de vele indrukken die het kind opdoet, betekenen een zware belasting voor hem. Hij heeft het gevoel dat hij weerloos aan die grote wereld is overgeleverd, en zoekt daarom steeds zijn toevlucht bij moeder. Maar de nachten zijn lang, zo alleen zonder moeder. Zo'n kind moet gewoon even het gevoel hebben dat hij rustig kan gaan slapen óf verder kan slapen, en daartoe zijn een paar vriendelijke woorden en even geduldig liefkozen vaak wel voldoende. Het kind voelt zich dan weer geborgen en geeft zich vol vertrouwen (opnieuw) over aan de slaap.

Heel anders wordt het echter voor een kind in de koppigheidsfase. Drie- of vier-jarige kleuters kunnen het geduld van hun ouders zwaar op de proef stellen. Ze komen in opstand tegen alle beperkingen die hun door de volwassenen worden opgelegd. En de vaste bedtijd hoort nu eenmaal ook tot deze beperkingen. Bovendien willen deze kinderen graag in het middelpunt staan en zijn ze bang tijdens hun slaap iets belangrijks te missen.

Kenmerkend voor deze leeftijd is de eindeloze vertragingstactiek door middel van doorzichtige smoesjes. Het is voor de ouders zaak hier niet (al te vaak) in te trappen. Alleen een tamelijk consequente aanpak kan voorkómen dat het van kwaad tot erger gaat. De ouders moeten hun kind heel goed duidelijk proberen te maken dat het 'klokje van gehoorzaamheid' inderdaad gehoorzaamd moet worden, hoe aandoenlijk het 'liedje van verlangen' ook mag klinken. Als kinderen namelijk merken dat ze worden doorzien, dat ze met deze methode tóch geen succes hebben, zullen ze vanzelf hun 'tactiek' veranderen.

Maar behalve onwil en onrust, koppigheid en nieuwsgierigheid, zijn er nog heel andere redenen waarom een kind soms niet in slaap kan komen. De ouders moeten er goed op bedacht zijn dat ook angst een belangrijke rol kan spelen, ook als deze overdag niet zo duidelijk naar voren komt. En angst mag nooit een reden zijn om een kind te straffen! Het is bovendien zinloos (en zelfs gevaarlijk) om te proberen de angst met geweld de kop in te drukken. Het enige resultaat hiervan zal zijn, dat het kind nóg angstiger wordt, iets wat zo vanzelfsprekend is dat het nauwelijks gezegd hoeft te worden (ware het niet dat er nog steeds ouders zijn die dit helemaal niet zo vanzelfsprekend blijken te vinden...). Tact en begrip (inlevingsvermogen!) is het enige dat helpt tegen angst, want vóór alles moet de oorzaak ervan worden opgespoord. En meestal zijn de oorzaken verbluffend eenvoudig vast te stellen: 'kleinigheden' kunnen kleine kinderen de grootste angst bezorgen, een blouse die wat vreemd over een stoel hangt, een schaduw die op een boze wolf lijkt of de maan die 'bemand' lijkt te zijn.

Met een beetje fantasie zijn deze dingen gemakkelijk op het spoor te komen, en wat nog belangrijker is: ook heel gemakkelijk onschadelijk te maken! Het kan ook zijn dat het kind eens op een nacht is wakker geworden terwijl de ouders niet thuis waren. Zo'n kind is zijn vertrouwen dan een beetje kwijt geraakt en zal zich er steeds van willen vergewissen of zijn ouders inderdaad in bed liggen.

Ook een te strenge opvoeding kan aanleiding geven tot slaapstoornissen. Als het kind nooit lawaai mag maken, nooit mag schreeuwen of tegenspreken, gaat hij zijn (boze) impulsen verdringen, en die verboden impulsen duiken dan 's nachts weer op in de vorm van angstvoorstellingen.

Of alweer zo'n voor de hand liggende oorzaak (slechts enkele voorbeelden uit de vele!): een kind dat na een verhuizing niet aan zijn nieuwe omgeving kan wennen; een kind dat van een ouder vriendje allerlei griezelverhalen heeft gehoord; een kind heeft eens angstig gedroomd en is nu bang dat deze angstdroom zich zal herhalen; of een kind heeft overdag iets meegemaakt dat hij niet kon verwerken (en dat kan weer iets heel onschuldigs zijn, zoals een spannend sprookje of iets op tv, maar ook iets veel ergers, zoals bijvoorbeeld ruzie tussen zijn ouders). Voor zulke en dergelijke slaapstoornissen bestaan natuurlijk geen patentgeneesmiddelen. Het kan dagen of zelfs weken duren, voordat zulke kleine angsten (die 's nachts zulke grote vormen aannemen!) weer geheel zijn verdwenen. Maar er bestaan wel kleine 'kunstgrepen' die het kind kunnen helpen zijn angst te overwinnen:

- Laat de deur van de slaapkamer altijd op een kiertje openstaan. Dat geeft het kind het gevoel niet helemaal alleen en afgezonderd te zijn.
- Geef het kind iets mee dat u kan 'vertegenwoordigen', bijvoorbeeld een kussen of een kledingstuk. Zo'n kleinigheidje kan voldoende zijn om het kind het gevoel te geven dat u toch een beetje in de buurt bent.
- Geef het kind een klein nachtlampje of een spaarbrander op zijn kamer. In ieder geval iets wat zo weinig licht geeft dat de slaap er niet door verstoord wordt, maar toch voldoende om de duisternis niet te hoeven vrezen.
- Lach het kind nooit uit als hij spoken meent te zien boven het bed of in een donkere hoek van de kamer. Laat het kind zien dat het alleen maar een schaduw is, en zorg ervoor dat deze schaduw verdwijnt.
- Als uw kind een bepaalde angstdroom heeft gehad, laat hem dan deze droom vertellen. Of vraag de volgende dag of hij het voor u wil uittekenen. Zo kan het kind zijn angst misschien een beetje afreageren,

DOORSLAAPSTOORNISSEN

Op de leeftijd van anderhalf tot tweeënhalf jaar kunnen bij kinderen soms plotseling dóórslaapstoornissen ontstaan, ook als zij vóór die tijd al gewend waren 's nachts aan één stuk door te slapen. Oorzaak: op deze leeftijd zijn kinderen nogal eens angstig als hun ouders niet in de buurt zijn. Ze zijn nog te klein om argumenten te begrijpen als: "Zo, slaap nu maar lekker; mammi is vlak bij je hiernaast in de kamer!" Het kind kent maar één verlangen: niet alleen te zijn...

Als hij 's nachts wakker wordt, zet hij een keel op om zijn ouders bij zich te krijgen. Hier helpt maar één ding: liet kind een gevoel van geborgenheid geven. Ga even gezellig naast zijn bed zitten, praat vriendelijk met hem, maar blijf niet bij hem tot hij eindelijk weer is ingeslapen. Laat liever de deur van zijn kamertje op een kier staan of laat een klein lampje branden. Dat vraagt allemaal misschien wat begrip en geduld, maar het is de enige methode om het kind van zijn angst voor alleen-zijn te verlossen.

Er is nog een reden waarom het kleine kind midden in de nacht wakker kan worden: omdat hij niet op regelmatige tijden slaapt. Kleine kinderen moeten eigenlijk iedere dag op dezelfde tijd naar bed worden gebracht, anders vinden ze hun slaapritme niet en worden ze steeds wakker.

In de 'koppigheidsperiode' zijn er weer andere oorzaken voor het 's nachts wakker worden. Op deze leeftijd is elke dag één aaneenrijging van opwindende gebeurtenissen: alles wat het kind om hem heen ontdekt is voor hem een avontuur. Deze avonturen neemt hij mee in zijn slaap - en als hij dan 's nachts wakker wordt, voelt hij zich vaak angstig. Hij is er vast van overtuigd dat er een boze wolf onder zijn bed ligt of dat er een kwaadaardige kabouter op de kast zit. Daarom moet u hem helpen: draai het licht

aan en geef hem de gelegenheid zich er zelf van te overtuigen dat er heus geen boze wolf onder zijn bed ligt en er geen kwaadaardige kabouter op de kast zit. Zo zal hij misschien zijn angst overwinnen en gauw weer inslapen.

En hoe staat het nu bij het schoolkind?

Als een kind in deze leeftijdsfase 's nachts wakker wordt en maar moeilijk weer kan inslapen, kán dat daaraan liggen dat hij eigenlijk niet moe genoeg was. Een kind dat overdag niet de gelegenheid krijgt zich eens lekker uit te leven en maar weinig buiten speelt, voelt zich 's avonds niet 'lekker moe'. Hij slaapt dan bijzonder onrustig en oppervlakkig en wordt bij het minste of geringste wakker. Juist dan is het van belang dat alle prikkels die hem wakker kunnen maken of houden, zoveel mogelijk worden weggenomen: lichtdichte gordijnen in zijn kamer, die niet te koud en niet te warm mag zijn (kou kan een kind wakker maken, hinderlijke warmte belet hem het inslapen). Veel kinderen ontspannen zich na een drukke schooldag het beste door ná het avondeten nog wat te gaan spelen. Stelt men het op prijs dat een kind tot de volgende ochtend doorslaapt, dan moet men hem niet te vroeg naar bed sturen. Een zevenjarige heeft slechts ongeveer 11 uur slaap per dag nodig, een kind van tien jaar in het algemeen slechts 9 tot tien uur.

Vaak ook heeft een kind dat 's nachts wakker wordt, ergens verdriet over: hij tobt over het schoolwerk dat hij te moeilijk vindt, of hij heeft een kwaad geweten omdat hij de een of andere streek heeft uitgehaald, of omdat hij (voor zijn gevoel) 'slechte' gedachten koestert. In elk geval moet u altijd eerst proberen achter de oorzaken van de slapeloosheid te komen. Want slapeloosheid kan óók het eerste symptoom van een ziekte blijken te zijn. En tenslotte: wat de inslaapstoornissen en de dóórslapstoornissen gemeen hebben, is dat er ook allerlei angsten aan ten grondslag kunnen liggen, bijvoorbeeld de angst zich over te geven aan de slaap (die immers op bewusteloosheid en op doodgaan lijkt), óf de angst om door 'slechte' (bijvoorbeeld seksuele) gedachten te worden overmand óf de angst voor griezelige dromen. Dit vraagt dan vaak wél een nader onderzoek door een deskundige. Ook de doorslapstoornissen die met dergelijke angsten te maken lijken te hebben, en die niet van voorbijgaande aard zijn, moeten nader worden onderzocht.

Suikertip!

Eén vorm verdient hier nog wel even een aparte vermelding, en dat is de zogenaamde 'pavor nocturnus': hierbij wordt het kind vrij kort na het inslapen (als de ouders nog niet naar bed zijn) bijna 'waan-zinnig' van angst wakker, hij is dan helemaal 'buiten zinnen', en niet of nauwelijks aanspreekbaar.

Dit lijkt in het algemeen veel erger dan het is, want meestal betreft het iets wat nét zo buiten het kind óm en langs hem héén gaat als slaapwandelen. Over de oorzaken ervan bestaan veel theorieën, en één hiervan is dat het kind een tekort aan suiker in zijn bloed zou kunnen hebben (dit zou dan vooral gelden voor kinderen die overdag erg druk en beweeglijk zijn en die zodoende veel suiker 'verbruiken'). Het middel hiertegen is even goedkoop als eenvoudig: veel suiker toedienen vóór het naar bed gaan (bijvoorbeeld een beker over-zoete yoghurt of chocolademelk). Baat het niet, het schaadt zeker niet - als tenminste het tandenpoetsen erna niet wordt vergeten.