

# Slaapproblemen

## vragen om maatwerk

*Kinderen bouwen in hun ontwikkeling opeenvolgende 'sjablonen' op die een gevoelslading geven aan de manier waarop ze anderen en zichzelf beleven. Slaapproblemen gaan met deze ontwikkeling mee en kunnen daardoor verschillende betekenissen krijgen. Dit betekent dat deze problemen alleen vanuit een wederkerige relatie met de ouder(s) of verzorger(s), de hele dag door, kunnen worden verholpen.*

Guy Couturier

Bestaat hét slaapprobleem van de DSM wel? Of heeft ieder kind er zijn eigen verhaal bij? En kunnen we daar trends in onderscheiden? Jonge kinderen zijn volop in ontwikkeling. Ze maken snelle veranderingen mee in de manier waarop ze de werkelijkheid beleven. En dus ook snelle veranderingen in de wijze waarop ze de omgang met ouders en anderen ervaren en de wijze waarop ze zichzelf beleven.

### Basisveiligheid

'Het is goed dat ik er ben, mensen houden van me en als ik bang ben, kan ik ergens terecht'. Aldus luidt de grondbeleving van een kind in het eerste levensjaar als alles goed gaat. Maar als een veilig hechtingspatroon niet zo goed tot stand komt, worden ervaringen veel meer gekleurd door een sjabloon van 'ik voel me alleen, ben bang en er is niemand'.

Slaapproblemen kunnen daar een uiting van zijn: het is eng om achtergelaten te worden in je slaapkamer. Dat gebrek aan basisvertrouwen kan

ook in de peuter- en kleuterleeftijd blijven doorspelen. Veel aandacht besteden aan een knuffel tijdens het slaapritueel kan deze angstgevoelens reduceren. Bij dit soort slaapproblemen kunnen gedragstherapeutische benaderingen helpen. Denk aan het kind steeds meer minuten alleen laten bij het slapengaan voordat een ouder weer even komt kijken of alles goed gaat. Alles wat het kind overdag helpt vertrouwen te hebben in zijn omgeving om warme wederkerige relaties op te bouwen, draagt er toe bij dat slaapproblemen kunnen verminderen.

## 'Wederkerige relatie met ouder(s) voorwaarde om slaapproblemen te verhelpen'

### Autonomie en controle

Tussen één en tweeënhalftot drie jaar maakt het kind grote sprongen in het losmakingsproces en het verwerven van individualiteit en autonomie. Het kind wil nu controle krijgen met zijn spieren, gaat trots los lopen en beleeft plezier aan insteekpuzzels. Als het goed gaat, verwerft de peu-

ter een gevoel van 'ik ben iemand en ik kan wat'. De taalontwikkeling helpt hem en hij zegt doelbewust 'ikke doen'. Relaties worden snel gekleurd door machtsstrijd: de baas willen zijn om controle te houden op de situatie.

Slaapproblemen kunnen dan de kleur krijgen van 'mezelf overgeven aan passiviteit maakt me onzeker'. Om te kunnen slapen, moet je je immers overgeven aan de armen van Morpheus. Dat houdt nu precies controleverlies in. Kinderen helpen met dit soort slaapproblemen vraagt

om veel tact in de benadering. Het gaat erom het kind te helpen om de situatie onder controle te houden en wel op zo'n manier dat het niet extra de behoefte

krijgt alles in handen te houden. Wat dikwijls werkt, is een grote voorspelbaarheid in de laatste twee uur voor het slapengaan. Het maakt niet uit of het kind eerst onder de douche gaat en dan naar een vast TV-programma kijkt of omgekeerd. Maar het helpt wel als deze volgorde altijd dezelfde is. Ook is het belangrijk geen al te

opwindende activiteiten of spelletjes te doen in de laatste twee uur voor het slapengaan. Sommige kinderen hebben er baat bij wat speelgoed mee in bed te nemen als ze niet direct in slaap vallen.

Dit soort slaapproblemen neemt toe wanneer het kind vermoeid is, veel meemaakt of het overzicht wat kwijt is omdat er speciale dingen gebeuren. Het is belangrijk dat kinderen overdag geholpen worden tot rust te komen en dat er voldoende vaste patronen zijn. Belangrijk is dat het kind overdag nog zijn slaapjes heeft. De befaamde kinderarts Brazelton adviseerde ook om minstens vijf of zes keer per dag pas op de plaats te maken met de peuter: met een boekje in een hoekje gaan zitten en rustig naar de plaatjes kijken en die benoemen. Dat stimuleert niet alleen de taalontwikkeling, maar helpt de actie-

ve en controlebehoefte peuter om even op adem te komen.

### Gezien worden

Een volgende stap in de ontwikkeling van de 'grondsjablonen' is het plezier van in de kijker staan, ja zelfs een sterke behoefte daaraan hebben. 'Papa/mama, zie je mij?' is waar kinderen veel om vragen tussen tweeënhalve en drieënhalve jaar. Kinderen hebben behoefte aan applaus en aan ouders die trots op ze zijn. Dat kan gepaard gaan met lichamelijke opwindings. Er zijn bijvoorbeeld kinderen die voor het slapen gaan het bed als trampoline moeten kunnen gebruiken. De kunst als ouder is om voldoende aan deze behoeften tegemoet te komen in de loop van de dag. Of na het ophalen vanuit de opvang. Eerst even aandacht bieden, applaus geven en aandachtig de tijd nemen voor de knappe werkjes die

op school zijn gemaakt. En daarna rustig eten en de verhalen een rustige wending geven.

### Nieuwsgierig naar pa en ma

Vanaf drie jaar worden kinderen gaandeweg steeds meer geïnteresseerd in wat de ouders onderling doen. Kinderen moeten zich nu situeren ten aanzien van de geslachten, de generaties en de culturele identiteit. Ze moeten pijnlijk aanvaarden dat vader en moeder er niet alleen voor hen zijn, maar dat ze ook onderling al een relatie hebben. Dat gaat soms voor en dat moeten kinderen ook leren. Vader en moeder hebben ook een eigen leven en hun eigen 'geheimen' die niet voor kleine kinderen bestemd zijn. Kinderen kunnen zich dan in bed zeer nieuwsgierig afvragen 'wat doen papa en mama als ik er niet ben?' Als ouder denk je dat de kinderen rustig liggen te slapen. Je zit rustig met zijn



tweeën op de bank, misschien wel lekker te knuffelen en dan ineens staat het kind midden in de kamer. Niets gehoord, het kind is buitengewoon handig en stil naar beneden gekomen. Het is duidelijk dat als een ouder nu mee teruggaat naar de slaapkamer om extra aandacht aan het kind te besteden, het de kleuter helemaal niet helpt om de fasegebonden ontwikkelingsstap te maken.

Je kan het kind wel helpen door te bespreken dat je wel snapt dat het nieuwsgierig is naar wat papa en mama doen. Maar dat het nu eenmaal zo is dat kinderen op een bepaalde tijd moeten gaan slapen. Dat is niet zo leuk. En eventueel de garantie geven dat, later als ze groot zijn, ze wel zelf mogen kiezen hoe lang ze opblijven. 'Maar nu moet je nog slapen om te groeien'. Sommige kinderen helpen zichzelf ook met fantasieën van het genre 'papa en mama gaan exact om middernacht slapen'. Het kan kinderen helpen ze voorstellingen te geven hoe het ongeveer gaat. Daar kunnen ze aan denken als ze in bed liggen.

Het is duidelijk dat in eenoudergezinnen een en ander nog ingewikkelder kan liggen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat het kind met zijn slaapproblemen de plaats van een afwezige ouder wil innemen en de aanwezige ouder voor zich wil claimen.

### Affectvol structureren

Affectvol structureren betekent dat je alle begrip probeert te hebben voor de beleving van het kind en het pedagogisch handelen daarop afstemt. Het voorbeeld van de peuter maakt dit duidelijk. De peuter moet leren zich over te geven en tot rust te komen. Op dat moment de machtsstrijd aangaan helpt daarom juist helemaal niet: het kind wordt daar alleen maar drukker van. Rust overdag in combinatie met een zorgvuldig slaapritueel vermindert daarentegen de behoeften

van de peuter om controle te houden. En dat helpt hem om gemakkelijker in slaap te vallen.

Kortom, bij slaapproblemen heeft het zin om niet alleen maar naar de vorm van het gedrag te kijken. Het helpt ook om zich de vraag te stellen wat de inhoud is van dit gedrag. En wat voor relationele appèl het kind met zijn slaapproblemen op de ouders doet. Wat wil het kind over zichzelf zeggen met zijn slaapproblemen? En wat heeft hij of zij nodig van de ouders om hem daarbij te ondersteunen? Dat helpt om het kind beter te

begrijpen. Beter begrijpen betekent overigens niet in alles mee gaan. Een invoelende maar zelfzekere ouder die de juiste grenzen stelt, zal altijd meer succes hebben in het helpen van een kind met slaapproblemen.

### auteursinformatie

G.L.G. (Guy) Couturier (guy.couturier@net.hcc.nl) is klinisch psycholoog, IMH-specialist DAIMH en werkt vanuit een vrijgevestigde praktijk in Nijmegen en Wijchen.

(advertentie)



**entrea**  
jeugdzorg | onderwijs | onderzoek

## Specialisten in de buurt

Iedere ouder wil het beste voor zijn kind. En ieder kind hoort in zijn vertrouwde omgeving op te groeien en naar school te gaan. Entrea is er voor specialistische gezinsbehandeling en opvoedondersteuning, zodra dat nodig is. Thuis, op school en in de wijk. We benutten de kracht van de samenwerking van kind, ouders en sociale omgeving, waardoor het gezin zonder hulp verder kan.

**T 024 – 378 08 06 W [www.entrea.nl](http://www.entrea.nl) E [info@entrea.nl](mailto:info@entrea.nl)**