

INGE GLAZEMAKERS

SLAAP ZACHT!

De weg naar een goede nachtrust
voor kinderen én hun ouders

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagfoto: Jimmy Kets, Darwin BBDO

Omslagontwerp: Studio Lannoo

Vormgeving: Evelien Gillis – Armée de Verre

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016 en Inge Glazemakers

D/2016/45/148 – ISBN 978 94 014 3274 0 – NUR 854

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding – 9

Checklist slaapmoelijkheden – 13

1 Slaap kindje slaap – 17

2 Vlotter naar bed in vier stappen – 33

3 De tien slaaptypes – 61

I HET TREUZELWONDER 63

Waarom treuzelen kinderen? 66

Is treuzelen een probleem? 69

Hoeveel slaap heb je nodig? 70

Op die tien minuten komt het wél aan 73

Het slaapdagboek van een Treuzelwonder 75

Hoe pak je een Treuzelwonder aan? 76

Kondig op tijd aan 76

Visualiseer het slaapritueel 77

Doen alsof je niets merkt tot het goed gaat 83

II DE ZANGER 85

Waarom ‘zingen’ kinderen? 87

Is het een probleem? 89

Het slaapdagboek van een Zanger 91

Hoe pak je een Zanger aan? 92

De harde aanpak 92

De geleidelijke aanpak 93

Minimale interventie 95

III	DE FILOSOOF	97
	Waarom filosoferen kinderen?	99
	Is het een probleem?	100
	Het slaapdagboek van een Filosoof	103
	Hoe pak je een Filosoof aan?	103
	<i>Las een filosofeermoment in overdag</i>	104
	<i>Lees een verhaaltje voor het slapengaan</i>	105
	<i>Ontspan</i>	107
IV	DE KNUFFELBEER	109
	Waarom zijn kinderen knuffelberen?	111
	Is het een probleem?	113
	Slaapdagboek van een Knuffelbeer	119
	Hoe pak je een Knuffelbeer aan?	120
	<i>Jij kunt alleen slapen</i>	120
	<i>De korte pijn</i>	122
	<i>Langzame verwijdering</i>	123
	<i>Een knuffel voor je knuffel</i>	125
V	DE NACHTUIL	127
	Waarom blijven kinderen wakker?	129
	Is het een probleem?	131
	Het slaapdagboek van de Nachtuil	135
	Hoe pak je een Nachtuil aan?	136
	<i>De slaapvriendelijke kamer</i>	137
	<i>Tijdsbesef introduceren</i>	138
	<i>Slaaptijd verschuiven</i>	140
	<i>Afspraken over mediagebruik</i>	141

VI DE SPRINGVEER 143

Waarom blijven kinderen niet in hun bed?	145
Is het een probleem?	147
Het slaapdagboek van een Springveer	148
Hoe pak je een Springveer aan?	149
<i>De joker (avond en vroege nacht)</i>	150
<i>Schaapjes tellen (nacht)</i>	152
<i>De beloningspuzzel (op elk moment van de nacht)</i>	153

VII HET FONTEINTJE 161

Waarom plassen kinderen in hun bed?	163
Is het een probleem?	165
Het slaapdagboek van een Fontein	165
Hoe pak je een Fontein aan?	166
<i>Lanceer een plaswekker</i>	167
<i>Geef de luiers nog niet op</i>	167

VIII DE DRAKENTEMMER 169

Waarom zijn kinderen bang?	171
Is het een probleem?	173
Het slaapdagboek van de Drakentemmer	174
Hoe pak je een Drakentemmer aan?	175
<i>Leer je kind vechten tegen krokodillen</i>	176
<i>Ga samen op wolvenjacht</i>	179
<i>De angstladder</i>	180

IX DE WEKKER 185

Waarom zijn kinderen zo vroeg wakker?	188
Is het een probleem?	189
Het slaapdagboek van een Wekker	190
Hoe pak je een Wekker aan?	191
<i>Verschuif de slaap</i>	191
<i>Doe alsof het nacht is</i>	192
<i>Geef een slaapwekker</i>	193

X DE MARMOT 195

Waarom kan je kind niet opstaan?	198
Is het een probleem?	200
Het slaapdagboek van een Marmot	201
Hoe pak je een Marmot aan?	202
<i>Creëer een goede ochtendhygiëne</i>	202
<i>Verlicht je ochtendstress</i>	203
<i>Verschuif het slaapritme</i>	203
<i>Doe 's ochtends iets wat niet moet</i>	204

Tot slot – 209

[Het slaapdagboek – 211](#)

[Waar kun je terecht voor bijkomend advies? – 219](#)

[Literatuurlijst – 221](#)

[Register – 227](#)



Inleiding



Jeroen en Maaïke hebben allebei een drukke baan. Iedere ochtend moeten ze zich haasten om hun beide kinderen klaar te maken voor school en met de slaap nog in hun ogen de deur uit te duwen. Maar ook 's avonds is het een rush; na een lange werkdag is het opnieuw haasten geblazen om de kinderen op tijd op te halen, nog een brood te kopen voor de volgende dag, het eten klaar te maken en het huiswerk na te kijken. De kinderen op tijd in bed krijgen is dus soms een hele uitdaging. Het is vaak ineens al laat en dan moeten de kinderen aangespoord worden om zich snel klaar te maken om naar bed te gaan. Dit gaat vaak met enig getreuzel en protest gepaard. De oudste wil langer opblijven want hij vindt het niet eerlijk dat hij tegelijk met zijn jongere zus moet gaan slapen. Jeroen vindt dat dit streng aangepakt moet worden, maar Maaïke vindt dit moeilijk, omdat ze de kinderen maar zo kort ziet na haar werk en het dan liever gezellig houdt. De jongste wordt de laatste tijd bovendien regelmatig wakker 's nachts en nestelt zich dan tussen Jeroen en Maaïke in. De vele discussies 's avonds en de onderbroken nachten zorgen ervoor dat beide ouders uitgeput zijn.

Gebrek aan slaap? Je bent niet alleen. Uit onderzoek blijkt dat tot 43 procent van de ouders het afgelopen half jaar regelmatig 's nachts uit zijn slaap werd gehouden door hun kroost. Daarmee vormen kinderen een belangrijke oorzaak voor slaapmoeilijkheden bij volwassenen. Toch blijven veel van die problemen onder de radar. Je doet als ouder je best, maar je voelt je vaak machteloos en troost je dan met de gedachte dat het 'wel voorbijgaat' of je probeert oplossingen te zoeken die de slaapmoeilijkheden eigenlijk niet verhelpen, maar ze wel draaglijk maken voor de rest van de familie (zoals naast je kind gaan liggen in bed of meegaan in de eindeloze verzoekjes van je kind, zodat het niet begint te huilen of boos wordt en de andere leden van het gezin wakker maakt). Veel mensen beschouwen slaapmoeilijkheden als 'part of the deal' van het ouderschap. Dit gevoel wordt nog versterkt door de algemene retoriek over kinderen en slapen. Nog voor de eerste baby er is, word je al gewaarschuwd dat 'slapen er nu niet meer bij zal zijn'.

Wanneer slaapmoeilijkheden zwaar wegen op je gezin, vraag je je misschien af of je iets verkeerd doet. Hoewel je gebukt gaat onder een slopend slaapttekort, vind je troost in het feit dat iedereen in je omgeving met dezelfde problemen kampt, zeker als de kinderen klein zijn. Van je eigen slaap probeer je te red- den wat er te redden valt en pas als het echt uit de hand loopt, en je zelf niet meer kunt functioneren, dan overweeg je de stap te zetten naar een slaapexpert. Toch zijn er nog veel dingen die je als ouder kunt doen vooraleer het probleem met je moeilijke slaper escaleert tot een lange reeks nachten.

Je hebt misschien het gevoel dat je alles al geprobeerd hebt, je kunt niets meer verzinnen en je maakt je grote zorgen omdat het probleem ondanks al je pogingen blijft aanhouden. Je voelt je (vaak ten onrechte) machteloos tegenover de slaapproblemen van je kind en overweegt misschien de stap naar een

specialist in de hoop een snelle oplossing te vinden. Meestal zal een specialist echter beginnen met een poliklinisch consult waarbij het probleem in kaart wordt gebracht (bijvoorbeeld door je een slaapdagboek te laten bijhouden) en leert hij je een aantal technieken die veel voorkomende problemen kunnen verhelpen. Pas als die niet blijken te werken, zal hij geavanceerdere maatregelen voorstellen.

Het is begrijpelijk en vaak terecht dat je als ouder bezorgd bent over de nachtrust van je kinderen. Niet iedere moeilijke slaper heeft echter een slaapstoornis en als ouder kun je veel meer doen dan je zelf soms denkt. Door het slaapgedrag van je kind nauwkeurig in kaart te brengen en een aantal technieken toe te passen, kun je de rust in huis vaak al snel herstellen. De meeste slaapmoeilijkheden zijn gedrags- of opvoedingsgerelateerd en kun je dus relatief gemakkelijk aanpakken zonder gespecialiseerde hulp. Ook al zullen de technieken in het begin misschien wat tijd en doorzettingsvermogen van jou als ouder eisen. Bovendien kom je al een heel eind verder als je preventief een aantal zaken aanpakt. Voorkomen is nog steeds beter dan genezen.

Dat slaapmoeilijkheden relatief goed te behandelen zijn, wil natuurlijk niet zeggen dat ze geen probleem kunnen vormen. Integendeel: 's nachts kom je nog sneller dan overdag in een neerwaartse spiraal terecht, waardoor het slaapprobleem steeds erger wordt. Bovendien zijn langere periodes van voortdurend onderbroken nachtrust funest voor je fysieke en mentale gezondheid. En dat geldt zowel voor ouders als voor kinderen. Concentratie- en aandachtsproblemen, gebrekkige immuniteit, emotionele problemen en gezondheidsproblemen zijn de belangrijkste gevolgen van slecht slapen. Een slechte nachtrust

bij kinderen staat bovendien in verband met gedragsproblemen overdag.

Snel ingrijpen is met andere woorden aan te raden. Maar hoe? Omdat slaapmoeilijkheden zo zwaar drukken op het gezinsleven, denken veel ouders dat de oplossing wel heel ingewikkeld moet zijn. Niets is echter minder waar. Slaapmoeilijkheden aanpakken is niet moeilijk en kan zelfs leuk zijn. Zo zijn er heel wat slaapmoeilijkheden die je kunt aanpakken door spelletjes te spelen of te knutselen. En vergeet vooral je gevoel voor humor niet.

Slapen is heel individueel en gebonden aan de context van het gezin. Dat maakt slaapmoeilijkheden ook erg persoonlijk en moeilijk om door middel van standaardoplossingen aan te pakken. Anderzijds is het een redelijk universeel probleem en nemen alle ouders dezelfde soort stappen wanneer ze de (nacht-)rust in huis willen herstellen.

Wanneer je dit boek in handen hebt, heb je de eerste stap al gezet. Je geeft daarmee aan dat je je bewust bent van het feit dat er een probleem bestaat en bovendien dat je genoeg zelfvertrouwen hebt om er zelf iets aan te veranderen. Eraan beginnen is altijd het moeilijkste en die stap heb je dus al gezet. Oef!

De tweede stap is het probleem in kaart brengen. Juist doordat slaapmoeilijkheden zich voordoen op een moment waarop je tijdsbesef niet helemaal scherp is en deze problemen vaak ook emotioneel beladen zijn, heb je als ouder niet een heel realistisch beeld van de manier en het tijdstip waarop ze zich precies voordoen. Daarom is het zinvol je gevoel even achterwege te laten en heel nuchter te noteren wat er precies aan de hand

is. In dit boek werken we daarvoor met een slaapdagboek voor kinderen.

Na een week, of misschien zelfs eerder, zul je in dit slaapdagboek patronen ontdekken. Misschien vertoont jouw kind 's avonds vooral uitstelgedrag of roept het 's nachts altijd op een vaste tijd? En hoeveel slaapt hij nu precies? Staan de storingen 's nachts in verband met dingen die overdag gebeurd zijn? Op basis van de zaken die je geregistreerd hebt, kun je snel ontdekken waar de schoen bij jouw kind precies knelt.

In dit boek som ik tien vaak voorkomende patronen van slaapmoeilijkheden op waarin je je moeilijke slaper wellicht kunt herkennen. Sommige slapers vallen in één categorie, bij andere herken je misschien kenmerken van verschillende types. De meeste slaaptypes slaan op kleuters en lagereschoolkinderen. Maar ook tieners kampen soms met slaapmoeilijkheden. Ook zij komen in dit boek aan bod, hetzij minder uitgebreid.

Checklist slaapmoeilijkheden

Geef voor elke uitspraak aan in hoeverre deze typerend is voor jouw kind.

- 1 helemaal niet van toepassing
- 2 bijna niet van toepassing
- 3 soms van toepassing
- 4 vaak van toepassing
- 5 altijd van toepassing

Slaapprobleem

1	Mijn kind heeft 's avonds veel excuses klaar om nog niet naar bed te hoeven gaan of gebruikt allerlei manieren en middelen om zijn/haar bedtijd uit te stellen.	1	2	3	4	5	Treuzelwonder
2	Mijn kind huilt, gilt of roept wanneer ik het in bed leg of de kamer uitga.	1	2	3	4	5	Zanger
3	Mijn kind stelt me veel vragen of piekert voor het slapengaan.	1	2	3	4	5	Filosoof
4	Mijn kind kan niet alleen (in) slapen, heeft iemand nodig die bij hem/haar blijft of kruipt in bed bij ons.	1	2	3	4	5	Knuffelbeer
5	Mijn kind ligt lang wakker in bed, speelt/leest in bed of is bezig met zijn/haar smartphone of laptop en valt hierdoor pas laat in slaap.	1	2	3	4	5	Nachtuil
6	Mijn kind komt 's avonds of 's nachts vaak uit bed, vaak al klagend dat het niet kan slapen.	1	2	3	4	5	Springveer
7	Mijn kind plast 's nachts in bed.	1	2	3	4	5	Fonteinje
8	Mijn kind is bang wanneer het moet gaan slapen of wordt 's nachts angstig wakker.	1	2	3	4	5	Drakentemmer
9	Mijn kind is 's morgens steeds erg vroeg wakker.	1	2	3	4	5	Wekker
10	Mijn kind raakt 's morgens niet uit bed.	1	2	3	4	5	Marmot

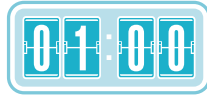
Je hebt nu een eerste idee van het slaapttype van je kind. Het slaapdagboek (zie p. 211) kan je helpen om het probleem beter in kaart te brengen en de juiste aanpak te bepalen. Verderop in dit boek, in hoofdstuk 3, gaan we gedetailleerder in op hoe je de problemen die specifiek zijn voor jouw kind het beste aanpakt. Al kan het interessant zijn om alle slaaptypes eens door te nemen, want mogelijk vind je ook daar interessante tips die van toepassing zijn op jouw gezin. Doorheen de uitleg over de verschillende slaaptypes vind je immers meer informatie terug over hoe slaap precies werkt.

Zodra je weet welk type moeilijke slaper je in huis hebt, kun je aan een oplossing werken. In dit boek stel ik per slaper een aantal technieken voor die je kunt toepassen om de nachten vlotter te laten verlopen. De focus ligt daarbij op duurzame strategieën die zowel voor de ouder als het kind blijvende resultaten opleveren.

Door de technieken en maatregelen in dit boek in praktijk te brengen, zul je normaal gesproken snel een verbetering zien optreden. Maar een waarschuwing is hier wel op zijn plaats: slaapmoeilijkheden zijn weliswaar relatief eenvoudig te corrigeren, maar het pad gaat zeker niet altijd over rozen. Zeker als een probleem al enkele weken of maanden voortsleept, kun je van je kind in eerste instantie verzet verwachten tegen de nieuwe regels. Je zult, met andere woorden, eerst door een dal moeten voordat je weer bergop kunt gaan: het probleem kan erger worden voor het beter wordt. Bereid je er daarom mentaal op voor dat je, wanneer je het probleem daadwerkelijk gaat aanpakken, in eerste instantie waarschijnlijk slaap zult verliezen. Houd dan vooral de moed erin. Na een week of twee zal het ergste meestal wel voorbij zijn en zul je zien dat jouw nachten en die van je kind al een stuk rustiger verlopen. Is dat niet het

geval, dan raden we je aan een specialist te raadplegen, met je slaapdagboek in handen.

Het is niet moeilijk slaapmoeilijkheden aan te pakken, maar het kost wel moeite. Doe dus nog gauw een powernap en ga van start. Veel leesplezier en welterusten!



Slaap kindje slaap

Waarom kinderen niet willen slapen...

‘Ik wil niet naar bed!’ Het zijn woorden die je als ouder vroeg of laat te horen krijgt. Sommige kinderen sputteren vaker tegen dan andere, en ook het stemvolume kan variëren. Maar zowat elk kind zal vroeg of laat protesteren als het door mama of papa naar bed wordt gestuurd. Doordat kinderen vaak alles in het werk stellen om bedtijd te vermijden of te verkorten, denk je soms dat kinderen gewoon niet moe zijn, of niet van slapen houden. Ze lijken wel onvermoeibaar. Helaas betalen ze daar de volgende dag meestal een prijs voor.

Laat je niets wijsmaken: kinderen houden wel degelijk van slapen. Of beter gezegd: ze houden er net zo veel van als een gemiddelde volwassene. Je hebt kinderen die graag slapen en je hebt er die het tijdverlies vinden. Sommige kinderen hebben veel minder slaap nodig dan hun leeftijdsgenoten en er zijn er ook die veel langer slapen dan gemiddeld. Maar individuele verschillen daargelaten, begrijpen kinderen heel snel dat ze hun slaap wel nodig hebben. Waar je kind dan weer niet van houdt, is verwijderd te worden van jou. En daar zit vaak het échte probleem. Zowel overdag als 's avonds zijn kinderen instinctief op zoek naar de nabijheid en aandacht van hun ouders. Dat is een heel natuurlijk onderdeel van opgroeien en hechten.

Je hoeft als volwassene maar een paar onderbroken nachten door te maken om te weten hoe belangrijk het is om een goede nachtrust te hebben om je goed te voelen. Wil je je kinderen in staat stellen een gezond en gelukkig leven te leiden, dan is het essentieel dat ze leren luisteren naar hun lichaam, hun eigen slaapbehoefte en hun biologisch ritme. Dit leerproces verloopt bij de meeste mensen grotendeels spontaan, zij het niet altijd

even geleidelijk. Onze slaapbehoefte en ons slaapritme veranderen immers met de leeftijd en in bepaalde levensfasen.

Vooraf in de kindertijd gaat de ontwikkeling naar een vast slaappatroon vaak met schokken gepaard. Je kind maakt overdag enorm veel veranderingen mee en leert op korte tijd heel veel nieuwe dingen kennen. Het kan niet anders dan dat dit 's nachts doorwerkt. Bedenk zelf maar eens hoe onrustig je in slaap valt in een periode van grote veranderingen. Voor je kinderen, die bijna dagelijks met nieuwigheden worden geconfronteerd, is dat niet anders.

Al die veranderingen maken ook dat je kinderen de geborgenheid van jullie als ouders goed kunnen gebruiken. Vooral 's avonds speelt die drang naar veiligheid en duidelijkheid op. Omdat de avond eindelijk wat rust brengt en dus tijd voor reflectie, maar ook omdat je kinderen vermoedelijk zijn en daardoor minder snel mentaal verwerken. Belevissen malen door hun hoofd, angsten en onzekerheden spelen op, twijfel slaat toe. En net dan moeten ze mama of papa een hele nacht missen.

Een nacht lijkt voor je kind eindeloos lang. Tijd is een lastig begrip voor kinderen. Tot ze drie jaar zijn hebben ze totaal geen tijdsbesef. Ze beleven hun dagen aan de hand van de structuur die ouders of kinderopvang hen bieden. Eten komt na slapen, spelen komt na eten, wassen komt na spelen. En zo gaat de tijd voorbij.

Pas in de kleutertijd leert je kind het verschil tussen heden, verleden en toekomst kennen. Het begint te begrijpen dat er verschillende dagen in de week zijn en dat het zelf ouder wordt, maar ook dat er na vandaag nog een dag volgt wanneer hij gaat slapen. Gaandeweg leert je kind ook inschatten hoe lang al die verschillende tijden precies duren: een dag, een uur, een minuut, een seconde. Heel kenmerkend voor deze fase is de voortdurende herhaling van vragen zoals: 'Hoe lang nog?' en