



Veel kinderen hebben in een bepaalde fase van hun ontwikkeling last van slaapproblemen. Je kunt hierbij denken aan niet durven slapen (bang voor het donker, voor boeven of monsters, etc.), niet kunnen slapen zonder nachtlampje of praten in de slaap. Vaak zijn deze problemen tijdelijk en gaan ze vanzelf weer over.

door Irene Heim

De erwt onder het matras

Je hebt echter een groep kinderen bij wie de slaapproblemen ook het dagelijks functioneren belemmeren. Je kunt dan denken aan structureel slecht inslapen, slecht doorslapen, vroeg wakker worden of een combinatie daarvan. Het gevolg van slaapproblematiek is dat je overdag moe bent, prikkelbaarder bent, somberder kunt zijn en je slechter kunt concentreren. Deze slechte concentratie kan dan weer leiden tot verminderde schoolprestaties, die weer een lager zelfbeeld en minder zelfvertrouwen tot gevolg kunnen hebben. Ook overgewicht kan het gevolg zijn van slecht slapen. Daarnaast kan ook het gezin last hebben van het slechte slapen van een kind, met alle gevolgen van dien. Bij slaapproblemen is het altijd belangrijk om te kijken naar de onderliggende oorzaken van het minder goed slapen. Als je alleen kijkt naar de oppervlakte, het slechte slapen op zich, kun je daar tal van hulpmiddelen bij zoeken. Je kunt denken aan slaapmedicatie, een lichtje aan of een extra slot op de deur, zodat de inbrekers niet binnen kunnen komen.

Door alleen naar die oppervlakte te kijken ga je echter compleet voorbij aan het signaal dat het kind uitzendt. Want wat wil het kind nu eigenlijk vertellen met het slechte slapen? Wat is zijn eigenlijke boodschap?

In de praktijk kom ik slaapproblematiek regelmatig tegen. Iedere manier van behandelen is weer anders. Ieder kind is immers anders en elke boodschap van een kind is uniek. In dit artikel vertel ik het verhaal van Jonathan en Guusje. Twee totaal verschillende kinderen, maar met een gemeenschappelijke hulpvraag: help mij om lekker in te slapen en door te slapen!

Jonathan

Jonathan wordt op 5-jarige leeftijd door zijn moeder aangemeld vanwege extreme slaapproblematiek. Ze vertelt dat Jonathan sinds de scheiding, vlak na zijn geboorte, zeer slecht slaapt. Jonathan slaapt wel in, maar wordt 's nachts vijf tot zes keer huilend wakker. Hij geeft nu aan dat hij naar heeft gedroomd. Jonathan droomt over monsters, boeven en spoken die hem achtervolgen en hem willen opeten. Moeder heeft al van alles geprobeerd om hem beter te laten slapen: een nachtlampje, de deur een stukje open, een ander bed, een ander matras, de kamer een ander kleurtje, noem maar op. Niets hielp. Vader geeft aan dat Jonathan bij hem wel goed slaapt en ziet het probleem eigenlijk niet. Na enige moeite gaat vader toch akkoord met de behandeling; ook hij wil dat zijn zoon beter kan slapen bij moeder.

Jonathan is een lief, intelligent jongetje om te zien. Hij heeft bruin haar dat kaarsrecht naar beneden valt en hij heeft kuiltjes in zijn wangen als hij lacht. In de eerste vijf sessies laat Jonathan in zijn spel een hoop onrust zien. Het thema 'machteloos en hulpeloos' staat centraal. In zijn spel storten vliegtuigen neer en kunnen de passagiers niet gered worden. Treinen ontsporen in de woestijn en kunnen niet meer op het goede spoor komen. Auto's komen in een kettingbotsing terecht. Playmobil-poppetjes worden geprikt door giftige spinnen of schorpioenen en zien de dood in de ogen. Er zijn geen helpers of redders.

Het is gezien Jonathans geschiedenis niet gek dat het thema machteloosheid en hulpeloosheid centraal staat.

Vanaf het moment dat hij in zijn moeders buik zat, was er sprake van ruzie tussen de ouders. Toen Jonathan net geboren werd gingen zijn ouders uit elkaar en was er sprake van een vechtscheiding. Zijn ouders konden niet op een normale manier met elkaar communiceren. Jonathan was als baby en kleine jongen getuige van vele ruzies en scheldpartijen. Er volgden rechtszaken en zelfs de kinderbescherming kwam eraan te pas. Op niets van dit alles had Jonathan ook maar enige invloed; hij stond erbij en keek ernaar. Hij voelde zich machteloos, hulpeloos – niet in staat om deze zinloze strijd tussen zijn beide ouders te stoppen.

Het zou kunnen zijn dat de nare herinneringen die Jonathan heeft, uitmonden in nachtmerries. Het zou ook kunnen zijn dat het 's nachts wakker worden hem een vorm van controle geeft. Als hij wakker wordt 's nachts, krijgt hij de aandacht die hij nodig heeft. Dit zou de ziekte winst van Jonathan kunnen zijn. Zijn winst dat het verlies overdag moet compenseren. De storm tussen zijn ouders is op dit moment redelijk geluwd. Communicatie vindt plaats via de mail, waardoor er geen heftige ruzies meer in Jonathans bijzijn plaatsvinden.

Jonathan is in zijn sessies bezig met verwerking. Beetje bij beetje komt er meer rust in zijn spel. Er is weliswaar nog steeds sprake van ongelukken en geweld, maar er wordt ook gered en overleefd. In het evaluatiegesprek worden de eerste vijf sessies geëvalueerd. Moeder ziet meer rust bij Jonathan, maar het slapen gaat nog steeds niet goed. Dit is niet zo gek, aangezien Jonathan de eerste vijf sessies vooral ruimte nodig had om te verwerken wat er allemaal is gebeurd. Zijn ouders communiceren niet op de manier die hij heel graag zou willen. Natuurlijk geef ik aan wat Jonathan hierin nodig zou hebben, maar de kans dat de ouders (hoewel ze dit misschien ergens wel zouden willen) dit doen, is erg klein. Er is te veel gebeurd. Dus voor Jonathan de taak om te leren omgaan met de situatie zoals die is en niet zal veranderen.

In de sessies die volgen besteden we hier in spel aandacht aan. Omdat Jonathan gek is op verhalen, maak ik een verhaal voor hem dat speciaal is gericht op het slapen en het loslaten van situaties waar hij geen controle op heeft. Ik neem het voor hem op op de mobiele telefoon van zijn moeder. Op deze manier kan hij het verhaal beluisteren wanneer hij maar wil, dus ook 's nachts als hij wakker wordt. Aan het einde van de vakantieperiode krijg ik van moeder een berichtje. Jonathan slaapt door! Hij heeft soms wel twee, drie keer 's nachts naar het verhaal geluisterd, schrijft ze. Nu slaapt hij door en ziet hij er zichtbaar uitgerust uit.

Guusje

Guusje is een meisje van acht jaar. Ze is door haar ouders aangemeld omdat ze sinds een maand zeer

Irene Heim is integratief kindtherapeute en hypnotherapeute. Zij heeft haar eigen praktijk in Beverwijk en in Heemskerk. Naast haar werk als therapeute schrijft zij boeken over problemen waar kinderen tegen aan kunnen lopen, maar ook over de wijze waarop kinderen problemen kunnen oplossen.
www.ireneheim.nl



slecht slaapt. Ze wordt 's nachts meerdere malen in paniek wakker. Het enige wat haar enige vorm van rust geeft is bij haar ouders slapen. Voor Guusje is dit verder prima, ze slaapt als een roosje bij haar ouders. Maar omdat Guusje een vrij beweeglijke slaper is, kunnen haar ouders daardoor minder goed slapen. Dit gaat ook ten koste van de prestaties op hun werk. Haar ouders hebben geen idee wat er is gebeurd waardoor Guusje nu slechter slaapt. Ze geven aan dat Guusje een introvert meisje is dat niet veel over haar emoties praat.

Als Guusje bij mij in de praktijk komt, zie ik een mooi meisje dat verlegen onder haar donkere lange wimpers naar me kijkt. We spelen een spelletje en kletsen over het slapen, maar ook over school en thuis en vriendinnen. Het lijkt alsof ze een fijn leven heeft en dat benoem ik ook naar haar. Dan begint ze te vertellen over dat ze het inderdaad superfijn heeft, maar wat nou als dat fijne leven opeens stopt? Wat nu als er oorlog komt, net als in Syrië? Wat nou als IS ook haar familie te pakken gaat nemen en vermoordt? Terwijl Guusje dit aan het vertellen is, schieten de tranen in haar ogen. Ze is bang, vertelt ze. Er zijn zoveel nare beelden op tv dat ze daar steeds aan moet denken. Dit gebeurt ook 's nachts als ze wakker wordt, waardoor ze de veiligheid van haar ouders opzoekt.

Bij Guusje zit er duidelijk een lading op de nare beelden die ze heeft gezien op de televisie. Deze nare beelden hebben zich omgezet in nare dromen, waardoor ze angstig wakker wordt. Ik vraag haar om een tekening te maken van haar grootste angst, de angst die keer op keer terugkomt in haar dromen. Op deze angst doen we een EMDR-sessie, waarbij we de lading van de situatie afhalen. Na een aantal sessies is de lading er helemaal af en slaapt ze weer heerlijk door.

Dit zijn natuurlijk maar een paar voorbeelden van slaapproblematiek, maar de essentie is: blijf als ouder of hulpverlener kijken naar waarom een kind slecht slaapt en help hem of haar daarmee. Zoek naar de erwt onder het matras van de prinses! <