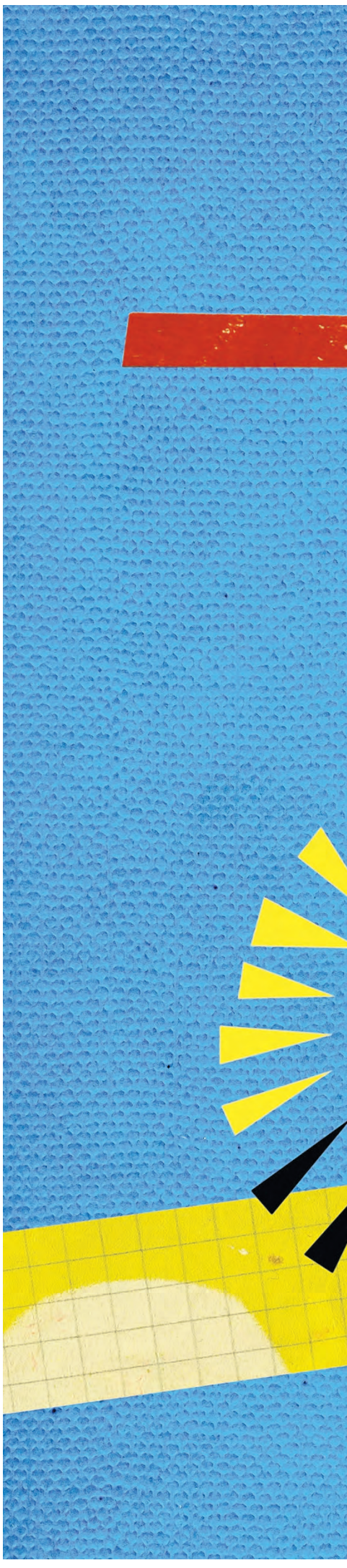
De wekker gaat weer om kwart over zeven

Weken van uitslapen en luieren zijn bijna voorbij. De kinderen moeten weer vroeg op terwijl ze gewend zijn aan mediterrane bedtijden. Hoe gooi je de loomheid overboord en breng je het schoolritme er soepel in?

MARTINE DE VENTE



Hoe beter het weer, hoe slechter ze gaan slapen. Die conclusie wil Jaap Rustige wel trekken na tweeënhalve week op Camping Bakkum. Gisteren was het kwart voor tien voordat Storm (8), Mare (6) en Zwaan (4) erin lagen. “Op een zomerse dag ben je ook wel wat soepeler. En als ze er eindelijk in liggen, dan weten ze altijd een excuus te verzinnen om niet te slapen. Gisteren was het de muziek van de Duitse buurman.”

Later in bed betekent voor de kinderen ook later eruit. Maar volgende week thuis in De Baarsjes gaat de wekker weer om kwart over zeven. De avond ervoor moeten ze weer om acht uur naar bed, na een verhaaltje van vader. “Storm mag altijd zelf even lezen, maar die doet na vijf minuten altijd braaf zijn lampje uit.” Vader Jaap voorziet een vermoeiende eerste schoolweek.

Veel ouders vinden zichzelf in de ochtend als opvoeders al niet op hun best, zo weet Sandra Hollander van SO&T, de afdeling bij Bureau Jeugdzorg Amsterdam die de opvoedingsvoorlichting verzorgt. Kinderen naar school brengen is een haastklus, met een strakke deadline. “Door die stress heb je geen leuk begin van de dag.”

En na een vakantie van langzaam opstaan en ‘we zien wel wat we vandaag gaan doen’ is het extra lastig om een, twee of meer kinderen met schone sokken aan en minimaal een boterham in de buik en drie in het broodtrommeltje om half negen de klas binnen te duwen.

Lia Timmer van Xalia, een opvoedkundig bureau gespecialiseerd in slaapproblemen bij kinderen, heeft een duidelijke voorkeur voor het vakantieritme. “Kinderen moeten niets, krijgen extra aandacht van hun ouders en daar varen ze wel bij.” Timmer vindt het ritme in het dagelijks leven veel te jachtig. “Kinderen worden vroeg wakker gemaakt, omdat iedereen tegelijkertijd de deur uit moet. En dat terwijl slaap een van de eerste levensbehoeften is.”

Vooral kinderen die gevoelig zijn voor slaapproblemen, kunnen daar behoorlijke last van ondervinden. Het contrast tussen vakantieritme en schoolritme is te groot, vindt Timmer. Het komt door grote verschillen in bedtijd tussen school- en vakantietijd, maar ook door de druk die er op kinderen wordt gelegd. Door school, en ook door werkende ouders die zich laten meeslepen in het werkritme.

Timmer: “Voor kinderen kunnen kleine veranderingen heel groot zijn.” Ze denkt daarbij aan kinderen die zich weken van te voren al druk maken over de nieuwe juf of meester. Zoiets kan slaapproblemen veroorzaken, zoals nachtmerries en lang wakker blijven uit angst voor die nachtmerries. “Wij zien nachtmerries als onderdrukte emoties die er dan ’s nachts uitkomen.”

Wat is eigenlijk de ideale bed- en slaaptijd? In een onderzoek is het ooit aan kinderen zelf gevraagd volgens Kristiaan van der Heijden, universitair docent Orthopedagogiek aan de Universiteit Leiden. “Kinderen blijken een uur later naar bed te willen dan ze daadwerkelijk gaan.”

Van der Heijden deed onderzoek naar de prestaties van kinderen op verschillende tijden van de dag. Het blijkt dat ze tijdrovende en ingewikkelde taken zoals het maken van een moeilijke wiskundesom beter aankunnen aan het einde van de ochtend dan meteen om half negen.

Uit een ander onderzoek blijkt dat kinderen die een half uur vroeger moeten opstaan dan klasgenoten,

‘Ze verzinnen altijd iets om niet te slapen’

omdat ze bijvoorbeeld verder weg wonen, slechtere schoolprestaties leveren.

Maar hoeveel slaap is genoeg slaap? SO&T houdt twaalf uur aan als richtlijn voor kinderen die naar school gaan.

Het moment van inslapen wordt geregeld door de biologische klok. De Leidse onderzoeker: “Zodra iemand wakker wordt, bouwt hij zogenaamde slaapdruk op. Stoffen in de hersenen zorgen ervoor dat je wilt gaan slapen. Maar de biologische klok in het brein zorgt ervoor dat je wakker blijft. Net zo lang tot het lichaam zegt dat je wel moet gaan slapen.”

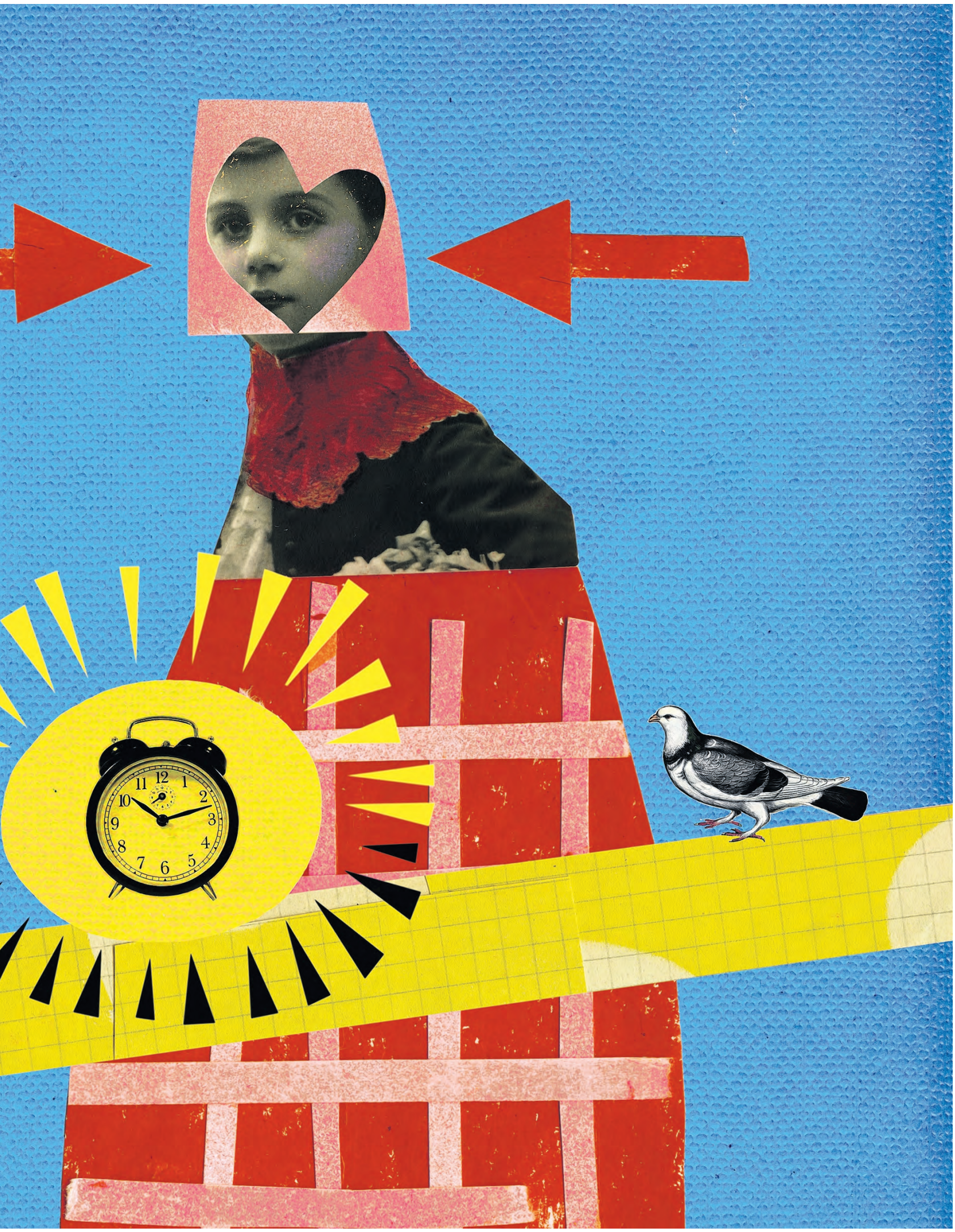
Extreme avondtypes zouden volgens Van der Heijden wel last kunnen krijgen van het verschuiven van het campingritme naar het schoolritme. Een biologische klok laat zich namelijk makkelijker naar een later tijdstip verschuiven dan naar voren zetten. Ochtendtypes hebben minder moeite met vroeger naar bed gaan dan avondtypes, aldus Van der Heijden. Over hoe dat komt, tasten wetenschappers nog in het duister.

Te vroeg naar bed gaan kan vooral bij die avondtypes slaapproblemen veroorzaken. “Er is een zogenaamde *forbidden zone*. Dat is de tijd waarin het lichaam nog niet heeft gezegd dat het wil slapen, maar waarop iemand wel in bed gaat liggen. Als de slaap vervolgens niet wil komen, dan wordt het bed geassocieerd met frustratie en gaat slapen helemaal niet meer.”

Van der Heijden heeft zich ook weleens afgevraagd of er sprake is van een mediterraan ritme, ook op momenten dat hij zelf in Spanje al in zijn tent lag en op de camping nog kinderen hoorde spelen. “Het is vermoedelijk een combinatie van cultuur en aanleg. We weten bijvoorbeeld wel dat een siësta heel effectief is. Het kan zijn dat zo’n middagslaapje en de late bedtijd elkaar opheffen.”

Een recept om terug te komen in het Hollandse schoolritme is volgens SO&T de laatste dagen van de vakantie elke dag wat eerder naar bed gaan. Daarbij helpt het ook om met je kind te praten over het einde van de vakantie. Om ze duidelijk te maken dat het afgelopen is met ie-

ADVERTENTIE



ILLUSTRATIE MARENTHE

dere dag chips en ijs en laat naar bed.

Gevraagd naar meer tips, mailt Sandra Hollander van SO&T een document met de titel 'Op tijd de deur uit'. Om de ochtendstress te verminderen, is het bijvoorbeeld handig de kleren en broodtrommels de avond van te voren klaar te leggen.

Maak van het ochtendritueel een spelletje

Een ander advies is om er 's ochtends een spelletje van te maken, met de titel 'versla de klok'. De kinderen moeten in een bepaalde tijd een taak hebben uitgevoerd, zoals aankleden of boterhammen smeren. Lukt het binnen de tijd (gebruik een kookwekker), dan kun je ze – geheel in de filosofie van opvoedmethode Positief Opvoeden – uitbundig prijzen, of iets leuks in het vooruitzicht stellen zoals naar de speeltuin na school.

Jaap Rustige heeft dan wel tot de allerlaatste dag geboekt op Camping Bakkum, hij gaat toch een dagje eerder naar huis. Inderdaad, met het oog op de bedtijd van de kinderen. "Als we zondag pas terugkomen, dan vrees ik dat ze er weer om tien uur in liggen."

En hij bereidt zich voor op een extra zware schoolweek. "Maar langer dan dat zal het waarschijnlijk niet duren voor we er weer allemaal in zitten."

Ook leerkrachten maken zich niet al te sappel over de staat waarin ze hun kinderen terugkrijgen. Ilse van Paasschen die vier jaar werkte op een montessorischool, vindt juist dat de kinderen weer extra uitgerust zijn. "Na de kerst- en meivakantie zijn ze veel vermoeider, omdat het jaar dan al een eind onderweg is."

Ilja Smit werkt als leerkracht op een school in Amsterdam-Noord. Zij merkt dat de kinderen structuur juist weer prettig vinden. "Na een week zitten ze er helemaal in. Ik merk wel dat ze heel veel vergeten zijn."

Steven Pont

Menopauze

Op deze plek schreef ik al eens hoe het komt dat juist oma's van moeders kant het meest in hun kleinkinderen investeren. De uitkomst van dat raadsel bleek te zijn dat zij als enigen er zeker van kunnen zijn dat hun kleinkinderen genetisch aan ze verwant zijn. Bij mannen staat per definitie nooit voor honderd procent vast dat zij de verwekker van hun kind zijn (want ook vrouwen gaan vreemd). Alleen de vrouwelijke lijn in de familie heeft dus zekerheid over genetische verwantschap met hun (klein)kind. Dat is de evolutionaire reden dat juist oma's van moeders kant het meest in hun kleinkinderen investeren.

Nu is er nieuw onderzoek dat over oma's gaat. In dat onderzoek werd bekeken waarom vrouwen eigenlijk een menopauze hebben. Biologisch gezien hoeft dat namelijk helemaal niet; de meeste zoogdieren kennen geen menopauze. Het is een vreemd fenomeen, want waarom zou je de vrouwtjes van een soort nou voor een aanzienlijk deel van hun leven onvruchtbaar maken?

Michael Cant en Rufus Johnstone van de Universiteit van Exeter deden onderzoek naar het nut van de menopauze. Ze deden dat bij walvissen, want naast aapachtigen is dit de enige diersoort die ook een menopauze kent. En het antwoord op hun vraag lag wederom bij de kleinkinderen. Juist de onvruchtbaar makende menopauze zorgt er namelijk voor dat walvisoma's zich op de kleinkinderen storten. En dat is goed, want uit allerlei computermodellen die de onderzoekers maakten, bleek dat veel nuttiger voor de soort te zijn dan dat die vrouwtjeswalvissen op oudere leeftijd zelf nog kinderen zouden krijgen.

> Het is voor een soort nuttiger dat de vrouw onvruchtbaar wordt

Er is nu dus een biologische reden gevonden voor de spreekwoordelijke bemoeizucht van sommige schoonmoeders. Ze blijken biologisch voorgeprogrammeerd te zijn om in te grijpen, want dat is beter voor de soort. En misschien zijn schoonmoeders ook wel voorgeprogrammeerd hun schoonzoons daardoor toch stiekem een beetje kneuzen te vinden. Dan hebben ze namelijk ook een reden om in te grijpen.

s.pont@parool.nl