De hort op: instant vakantiegevoel op de Buurtboerderij 4

Forensisch arts Rob Bilo over de vloek van kindermishandeling 6

8 iparool
10 nut & genoegen
11 het weer
12 uit
14 televisie
16 strips

ps kind

Slaap, kindje, slaap

FOTO MISCHA KEIJSER/HOLLANDSE-HOOGTE

Slecht slapen en nachtmerries vormen het belangrijkste probleem in de zorg voor kinderen. 'Het beste is de angst te erkennen.

Bekend fenomeen: vaders en moeders die met wallen onder de ogen en slecht gehumeurd op hun werk komen. Wakker gehouden door hun kinderen. Volgens psychologe Lia Timmer kun je met een beetje geduld veel bereiken.

FRANS BOSMAN

Een nachtmerrie kan

Lia Timmer traint en coacht professionals in ziekenhuizen en bij de kinderopvang. De psychologe houdt zich bezig met slaapproblemen. Van 'problemen' wil ze trouwens niet horen. Zoals ze ook niet wil spreken over lastige kinderen. "Die bestaan niet. Wij ervaren ze misschien als lastig, maar achter elk gedrag zit een behoefte."

Zelf sloop ze als kind na een nachtmerrie ook de trap af. Op zoek naar de veiligheid bij haar ouders. Door haar studie psychologie kwam ze erachter hoe heilzaam dromen zijn. Ze gebruikt ze nu om slaapstoornissen bij kinderen aan te pakken. Ook bij volwassenen. "In de gezondheidszorg voor kinderen bestaat een top vijf van wat ik maar dilemma's noem. Op nummer één staat slecht slapen."

Elke nachtmerrie is volgens Timmer een roep vanuit het binnenste om aandacht. "Als ouder wil je het liefst het monster en de angst het bos in sturen. Maar beter is de angst te erkennen. De angst hoeft ook niet weg, het is een basale emotie. Als je het weg drukt, komt het tien keer sterker terug. Je biedt pas veiligheid als je met je kind over de nachtmerrie praat. Aan de andere kant komt een kind pas met zijn angst als het voelt dat je er voor openstaat."

Timmer vroeg in 2006 een aantal kinderen naar hun emoties rond slaap. "Daaruit bleek dat veel kinderen zich alleen voelen staan in hun dromen en nachtmerries. Bij volwassenen zijn slaapproblemen trouwens ook vaak terug te voeren op hun kindertijd. Een schreeuw die

Sonja (37) over Sophie (20 maanden):

"Ik heb vannacht vier uur geslapen. Op het consultatiebureau zeggen ze dat Sophie zo slecht slaapt omdat ze hoog intelligent is. Na acht maanden moet een kind de nacht door kunnen komen zonder flesje. Dan zou het van zeven tot zeven moeten zijn. Sophie wordt om drie uur wakker en zit dan rechtop in bed te praten. Dan komt alles voorbij van de voorgaande dag. Vannacht zei ze: 'Niet klimmen, niet klimmen.' Dat had ik overdag tegen haar gezegd. Dat verwerkt ze dus niet in haar dromen."
"Ook staat ze soms midden in de nacht te zingen in haar bedje. Dat klinkt leuk, maar het is slopend. Als ik haar dan niet in bed neem, gaat ze uren huilen. Dan valt ze om half vijf in slaap en is ze om zes uur weer wakker. Zo lijden we allebei aan een chronisch slaaptekort. Natuurlijk neem ik voor het slapen gaan de dag nog even met haar door, zodat ze alles op een rijtje heeft staan. En na een nachtmerrie troost ik haar. Daar ben je moeder voor. Ze zeggen dat het na twee jaar over gaat, maar dan heeft het me wel zeventien maanden slaap gekost."

Jaap (41) over Siebe (12):

"We hebben drie jongens. Siebe is de oudste Hij heeft ADD en is dyslectisch. Hij kan zich moeilijk concentreren. Door zijn medicatie kan hij slecht in slaap komen. Daarom heeft hij van de kinderarts melatonine gekregen. Dat is een natuurlijke stof die je eigen hersenen ook aanmaken. Ik gaf het hem vroeger anderhalf uur voor het slapen gaan. Nu neemt hij het zelf in."
"De jongens gaan tussen negen en half tien slapen. Ze doen allemaal twee sporten en zijn aan het eind van de dag best moe. De middelste staat al weer om zes uur 's ochtends op. Zelf gaan we ook niet zo vroeg naar bed. Gelukkig hebben wij aan zes uur wel genoeg."
"Onze jongste lezen we voor het slapen gaan nog even voor. Hij is de beste slaper van de drie. De twee anderen lezen zelf nog wat in bed, leren Engelse woordjes of doen hun topografie. In het weekeinde mogen ze wat langer opblijven. Want welk kind wil *X-factor* nou niet zien?"

De angst hoeft ook niet weg, het is een basale emotie.' FOTO OOMEN/HOLLANDSE HOOGTE

ook opluchten

destijds niet gehoord werd."

"Een man die eindelijk van zijn pensioen wilde genieten, had last van steeds terugkerende nachtmerries. Hij bleek als jonge jongen een conflict te hebben gehad met zijn vader. Dat speelde nu op. Hij sliep uiteindelijk nog maar drie uur per nacht. De nachtmerries kwamen voort uit een onverwerkt deel van zijn verleden. Het waren opgekropte emoties die hij zestig jaar met zich mee had gezeuld. Na vier consulten was het over. Als hij als jongetje was gehoord door zijn vader had hij nu geen last gehad."

Timmer vindt het positief dat er nachtmerries zijn. Ze ziet het als uitlaatklep. Bij volwassenen figureren daar bekenden in, bij kinderen zijn het vaak fantasiefiguren.

"Kinderen kunnen gestrest raken door een ziekenhuisopname of door scheiding van de ouders. Maar ook de sinterklaastijd brengt spanningen met zich mee. En wat te denken van de dood. Een huisdier dat dood gaat of een overleden opa of oma."

Ouders pakken het niet altijd handig aan, vindt Timmer. Ze geeft een voorbeeld. Nadat een ouder had gezegd dat oma zo rustig was ingeslapen, durfde het kind niet meer in slaap te vallen.

Ook pesten heeft invloed op de nachtrust. "Een kind dat op school gepest wordt, zal dat thuis uit schaamte vaak niet vertellen. Toch zit zo'n kind er enorm mee. Dat kan zich uiten in nachtmerries, zodat ze 's nachts ook nog eens een monster op bezoek krijgen." Kinderen dragen ook vaak de stress en spanningen van hun ouders met zich mee, stelt Timmer. "Ouders moeten zich bewust zijn dat het monster in de droom van hun kinderen voort kan zijn gekomen uit hun eigen angsten."

Praat erover, is haar advies. "Een meisje van veertien vertelde me laatst dat bij haar thuis nooit over dromen wordt gesproken. Ik dacht: er wordt bij jou thuis niet over gevoelens gepraat. En juist voor pubers is dat zo belangrijk."

Timmer heeft tips hoe je met nachtmerries van kinderen kunt omgaan. Zo moet er na school of tijdens het eten een moment zijn waarin het kind naar zijn belevenissen wordt gevraagd. Ook is het handig tevoren aan te kondigen wanneer het bedtijd is. Timmer: "Neem de tijd voor het bedritueel. Lees een verhaaltje voor, knuffel of masseer. Bij kinderen die angstig zijn voor het inslapen, kun je voorstellen om een leuke droom aan te vragen."

Ze raadt ook aan een dromenboekje met de kinderen bij te houden. "Desnoods teken je samen wat ze gezien hebben." En geloof het of niet, zelfs baby's dromen, zegt Timmer: "Hou in de babytijd een boekje bij hoe je kind heeft geslapen en hoe de dag ervoor is geweest."

Voor meer info: *www.xalia.nl*

Ook pesten heeft invloed. 'Dat kan zich in de slaap uiten, zodat een kind 's nachts ook nog eens een monster op bezoek krijgt'

Minstens 10 uur slapen

Eén op de drie kinderen heeft in meer of mindere mate problemen met slapen. Dat blijkt uit een enquête van de Nederlandse Vereniging voor Slaap en Waak Onderzoek, waarbij slaapgegevens van 889 kinderen werden geanalyseerd. Bij de jongsten, onder de vier jaar, gaat het om in- en doorslaapproblemen. Tussen de vier en tien jaar gaat het vooral om moeilijk inslapen. Daarboven, tot achttien jaar, hebben jongeren behalve in- en doorslaapproblemen ook moeilijkheden met wakker worden. Volgens internationale richtlijnen hebben kinderen tussen de vier en tien jaar minstens tien uur slaap nodig. Bij kinderen van deze groep met slaapproblemen haalt zestig procent dat aantal uren niet. Jongeren tot achttien jaar hebben minimaal acht uur nodig. Van de tieners met slaapproblemen slaapt 45 procent minder uren. Ongeveer één op de vijf ouders maakt zich daarover zorgen.

Steven Pont

Vreihijd

We hebben eergisteren weer uitbundig onze vrijheid gevierd. Dat is natuurlijk mooi, maar we moeten niet vergeten onze kinderen te vertellen dat we op een bepaalde manier allemaal ook nog steeds onvrij zijn.

Een voorbeeld. Stel dat er in mijn tuin een appelboom staat, waardoor ik 30 kilo appels te veel in huis heb. Als ik dan een kleedje pak, naar het Centraal Station ga, mijn appels uitstal en die aan hongerige voorbijgangers verkoop, worden mijn appels binnen vijf minuten door de autoriteiten in beslag genomen. Mijn eigen appels, mijn eigen kleedje, mijn eigen klanten. Maar niet mijn eigen vrijheid om te beslissen wat ik daar vervolgens mee doe.

En stel dat ik die boom vervolgens dan maar om wil kappen. Mijn eigen boom dus, op mijn eigen grond. Dan kan ik dat ook niet zomaar beslissen. Ik moet eerst naar een loket om een kapvergunning aan te vragen.

> Je mag je boom niet kappen, niet eens je eigen vuurtje stoken

Laatste voorbeeld. Stel dat ik die vergunning krijg. Ik hak uit frustratie die boom om en zet een vuurkorf in de tuin om een gezellig vuurtje te maken. Let wel: in mijn eigen vuurkorf en met mijn eigen brandhout. Dan mag dat ook al niet, want hout branden in vuurkorven is bijna overal via de Algemene Politie Verordening verboden.

Er zijn letterlijk honderden miljoenen mensen in de wereld die, als ze dit alles zouden horen, medelijden met ons zouden krijgen. Waar bemoeit die overheid in dat verre Nederland zich toch mee! Wat een onvrij land! Je mag er je eigen appels niet verkopen, je eigen bomen niet omkappen en niet eens je eigen vuurtje maken!

Wat we eergisteren dus met zijn allen hebben gevierd, was helemaal niet de vrijheid. Het was slechts één van de vele interpretaties van vrijheid. Laten we niet vergeten ook dát op 5 mei aan onze kinderen te blijven vertellen: we vieren slechts ons idee van vrijheid.

Dit allemaal ten bate van die kritische blik naar binnen, waar we het altijd zo graag over hebben zodra het om de onvrijheden van andere culturen gaat.

s.pont@parool.nl