

Slaapproblemen bij jongeren

Informatie voor ouders

Jongeren hebben een goede nachtrust nodig zodat ze voldoende energie hebben en zich lichamelijk en geestelijk goed voelen. Het verschilt per jongere hoeveel slaap hij/zij nodig heeft, we geven hier een indicatie:

Jongeren vanaf 12 jaar hebben ongeveer 9 uur slaap nodig. Op de leeftijd van 18 jaar loopt dit terug naar ongeveer 8,5 uur. Soms lukt het niet om dit aantal uren slaap te behalen, onder andere het verschuiven van de biologische klok en het (teveel) gebruik van beeldschermen is hierop van invloed. U kunt als ouder uw zoon of dochter ondersteunen om zijn of haar nachtrust te verbeteren. Deze folder geeft u een aantal tips.

Wat zijn slaapproblemen?

Slaapproblemen kunnen al op jonge leeftijd ontstaan. Soms hebben kinderen (en hun ouders) hier al geruime tijd last van. Problemen met slapen kunnen ook pas in de puberteit ontstaan. Er zijn verschillende soorten slaapproblemen zoals:

- Niet in slaap kunnen vallen
- In de nacht wakker worden
- Piekeren
- Moeilijk wakker worden
- Ernstige nachtmerries

Hoe ontstaan slaapproblemen bij jongeren?

Aan het begin van de puberteit vindt een verschuiving plaats van het biologische klokrhythme naar een later tijdstip. Tijdens de puberteit verschuift het slaaprhythme ongeveer twee tot drie uur. Dit betekent dat pubers naarmate zij ouder worden, pas een paar uur later in slaap kunnen vallen. Dit kan niet voldoende worden gecompenseerd door elke dag op hetzelfde (vroeg) tijdstip naar bed te gaan en op te staan. Met andere woorden; een vroeger slaaprhythme kan niet worden afgedwongen. Omdat jongeren gemiddeld wel 9 uur slaap nodig hebben, kan de behoefte om uit te slapen ontstaan. Ook is er bij jongeren vaak meer verschil tussen de slaaptijd op schooldagen en in het weekend, waarbij jongeren in het weekend langer slapen dan op schooldagen. Het vroeg opstaan voor school kan voor sommige jongeren een behoorlijk probleem worden.

Slaapproblemen kunnen daarnaast ontstaan doordat de slaaphygiëne niet op orde is (het bed voor andere zaken dan rust gebruiken, een wisselend slaaprhythme enzovoort), gebruik van schermen (het blauwe licht voorkomt dat je slaperig wordt) en bijvoorbeeld het gebruik van energiedrankjes.

Gevolgen bij te kort slapen

Te kort slapen kan negatieve gevolgen hebben, zoals:

- De schoolprestaties verminderen
- Het denkvermogen en de concentratie verminderen
- Er ontstaat meer kans op depressie, angst, gedragsproblemen en risicogedrag, zoals middelengebruik

Gezondheidsklachten, gewichtstoename, pijn, afzondering, agressie, geweld en suïcidale gedachten

- Verkeersongelukken

Voorkomen van slaapproblemen

Als u vermoedt dat uw zoon of dochter onvoldoende slaapt, is het belangrijk hier met hem of haar over te praten. Bespreek samen welke aanpassingen jullie kunnen doen om de situatie te verbeteren.

Hoe helpt u uw zoon of dochter zijn/haar slaappgedrag onder controle te krijgen? Hieronder vindt u tips:

- **Slaapritme** aanhouden: bedtijd en tijd om te ontwaken zouden iedere dag ongeveer hetzelfde moeten zijn. In het weekend maximaal 2 uur later opstaan, anders ontstaat zondagnacht vaak een inslaapprobleem.
- **Slaapritueel** instellen van ongeveer 20-30 minuten. De routine dient te bestaan uit rustige activiteiten, zoals het lezen van een (strip)boek, waarbij het laatste gedeelte plaatsvindt in de slaapkamer.
- **Slaapkamer:** de slaapkamer dient comfortabel, rustig en donker te zijn. De ideale kamertemperatuur ligt tussen de 16-18 graden Celsius. Probeer te vermijden dat het bed gebruikt wordt voor andere activiteiten dan slapen (zoals studeren, telefoneren).
- **Maaltijden:** zware maaltijden 2 uur voor bedtijd kunnen van negatieve invloed zijn op de slaap, evenals het ontbreken van een verzadigingsgevoel (met honger naar bed).
- **Middelengebruik:**
 - Cafeïne: geen cafeïne gebruiken, in ieder geval niet 3-4 uur voor het slapen gaan. Cafeïne heeft een stimulerend effect. Cafeïne zit in veel frisdranken zoals cola en energiedrankjes, koffie, (ijs)thee en chocolade.
 - Alcohol: jongeren tot 18 jaar mogen geen alcohol drinken. Bovendien heeft alcohol een negatieve invloed op de slaap. Alcohol verkort de tijd van het inslapen, maar verstoort de slaap later in de nacht.
 - Roken en blowen: nicotine is een stimulerend middel en kan de slaap verstoren. Ook het gebruik van marihuana kan de slaap negatief beïnvloeden.
- **Avondactiviteiten:** in het uur voor het naar bed gaan kan de jongere beter geen intensieve activiteiten, zware inspanning en stimulerende activiteiten, zoals computerspelletjes spelen, doen.
- **Schermegebruik:** smartphone, tablet, etc. kunnen het beste uit de slaapkamer worden geweerd om te voorkomen dat social mediagebruik of computergames spelen geassocieerd wordt met het inslapen. Deze activiteiten zijn meestal zeer stimulerend en deze worden afgeraden vlak voor het slapen. Daarnaast komt uit schermen van elektronica relatief veel blauw licht wat de melatonineproductie remt. Het installeren van een blauw-licht blokkerende filter op de tablet of telefoon kan dit effect verminderen.
- **Dutjes:** overdag slapen is geen goed idee, omdat slapen overdag bij kan dragen aan lastiger inslapen en doorslapen tijdens de nacht.
- **Beweging:** regelmatig naar buiten gaan en inspanning gedurende de dag zorgt voor betere slaap in de nacht.
- **Zon-/daglicht:** een tijd buiten zijn gedurende de dag, met name in de ochtend, en blootstelling aan zonlicht helpt om een normaal slaap-waakritme te behouden.

Als slaapproblemen aanhouden

Waar kunt u terecht als de slaapproblemen aanhouden? Er bestaan diverse behandelingen voor aanhoudende slaapproblemen, waaronder gedragstherapie, lichttherapie en mindfulness. De huisarts kan u hier meer over vertellen.

Wat als de jongere zich niet aan de gemaakte afspraken houdt?

Als u advies wilt over hoe u tot betere afspraken kunt komen met uw zoon of dochter, kunt u een afspraak maken op het opvoedspreekuur van de GGD via www.opvoedspreekuur.nl

Tips voor jongeren met slaapproblemen

De volgende tips maken de kwaliteit van je slaap beter en zorgen ervoor dat je makkelijk in slaap valt:

- Regelmatig slaap-/waakschema: Ga elke dag naar bed en sta omstreeks dezelfde tijd op, zowel op doordeweekse dagen als in het weekend. Jongeren hebben nog wel een slaapbehoefte van gemiddeld 8,5 à 9 uur, dus in het weekend mag je zeker uitslapen. Maar probeer maximaal 2 uur later dan doordeweeks op te staan. Dus liever niet tot in de middag uitslapen, want dan kom je zondagavond niet op tijd in slaap!
- Doe 1,5 uur voor bedtijd alle digitale apparaten uit en laat niet je telefoon/tablet in de slaapkamer liggen. Doe ook geen tv aan in de kamer. Het (blauwe) licht dat het scherm geeft zorgt ervoor dat je pas later dan normaal slaperig wordt (het remt de melatonine(slaaphormoon)-aanmaak) en zorgt ervoor dat je onrustiger slaapt en vaker wakker wordt tussendoor.
- Dutjes: Als je moeite hebt met in slaap vallen 's avonds, kun je beter overdag niet slapen. Alles wat je overdag slaapt, lig je 's nachts wakker!
- Zonlicht: Ga elke dag naar buiten, vooral in de ochtenden, omdat blootstelling aan zonlicht of helder licht helpt om de biologische interne klok in de pas te houden en je een wakker gevoel geeft.
- Beweging: beweeg regelmatig, liefst buiten in voldoende daglicht. Beweging maakt je lichaam moe, waardoor je sneller in slaap valt en dieper slaapt. Ga echter niet te laat in de avond sporten, het duurt namelijk altijd even voordat je dan in slaap kunt vallen en dan wordt het al snel te laat.
- Slaapkamer: Zorg voor een comfortabele slaapkamer die goed donker en stil is. Zorg er ook voor dat het niet te warm is (tussen 16-18 graden) en goed geventileerd wordt (raam open).
- Zorg dat je relaxt naar bed gaat, dit doe je door 's avonds voldoende te ontspannen. Probeer minimaal een uur voor het naar bed gaan geen actieve en/of opwindende dingen meer te doen.
- Een warme douche, of beter nog een warm bad nemen 's avonds helpt je te ontspannen en lekker te slapen.
- Meditatie is een goed hulpmiddel om je hoofd even helemaal leeg te maken en tot rust te komen. Een makkelijk toepasbare manier van mediteren is door je helemaal te focussen op je ademhaling. Probeer je heel bewust met je ademhaling bezig te houden en niet aan andere dingen te denken.
- Een vast avondritueel helpt je beter in slaap te vallen. Als je een vast patroon aanhoudt 's avonds, bijvoorbeeld een uur voor het naar bed gaan, dan gaat je lichaam en onderbewuste dit op een gegeven moment (onbewust dus) herkennen. Je lichaam en geest krijgt zo "seintjes" dat het bijna tijd is om te gaan slapen en gaat zich "klaarmaken" door slaaphormonen aan te maken.
- Bed: gebruik je bed alleen om in te slapen en niet om in te studeren, lezen of muziek in te luisteren.
- Voeding: eet gezond en op regelmatige tijden (ontbijt, lunch en avondeten). Ga niet direct na een warme maaltijd in bed liggen, hierdoor slaap je onrustiger of krijg je buikpijn. Probeer minimaal 1 uur er tussen te laten zitten. Ga echter ook niet met honger slapen, eet bijvoorbeeld nog wat fruit in de avond of yoghurt.
- Sommige voeding bevordert de aanmaak van melatonine. Voorbeelden hiervan zijn melk en bananen. Dat een kop warme melk voor het naar bed gaan goed is voor de slaap is dus geen fabel!

- Cafeïne: vermijd het eten of drinken van producten die cafeïne bevatten in de late middag en avond. Hieronder vallen bijvoorbeeld: cola, ice-tea, koffie, thee en chocolade(melk), maar ook energiedrankjes zoals Red Bull.
- Alcohol/drugs: het gebruik van alcohol/drugs verstoort de slaap en veroorzaakt waakperiodes tijdens de nacht.
- Roken: roken verstoort de slaap. Stop met roken in het laatste uur voor het naar bed gaan.
- Slaapmiddelen: gebruik geen slaappillen, melatonine of andere vrij verkrijgbare slaaphulpmiddelen. Deze middelen verstoren de slaap op verschillende manieren en zorgen voor het terugkomen van het slaapprobleem als je er mee stopt.
- Ga niet slaperig achter het stuur zitten: tieners lopen het grootste risico om achter het stuur in slaap te vallen. Als je niet genoeg geslapen hebt, ga dan niet auto rijden of op de fiets/scooter. Ongelukken gebeuren vooral midden op de dag en 's nachts.

Merk je dat je iedere avond veel ligt te denken of je zorgen maakt over dingen? Blijf er niet mee zitten, bespreek het met je ouders of een mentor.