



# Slaaptrainingsprogramma

*Thijs is een ondernemend jongetje van 2 jaar, dat een pientere indruk maakt. Hij is volop bezig de wereld om hem heen te onderzoeken. Hij kan zich goed alleen vermaken, maar heeft ook veel aandacht nodig. Hij doet regelmatig dingen waarvan hij weet dat het eigenlijk niet mag, want als hij zoiets doet, kijkt hij vol verwachting naar zijn ouders. 's Nachts en 's avonds wordt hij meestal vier tot zes keer wakker en roept om zijn ouders. Soms gaat het een tijdje wat beter, maar dan begint het voortdurend roepen weer opnieuw.*

*Toen Thijs 6 maanden was kreeg hij last van verkoudheid en oorpijn met koorts. Hierdoor sliep hij slecht en riep vaak om zijn ouders. Omdat Thijs zo vaak ziek was, gingen zij ook steeds naar hem toe als hij riep of huilde. Toen Thijs 1 jaar was, werden zijn neusamandelen verwijderd. Deze ingreep verliep zonder problemen en Thijs had hierna geen last meer van verkoudheid en oorpijn.*

*Wel is Thijs er inmiddels aan gewend geraakt zijn ouders te roepen als hij wakker wordt en rekent erop dat ze bij hem komen. Als zijn ouders dit niet doen, gaat hij steeds harder huilen en krijsen, totdat hij helemaal over zijn toeren raakt. Het duurt dan extra lang voordat zijn ouders hem weer gerustgesteld hebben en hij weer in slaap valt. Thijs' ouders vinden dit ook belastend voor de burens.*

*Inmiddels hebben zijn ouders een jaar lang van alles geprobeerd om Thijs 's avonds en 's nachts te leren doorslapen, helaas zonder het gewenste resultaat. Ze zijn uitgeput door de gebroken nachten, alleen Thijs lijkt nergens last van te hebben.*

Slaapproblemen komen bij jonge kinderen veel voor. Soms slapen zij sinds de babytijd niet door, soms beginnen de problemen na een periode van ziekte zoals bij Thijs, soms na een vakantie waarin het kind op andere tijden naar bed ging en daardoor de structuur is kwijtgeraakt, maar heel vaak is het patroon van veelvuldig wakker worden er ook 'gewoon' ingeslopen. Voor ouders is het op den duur niet meer te doen, terwijl het kind nergens last van lijkt te hebben.

Kinderen vanaf een maand of 6 wennen snel aan gewoontes en hebben daar houvast aan: altijd op de commode voor een schone luier, in de kinderstoel om te eten, jasje aan voor het naar buiten gaan, een vast bedritueel voor het naar bed gaan bestaande uit bijvoorbeeld een boekje lezen na het tandenpoetsen, liedje zingen, samen de beer welterusten wensen. Dit geldt ook voor positieve aandacht: een aai over de bol als het kind rustig zit te spelen, of de enthousiaste reactie van papa als het kind een hapje van een nieuwe soort groente heeft geproefd. Dit is prettig voor het kind en het zal dit willen herhalen: het positieve gedrag neemt toe! Een kind dat weet wat er gaat komen, kan zich hierop instellen en dit geeft hem een gevoel van basale veiligheid.

Maar... wat geldt voor goede gewoontes, geldt helaas ook voor de slechte gewoontes. Als mama altijd zo snel reageert als je aan de stereo zit en dat keer op keer, dan wordt het extra interessant om dit te doen! Ook al wordt ze boos, ze stopt dan toch even met krantlezen of met het praten met haar vriendin... heel voorspelbaar, en dat is prettig als je zo jong bent. En hetzelfde geldt voor het slapen: als papa en mama altijd bij de eerste huil naast je bed staan, eventueel met een flesje midden in de nacht, of je mag als je even doorzet misschien wel bij hen in bed.... Dan is het extra interessant om 's nachts een flinke keel op te zetten! En zeker als u door gebroken nachten minder energie hebt kan het zijn dat u sneller negatieve aandacht geeft dan uw bedoeling is...

Bij slaapproblemen is het van belang dit ongewenste verwachtingspatroon van uw kind te doorbreken en te vervangen voor een andere verwachting: namelijk lekker slapen tot morgenochtend. Deze verwachting geeft het kind een gevoel van veiligheid en geborgenheid, wat belangrijk is voor hem om in slaap te durven vallen en, als hij 's nachts wakker wordt, intuïtief te weten dat alles in orde is. U gaat uw kind leren een nacht lekker door te slapen! Vertel uw kind heel beslist en duidelijk dat dit de bedoeling is. Dit laatste is makkelijker gezegd dan gedaan, want ook als ouder bent u helemaal gewend geraakt aan de gang van zaken, hoe ongewenst ook, en gewoontes veranderen is lastig, ook bij volwassenen.

Omdat 's nachts gewoontes veranderen het moeilijkst is, kan het helpen om eerst eens goed te kijken hoe u overdag op uw kind reageert. Hoe zijn de gewoontes in uw gezin? Wat mag en wat mag niet? Bent u duidelijk hierover? Is het voor uw kind helder wat uw bedoeling is? Bent u hierin consequent? Geeft u voldoende positieve aandacht? Hoe zit het met negatieve aandacht?

De volgende punten kunnen misschien behulpzaam zijn hierbij:

- Is er een vaste dagindeling met vaste eet- en drinkmomenten?
- Geeft u uw kind wel eens aandacht op momenten dat hij leuk aan het spelen is, door te zeggen: "Wat ben je leuk aan het spelen", of door even mee te spelen? Positieve aandacht versterkt gewenst gedrag.
- Geeft u uw kind elke dag een tijdje aandacht voor hem alleen: een boekje lezen, spelletje doen, eendjes voeren...
- Loop het 'bedritueel' nog eens na: doet u het altijd op dezelfde manier? Ontbreekt er nog iets aan? Een bedritueel kan bijvoorbeeld bestaan uit in bad gaan, pyjama aandoen, tanden poetsen, boekje lezen, liedje zingen of de knuffels welterusten wensen, gordijnen dicht doen, of wat uzelf nog kunt verzinnen. Maak het zo dat u er zelf als ouder helemaal tevreden mee bent! Laat het bedritueel maximaal 20 tot 30 minuten duren.
- Hoe reageert u als uw kind aandacht vraagt op een moment dat het niet uitkomt? U kunt bijvoorbeeld duidelijk zeggen: "Nee, nu niet, mama/papa is nu de krant aan het lezen, maar als ik dit uit heb, gaan we samen kijken wat je hebt gemaakt".
- Hoe reageert u als uw kind dingen doet die niet mogen? Verbiedt u het duidelijk één keer? Doet hij het daarna opnieuw, negeer hem dan. Doet hij iets wat gevaarlijk is, pak hem dan zonder commentaar op en

zet hem ergens anders neer, bijvoorbeeld op de gang. Kinderen doen 'stoute' dingen vaak om aandacht te krijgen. Ook boos worden is aandacht geven! Aandacht, ook negatieve aandacht, versterkt het gedrag. Door negeren kan ongewenst gedrag verdwijnen.

## Het slaaptrainingsprogramma

Het programma is onderverdeeld in 3 fasen. Iedere fase duurt minstens een week. Het hangt, behalve van de reactie van uw kind, ook van u zelf af wanneer u eraan toe bent om de volgende fase in te gaan. Ga pas de volgende fase in als u echt zeker weet dat u zover bent, want alleen dan kunt u het overtuigend en zeker van uzelf op uw kind overbrengen. Kinderen voelen, hoe jong ze ook zijn, feilloos aan of hun ouders iets echt menen of niet! In het bijgevoegde schema kunt u bijhouden hoe vaak u naar uw kind toe gaat. Dit kan gedurende de training helpen vast te stellen of er vooruitgang is.

U moet er rekening mee houden dat het roepen en huilen van uw kind, wanneer u met dit programma start, in het begin eerder zal toenemen dan afnemen. Dat komt omdat zijn verwachting is dat alles bij het oude blijft! Hij moet nog gaan ervaren dat het ook voor hem prettig zal zijn een nacht vast door te kunnen slapen en niet steeds naar zijn ouders te hoeven roepen. U kunt hem dit niet uitleggen, u zult het hem moeten laten beleven. En daarvoor heeft hij uw vastberadenheid hard nodig!

Voor u begint:

- Vul gedurende een aantal nachten het bijgevoegde schema in om te weten hoe vaak u naar uw kind toe gaat gedurende de avond en de nacht. Dit helpt om straks vast te stellen of er vooruitgang is.
- Het is slim om met het trainingsprogramma te starten op een moment dat u het niet heel druk hebt. Bijvoorbeeld aan het begin van een weekend of vakantie.
- Soms is het een idee de burens in te lichten over het feit dat u uw kind gaat leren goed door te slapen en dat er daardoor tijdelijk wat meer geluid kan zijn 's nachts.
- Wanneer u bang bent dat broertjes/zusjes last zullen hebben van het huilen 's nachts, kan het een idee zijn hen te laten logeren bij familie of vrienden.
- Ga elke dag even samen op zijn kamer spelen, laat hem dan alleen, terwijl u zelf in een andere kamer op dezelfde verdieping bent. Laat de deur een stukje open en laat hem horen dat u in de buurt bent. Zo leert hij zijn eigen kamer kennen als een veilige en vertrouwde plek. Zet hem niet in zijn bed om te spelen, het bed is om te slapen.
- Werk het bedritueel steeds op dezelfde manier af. Dit is heel belangrijk omdat uw kind hierdoor na verloop van tijd al in de slaapstemming raakt (gewoontevorming!).
- Spreek af wie van u beiden "dienst" heeft en wie "vrij" heeft. Degene die vrij heeft kan 's nachts bijvoorbeeld oordopjes in doen of in een andere kamer gaan liggen. Degene die dienst heeft, brengt het kind die avond naar bed. De ander komt het kind welterusten zeggen, maar degene die dienst heeft, gaat altijd als laatste de kamer uit en is degene die weer naar uw kind toe gaat als het nodig is.
- Probeer verschillende soorten huilen van uw kind te herkennen, dan weet u straks precies, wanneer er een keer echt iets aan de hand is.
- Last but not least: Beloning werkt motiverend, ook voor volwassenen! Beloof uzelf iets leuks als het gelukt is uw kind goed te laten slapen. Ga als ouders samen een avond uit, of....., of....., of....!

**Begin pas met het trainingsprogramma als u er echt aan toe bent en ervan overtuigd bent dat u het vol gaat houden!**

### Fase I

In deze eerste fase gaat u meteen naar uw kind toe, steeds als hij u roept, om de 5 minuten. Gebruik hiervoor de klok. Het contact met hem blijft echter beperkt tot neerleggen, toedekken en het zeggen van steeds dezelfde woorden. Haal hem in geen geval meer uit zijn bedje!

- Als uw kind in zijn bedje staat: leg hem dan neer, dek hem toe en zeg: "*Zo, nu ga je lekker slapen*". Verder niets! Draai je om en ga de kamer uit. Laat de deur een stukje open.
- Als hij niet meteen stil is, 'rommel' dan wat in een andere kamer waar hij u nog wel kan horen. Ga pas weer naar hem toe na 5 minuten. Gebruik hiervoor de klok, want 5 minuten kan in deze fase voor uw gevoel erg lang duren.
- Als u beneden bent en hij begint opnieuw te huilen of te roepen, ga dan naar boven, leg hem neer, dek hem toe en zeg: "*Zo, nu ga je lekker slapen*". Verder niets! Draai u meteen om en ga de kamer uit.
- Als u zelf in bed ligt en hij roept: ga zo snel mogelijk naar hem toe. Leg hem neer, dek hem toe en zeg: "*Zo, nu ga je lekker slapen*". Verder niets. Draai u meteen om en ga de kamer uit.
- Vul steeds het bijgevoegde schema in.
- Steun elkaar op moeilijke momenten.

Uw kind zal tijdens de eerste fase misschien nog meer gaan roepen dan voor die tijd, omdat hij gewend was dat u anders reageerde. Hij moet wennen! Geef hem hiervoor de tijd!

Begin pas aan fase II wanneer u aan het schema ziet dat het roepen en huilen van uw kind vergelijkbaar is met de situatie voordat u begon met het programma.



## Fase II

In deze fase verlengt u de 'tussenposes' om naar uw kind toe te gaan tot 10 minuten. Als hij dan rechtop zit of staat, legt u hem neer en dekt u hem toe. Deze keer praat u niet tegen hem, maar maakt u een geruststellend geluid: "Zooo." Haal uw kind in geen geval meer uit zijn bedje!

- Als u uw kind welterusten hebt gezegd, legt u hem neer, dekt u hem toe en zegt u alleen maar: "Zo, nu ga je lekker slapen". Draai u meteen om en ga de kamer uit. Laat de deur een stukje open. Als hij niet meteen stil is, 'rommel' dan een beetje in een andere kamer boven zodat hij u kan horen. Ga in geen geval meteen terug, maar pas na 10 minuten. Negeer zijn roepen.
- Als u beneden bent en hij begint na een tijd *opnieuw* te huilen of te roepen, ga dan naar hem toe, dek hem toe en zeg alleen: "Zooo", verder niets! Blijft hij huilen, ga dan niet terug. U weet dat alles goed met hem gaat.
- Als hij huilt als u zelf in bed ligt, ga dan meteen naar hem toe, dek hem toe en zeg alleen: "Zooo", verder niets, en ga de kamer uit. Blijft hij huilen, ga dan niet terug! Pas na 10 minuten of als hij een tijd stil is geweest.
- Vul steeds het bijgevoegde schema in.
- Steun elkaar op moeilijke momenten.

Begin pas aan fase III wanneer dit goed lukt.

## Fase III

Inmiddels heeft uw kind geleerd dat u er voor hem bent en voor hem zorgt, ook al ziet hij u niet. Ook heeft hij geleerd dat u niet op afroep komt opdraven. Nu moet hij leren om zonder uw hulp door te slapen. Dit is een moeilijke fase in het programma. Start hier pas mee als u hier helemaal achter staat, want uw kind voelt dit aan: door uw houding, uw stem en uw manier van kijken.

- Breng hem op de gebruikelijke manier naar bed. Dek hem toe en zeg: "Zo, nu ga je lekker slapen". Als u beneden bent en hij begint te roepen of huilen, ga dan niet terug. Probeer een boek te lezen of zet muziek of de televisie wat harder. Ook iemand opbellen kan helpen als afleiding. Hou vol!
- Als hij begint te huilen als u zelf in bed ligt, ga dan meteen naar hem toe. Dek hem toe, zeg: "Zooo" en verder niets, en ga de kamer uit. Haal hem in geen geval uit zijn bedje! Als hij opnieuw gaat huilen, ga dan niet terug. U weet nu dat alles goed is met hem. Hou vol. Ga pas weer naar hem toe als hij een tijd stil is geweest.
- Vul steeds het bijgevoegde schema in.
- Steun elkaar op moeilijke momenten.

### Belangrijk!

Volhouden is van essentieel belang. Reageer beiden precies op dezelfde manier. Door halverwege in een fase te stoppen, verdwijnt het effect en het maakt latere pogingen steeds moeilijker. Bij twijfels of moeilijkheden tijdens het slaaptrainingsprogramma, kunt u contact opnemen met uw jeugdverpleegkundige.

En vergeet niet uzelf te belonen als het is gelukt!

Heel veel succes!!

### Boeken over dit onderwerp:

"Kinderen met slaapproblemen, een werkboek voor ouders",  
Ruttien Schregardus, ISBN 9060099745  
Geschikt voor ouders van kinderen van 6 maanden tot 6 jaar.

"Regelmaat en inbakeren, voorkomen en verhelpen van huilen en onrust",  
Ria Blom, ISBN 9789062388905  
Geschikt voor ouders van jonge baby's.

## Vragen

Het komt regelmatig voor dat ouders vragen hebben in de tijd tussen de bezoeken aan het consultatiebureau. Waar kunt u dan terecht? Elk consultatiebureau heeft één of twee keer per week een inloopsprekkuur. Er is dan een jeugdverpleegkundige aanwezig. U kunt hier binnenlopen zonder een afspraak te maken. U kunt uw kind dan bijvoorbeeld extra laten wegen. Wanneer dit spreekuur op uw consultatiebureau plaatsvindt, kunt u vinden op de website [www.utrecht.nl/gggd](http://www.utrecht.nl/gggd) of navragen bij uw consultatiebureauteam. Inhoudelijke vragen kunt u ook stellen tijdens het telefonisch spreekuur. Hiervoor kunt u zich aanmelden via het afsprakenbureau op 030 - 286 40 00 op werkdagen tussen 8.00 en 17.00 uur. Een jeugdverpleegkundige belt u dan binnen 2 werkdagen terug om uw vraag te beantwoorden. Bij vragen over uw zieke kind is het de bedoeling dat u uw huisarts raadpleegt.

Slaapschema	Bedtijd	Aantal keer terug naar kamer 's avonds (turven)	Tijd en aantal keer 's nachts wakker (turven)
Bijvoorbeeld	20.00	IIII	02.15 uur-II; 04.30-I
Dag 1	19.50	II	
Dag 2	20.00	IIII III	IIII II
Dag 3	20.00	-	2 <sup>u</sup> IIII I
Dag 4			
Dag 5			
Dag 6			
Dag 7			
Dag 8			
Dag 9			
Dag 10			
Dag 11			
Dag 12			
Dag 13			
Dag 14			
Dag 15			
Dag 16			
Dag 17			
Dag 18			
Dag 19			
Dag 20			
Dag 21			
Dag 22			
Dag 23			
Dag 24			
Dag 25			
Dag 26			
Dag 27			
Dag 28			
Dag 29			
Dag 30			
Dag 31			
Dag 32			