

fiom:

Slaapproblemen bij adoptiekinderen

Informatie en tips voor ouders



Inhoudsopgave

- 06** Inleiding
- 07** Slaapproblemen
- 10** Mogelijke oorzaken
- 13** Slaapproblemen, wat nu?

Colofon

Dit is een publicatie van Fiom
www.fiom.nl

Vormgeving: New Boxes
Foto's: Shutterstock en Stocksy
Druk: Tweede druk (2022)

© 2022 Fiom
Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd zonder
schriftelijke toestemming van Fiom



Inleiding

Veel adoptiekinderen hebben de eerste jaren na aankomst moeite met slapen. Ze vallen bijvoorbeeld alleen in slaap naast hun ouders of worden 's nachts om de haverklap wakker. Als je kind slaapproblemen heeft, vraagt dat veel van je geduld en uithoudingsvermogen. Familie en vrienden geven maar wat graag tips, maar die zijn niet altijd bruikbaar in jouw situatie. Op het consultatiebureau ontbreekt het soms aan adoptiespecifieke kennis om een goed advies te kunnen geven. Onder zulke omstandigheden kun je gemakkelijk gaan twifelen of je het wel goed doet. Deze brochure gaat in op mogelijke oorzaken van slaapproblemen en geeft tips hoe je hiermee om kunt gaan.

Wennen

Kinderen moeten wennen aan hun nieuwe ouders en andersom geldt dat natuurlijk ook. De eerste tijd na aankomst is het voor ouders nog onduidelijk of hun kind veel of weinig slaap nodig heeft, op welke tijden het gewend was te slapen en onder welke omstandigheden. Het is vaak even zoeken naar hoe je jouw kind het beste kunt helpen met zijn gevoelens van angst en onveiligheid. Dit is normaal en hoort bij het proces van wennen en hechten. Een warm, geborgen nest maken, ook in de avond en nacht.

Slaapproblemen

Moeite met in- of doorslapen hebben we allemaal wel eens. Of een nachtmerrie. Maar als dat zo vaak voorkomt dat het dagelijks functioneren van kind of ouders erdoor verstoord raakt, spreken we van een slaapprobleem. Ook gaan we kort in op night terrors die kinderen kunnen hebben.

Inslaapproblemen

Kinderen die zich moeilijk naar bed laten brengen of moeilijk in slaap vallen, hebben een inslaapprobleem. Zij huilen, roepen, komen uit bed en kunnen dat soms uren volhouden. Er zijn ook kinderen die geen hulp durven vragen, maar stil in bed blijven liggen. Hun ouders hebben niet altijd in de gaten dat hun kind een inslaapprobleem heeft.

Doorslaapproblemen

Als je kind regelmatig 's nachts wakker wordt en niet meer in slaap kan vallen, spreken we van een doorslaapprobleem. Het kan ook zijn dat je kind extreem vroeg wakker wordt of last heeft van nachtmerries.

Nachtmerries

Nachtmerries kunnen een teken zijn dat een kind 's nachts de vele nieuwe indrukken van overdag verwerkt of vervelende ervaringen herbeleeft. Soms zijn ze een uiting van een gevoel van onveiligheid. Nachtmerries komen vaker voor bij kinderen die nog niet kunnen praten

of zich nog onvoldoende kunnen uitdrukken in hun nieuwe taal.

Nachtangst

Nachtangst is ook wel bekend als 'night terror' of 'pavor nocturnus'. Bij nachtangst raakt een kind twee à drie uur na het inslapen extreem van slag. Het huilt en schreeuwt, kan om zich heen slaan en schoppen en uit bed komen. Omdat de ogen meestal open zijn, lijkt het kind wakker, maar in werkelijkheid slaapt het nog en is totaal onbereikbaar.

De oorzaak voor nachtangst is vermoedelijk overprikkeling van het centraal zenuwstelsel. Zo'n 35% van de kinderen heeft weleens een night terror. De piek waarop kinderen deze ervaren is op een leeftijd van 18 maanden. Relatief veel adoptieouders zijn ermee bekend. Misschien omdat het vaker voorkomt bij kinderen die ingrijpende verliezen hebben geleden in hun jonge jaren.





Brigitte, adoptiemoeder:

“Xiang heeft voor het eerst in acht maanden in haar eigen bed geslapen! Al vaker vertelde ze dat ze dat wilde, maar telkens raakte ze al in paniek bij het naar boven gaan. Gisteren liep het anders. Om zeven uur lag ze er in, met de kamerdeur wijd open. Ik rommelde wat in de andere slaapkamers. Ze moest nog twee keer plassen, een slokje water, had buikpijn... Allemaal stress. Maar na een uur sliep ze, tot de volgende ochtend! Ik ben zo blij dat we naar haar hebben geluisterd. Ze is er nu pas echt aan toe.”

Carolien, adoptiemoeder: “Vier maanden geleden adopteerden wij twee jongens uit Haïti, Christophe van zeven en Fritzie van drie jaar. We dachten dat het voor onze jongens fijn zou zijn om een kamer te delen, maar dat werkte niet. Fritzie wordt 's nachts vaak huilend wakker en haalt daarmee Christophe uit zijn slaap. Voorlopig staat Fritzie's bed daarom bij ons op de kamer. Zo kunnen we hem snel geruststellen. Binnenkort beginnen we met video-interactiebegeleiding. Wie weet gaat het daarna beter.”

“Hans, adoptievader:

“In Ethiopië deelde Kione haar matras met een ander meisje. Tijdens de reis en de eerste maanden thuis, sliep ze prima. Drie maanden na thuiskomst kon ze plots niet meer inslapen. Terug redenerend denken we dat ze zich simpelweg van ons afsloot door zich terug te trekken in haar slaap. Inmiddels is Kione vier jaar bij ons. Ze slaapt goed én op haar eigen kamer. Maar in spannende periodes kruipt ze nog regelmatig bij ons in bed.”

Peter, adoptievader:

“Onze zoon Chun sliep tijdens de overdracht in China. We wilden hem wakker om afscheid te nemen van zijn verzorgster, maar die maakte bezwaar. We hebben hem laten slapen... Daar hebben we nog steeds spijt van! Toen Chun op de hotelkamer wakker werd en ons zag raakte hij volledig in paniek. Nu is inslapen voor hem nog steeds lastig, zeker als we niet thuis zijn. Hij durft er niet op te vertrouwen dat wij er nog zullen zijn als hij wakker wordt.”

Mogelijke oorzaken

Waarvoor worden slaapproblemen bij adoptiekinderen veroorzaakt? In dit hoofdstuk staan enkele veelvoorkomende oorzaken op een rij.

Gebrek aan basisvertrouwen

De belangrijkste oorzaak van slaapproblemen bij adoptiekinderen is een gevoel van onveiligheid. Om rustig in slaap te kunnen vallen, moet een kind zich durven overgeven aan de nacht. Door hun voor-geschiedenis is hun vertrouwen en gevoel van veiligheid geschaad. De controle loslaten is dan heel erg eng. Angst voor opnieuw een groot verlies, is voor veel adoptiekinderen een van de grootste belemmeringen om in slaap te vallen. Als er na verloop van tijd een basis van vertrouwen is gelegd, nemen veel slaapproblemen af. Maar waar sommige kinderen zich snel toevertrouwen aan hun adoptieouders, hebben de meeste kinderen tijd nodig voordat zij zich veilig voelen.

Verstoord ritme

De eerste maanden kan een kind een verstoord dag- en nachtritme hebben doordat zijn biologische klok ontregeld is. Dit kan veroorzaakt worden door het tijdsverschil, maar ook door stress of een verandering van het aantal uren slaap overdag.

Andere omstandigheden

Een kind dat gewend is om samen met een ander kind in één ledikantje

te liggen in een rumoerige slaapzaal, moet wennen aan dat grote bed voor hem alleen in die stille, verduisterde kamer. Dit geldt zeker voor de jongste kinderen, aan wie je nauwelijks iets kunt uitleggen en die alle veranderingen wel voelen, horen, ruiken en zien, maar vaak niet begrijpen.

Fasegebonden slaapproblemen

Niet alleen adoptiekinderen hebben slaapproblemen. Vrijwel alle kinderen maken periodes door waarin zij minder goed slapen. Vaak heeft dit te maken met hun ontwikkelingsfase. Zo experimenteren peuters als gevolg van hun ik-besef met tegendraads gedrag. En ook kleuters kunnen vanuit de behoefte om zelf te dingen te bepalen, slechter gaan slapen. Verdiep je daarom ook in verschillende ontwikkelingsfasen van kinderen om te bepalen of dat wellicht ook bij jouw kind kan meespelen. Dan kun je daar in je aanpak rekening mee houden.

Overprikkeling

Veel adoptiekinderen zijn door hun voorgeschiedenis in de eerste jaren na aankomst prikkelgevoelig. Ze hebben wat meer moeite met het verwerken van verschillende indrukken. Zelfs op gewone dagen is het voor sommige kinderen moeilijk om alle informatie te ordenen, laat staan op dagen waarop uitstapjes of andere bijzonderheden gepland staan.

Melatoninetekort?

Melatonine is het 'slaaphormoon' dat in de hersenen wordt gemaakt en 's avonds vrijkomt. Een tekort aan melatonine leidt tot slaapproblemen. Het komt maar zelden voor dat er te weinig melatonine wordt aangemaakt. Overleg altijd vooraf met je arts als je overweegt melatoninetabletten aan je kind te geven. Over mogelijke effecten van dit middel op de lange termijn is nog weinig bekend, zeker bij kinderen.

Melatonine geven is altijd maar één onderdeel van een bredere aanpak van slaapproblemen. Een kind kan ook baat hebben bij een middel van een homeopaat.

Marnix, adoptievader: "Onze dochter was erg alert en sliep slecht. Wij hadden de indruk dat Jolene hier mee reageerde op het afscheid van haar biologische moeder. Omdat we natuurlijk nog niets konden uitleggen, kregen we de tip om haar veel te dragen. Mijn partner Maarten deed een workshop babymassage en we kochten een co-sleeper. Op haar knuffellapje deden we dezelfde lavendelolie als op de draagdoek. Hechten doe je met je al je zintuigen."

Uitstel

Een slaapprobleem kan ook na verloop van tijd ontstaan. Als een kind opeens moeite krijgt met slapen, lijkt dat een slecht teken. Maar vaak geeft het juist aan dat ouder(s) en kind een vertrouwensband ontwikkelen. Het kind raakt gewend aan de nieuwe situatie en aan zijn ouders en voelt vervolgens een sterke verlatingsangst. Het is ook mogelijk dat bij nieuwe situaties de angst toeneemt en kinderen tijdelijk lastig inslapen of 's nachts wakker worden.



Slaapproblemen, wat nu?

Inzicht in je situatie kan helpen om te bepalen welke benadering het beste kan helpen. Noteer gedurende twee weken hoe het naar bed brengen gaat, hoe je kind slaapt, hoeveel uur hij slaapt en hoe de nachten verlopen. De kans bestaat dat je een belangrijke factor in het slaappgedrag van je kind ontdekt. Dan kunt je je plan daarop richten. Hier vindt je aandachtspunten en tips.

Breng structuur aan

Maak de wereld begrijpelijk en voorspelbaar door een vast dag- en weekritme. Dit kun je extra inzichtelijk maken met pictogrammen of een familieplanner. Hanteer een vaste bedtijd, ook in het weekend. Breng je kind met een vast avondritueel naar bed. De basis kan bestaan uit de drie B's: bad, boek en bed, eventueel aangevuld met massage. Reageer steeds op dezelfde manier, als je kind 's nachts wakker wordt: doe geen licht aan (een nachtlampje is voldoende), praat niet uitgebreid en gebruik steeds dezelfde woorden.

Minder prikkels

Beperk de hoeveelheid prikkels waaraan je je kind overdag blootstelt. En zorg ervoor dat je minimaal een uur voor het slapen gaan, activiteiten afbouwt om je kind tot rust te laten komen. Stoeien, wilde spelletjes, ingewikkelde gesprekken of het kijken naar televisie of andere beeldschermen vóór bedtijd, houden je kind juist wakker en alert.

Bied veiligheid

Heeft je kind lichamelijk contact nodig om in slaap te vallen? Zet dan een stoel naast het bed en blijf bij je kind totdat het slaapt. Je kunt ook laten merken dat je er bent door in de buurt van de slaapkamer te blijven rommelen. Neem als je kind daaraan toe is, steeds een beetje meer afstand. Via de overloop en de trap kun je de afstand in stapjes vergroten. Een T-shirt met jouw geur bij je kind in bed of een gezinsfoto op de kamer kan ook houvast geven. Verwoord steeds opnieuw dat hij veilig is en dat je voor hem blijft zorgen.

Zorg voor uzelf

Ben je uitgeput omdat je zelf ook nauwelijks aan slapen toekomt? Zorg er allereerst voor dat je jouw rol als ouder, partner en/of werknemer kunt blijven vervullen. Want slaapproblemen kunnen lang aanhouden. Misschien moet je op zoek naar een nieuwe slaapproblemen formule in je gezin. Houd niet vast aan de traditionele kinderkamer, als je kind daar nog niet aan toe is en je vervolgens allemaal slecht slaapt. Misschien kies je ervoor om je kind bij

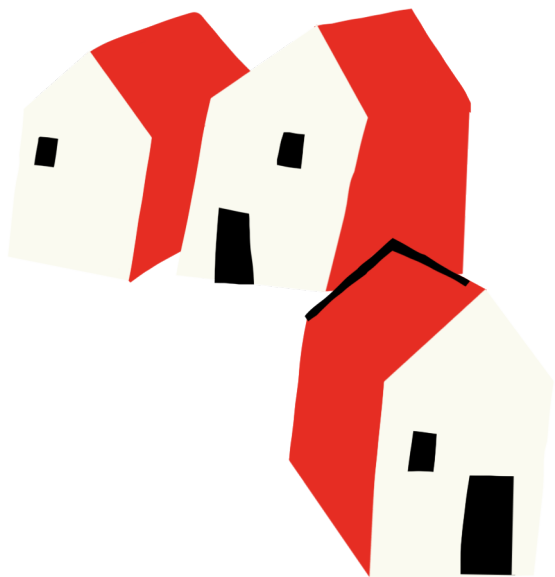
je op de kamer te laten slapen of dat jullie om de beurt op zolder slapen met oordoppen in. Of vraag je opa en oma regelmatig bij te springen. Zoek naar een oplossing waar je je goed bij voelt, die bij jou past.

Geef positieve aandacht

Geef je kind overdag veel positieve aandacht. Dit kan van alles zijn: knuffelen, samen een spelletje spelen, eendjes voeren, liedjes zingen, knutselen of een klapspelletje doen. En probeer eens of je kind massages prettig vindt. In tijden van chronische vermoeidheid schieten zulke activiteiten er onbedoeld bij in. Maar van de positieve aandacht die je overdag geeft, kan je kind ook 's nachts profiteren. Vertrouw op jezelf en je kind, jullie kunnen dit samen. Als je dat uitstraalt, bied je veiligheid.

Wees realistisch

- Maak het jezelf overdag zo comfortabel mogelijk, streef niet naar perfectie.
- Blijf gezond eten en voldoende bewegen.
- Beloon jezelf regelmatig met prettige activiteiten, met én zonder uw kind.



“Jacco, adoptievader: “Omdat mijn vrouw en ik er samen niet goed uitkwamen, heb ik de afdeling Adoptievoorzieningen van Fiom gebeld. Uit het gesprek bleek dat Wu bepaalde hoe de avond eruit zag, niet wij. Best een confronterend inzicht. Ik zei bijvoorbeeld dat ik één verhaaltje zou voorlezen, maar als hij zeurde of huilde om een tweede of derde, kreeg hij altijd zijn zin. En zo ging het ook met een knuffel, een slokje water, nog even plassen, etc. We hebben een slaapplan bedacht waar we ons consequent aan houden. De eerste avonden protesteerde Wu flink. Maar binnen een week zagen we resultaat: hij slaapt nu rustiger in.”

“Eva, adoptiemoeder: “Sinds er een aquarium op zijn slaapkamer staat, slaapt mijn zoontje wonderbaarlijk goed. Hij voelt zich niet meer alleen. Het is nooit meer helemaal donker of stil, want het aquarium is 's nachts verlicht en het waterpompje borrelt gewoon door.”

Neem de leiding

Kinderen voelen de emoties van hun ouders meestal haarfijn aan. Als een kind onzekerheid of twijfel bespeurt bij zijn ouders, kan dat tot gevoelens van angst leiden. Zorg dat je de leiding neemt, bied duidelijkheid en veiligheid. Het is daarbij erg belangrijk dat jullie als ouders samen op één lijn zitten.

Wanneer resultaat?

Veel adoptiekinderen hebben moeite met slapen. Gezien hun achtergrond is dat niet vreemd. Het kost tijd om te wennen en een gevoel van veiligheid op te bouwen. In de eerste periode na aankomst kun je je kind niet verwennen met jouw aandacht. Als hij bang is, heeft hij jou nabijheid nodig. Beloningssystemen voor goed slaapgedrag helpen doorgaans niet bij het overwinnen van angst.

Houd een gekozen strategie minimaal een week vol om te kunnen beoordelen of het effect heeft. Als je geen enkele verbetering ziet, erg moe bent en/of er zelf niet goed uitkomt, neem dat gerust contact op met een adoptiedeskundige van Fiom adoptievoorzieningen.

Omgaan met nachtangst

Als je kind een night terror heeft ziet dat er vaak erg naar uit. Toch is het advies om je kind niet wakker te maken of uit bed te halen. Blijf bij je kind en herhaal op geruststellende toon dat je er bent of neurie een liedje. Grijp in als je kind zich dreigt te bezeren, bijvoorbeeld door het in een grote doek te wikkelen. Uiteindelijk zal de angst afnemen en je kindje weer verder slapen. Nachtangst kan gedurende een langere periode regelmatig voorkomen. Meestal gaat het na verloop van tijd vanzelf over als het centraal zenuwstelsel verder rijpt.

Buitenwereld

'Gewoon laten huilen, dan leert hij het snel genoeg af.' 'Slaapt ze nog bij jullie op de kamer? Dat moet je niet willen.' Dit soort opmerkingen uit de omgeving getuigen van weinig inzicht in de specifieke behoeften van adoptiekinderen. Daarom kan het prettig zijn om informatie en ervaringen met andere adoptieouders te delen.





Meer informatie

Meer informatie

De afdeling Adoptievoorzieningen van Fiom geeft informatie, advies en ondersteuning aan adoptieouders, geadopteerden, leerkrachten en andere professionals. Meer informatie over adoptie en de ontwikkeling en opvoeding van adoptiekinderen vind je op onze website.

Persoonlijk advies

Heb je vragen of zorgen over de ontwikkeling of opvoeding van je adoptiekind? Of wil je gewoon eens van gedachten wisselen met een adoptiedeskundigen? Neem dan contact met ons op via 030-233 03 40 (keuze 3). Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 9.30 - 12.30 uur. Je kan ook je vraag mailen naar nazorgadoptie@fiom.nl.

Voor meer informatie:

Fiom

De Bouw 93
3991 SZ Houten
Telefoon: 030-233 03 40
info@fiom.nl
www.fiom.nl

omdat je er niet alleen voor staat