

volgorde die tot een veilig rustgevoel leidt. Co-slapen doet dat. Het vervelende is dat iedereen een slaapcyclus van anderhalf uur heeft. Als de ouder inmiddels uit bed is vertrokken en het kind wakker wordt, raakt het in paniek en begint het ritueel weer opnieuw.'

Slaapcoach

'Het co-slapen moet je ook oplossen, niet alleen dat pilletje helpt. Een slaapcoach kan daarbij helpen en zorgt ervoor dat het kind zelfstandig zonder de ouders in slaap valt. Je kunt overigens niet verwachten dat het kind zelf leert in te slapen als het te weinig melatonine heeft. Sommigen wandelen met hun kind, maar dan wordt het alleen moe; door sport maak je geen extra melatonine aan.'

Download de volledige flyer met kwaliteitseisen van de Expertgroep ASS en VB via autisme.nl of scan de QR-code



Meer info over de NVA-Expertgroep Autisme en Verstandelijke Beperking:

autisme.nl of mail naar: expertgroepvb@autisme.nl



Medicatie

Sjors kreeg allerlei medicatie, onder andere depakine tegen de epilepsie. Uiteindelijk legde Heidi contact met dokter Wiebe Braam. 'Sjors slikte toen dipiperon/pipamperon om beter te slapen, maar het gebruik van melatonine in combinatie met omeprazol (om de melatonine overdag weer af te bouwen) werkte beter. In 2012 was het slaapprobleem grotendeels onder controle. Alleen de weekenden bleven lastig, waarschijnlijk vanwege de overgang van week- naar weekendstructuur. Na veel jaren zijn we de melatonine gaan afbouwen. In 2017 is Sjors verhuisd naar 's Koonings Jaght in Arnhem, gekozen mede vanwege de rustige ligging in de bossen.'

MyBuddy

Sjors in de ochtend in bed houden tot een redelijk uur bleef lastig. De cijfers op een analoge of digitale klok zeggen Sjors niets, want tijd is een abstract begrip voor hem. Heidi ontdekte echter kortgeleden MyBuddy, een wekker met een zonnetje ('opstaan') en een maantje ('slapen') en deze lijkt te werken. 'Conclusie is dat het slapen nu redelijk goed gaat, maar Sjors is overdag vaak nog moe. Of dit komt door een eerdere psychose/burn-out, de slaapkwaliteit of iets anders, is niet echt duidelijk en dat is frustrerend.'

'Lamin heeft 'computers' in zijn hoofd die hij allemaal om beurten uitzet'

Lamin is zijn hele leven een slechte slaper geweest en na echt alles te hebben geprobeerd, blijkt co-slapen de beste oplossing voor hem te zijn.

'Lamin is nu veertien jaar en zou het liefst om één uur 's nachts of later gaan slapen,' zegt zijn moeder Joreen. 'Als baby van drie maanden sliep hij al van 23.00 tot ongeveer 6.00-7.00 uur en tussendoor maximaal een uurtje. Toen hij drie jaar was, zat hij vanaf 21.00 uur in de vensterbank van zijn kamer de hele avond naar buiten te kijken. Dat hebben we toen maar geaccepteerd.'



Oplossingen

Joreen heeft van alles geprobeerd, maar extra verduistering of een speciale snoezellamp hielpen niet. Joreen: 'Een ballendeken daarentegen lijkt soms te helpen. Die heeft hij nooit als angstig ervaren, omdat die de rust geeft om te kunnen slapen. Hoe meer dekens, hoe veiliger hij zich voelt; ook in hartje zomer. Homeopathische geneesmiddelen leken kortstondig te werken en de huisarts schreef later melatonine voor, hoewel dat geen effect had.'

Co-slapen

Joreen heeft uiteindelijk bewust voor een groot tweepersoonsbed voor Lamin gekozen. 'Om 23.30 uur moet dan echt alles uit en blijf ik tot en met de plaspauze bij hem. We vallen naast hem in slaap, maar hij slaapt later in. Ik ervaar dit niet als een nabijheidsprobleem. We gaan ook iedere dag voor het slapen wandelen en dat vindt hij heerlijk. Wij hebben de indruk dat Lamin diverse 'computers' in zijn hoofd heeft en dat hij deze allemaal om beurten uitzet. Indien er een niet uitgaat, begint het proces opnieuw. Daar valt en staat zijn slaapproces bij.'



'Tijd is een abstract begrip voor Sjors'

Sjors heeft autisme en een verstandelijke beperking en slaapt vanaf zijn vroegste jeugd slecht in en door. Daarnaast heeft hij last van epilepsie gehad, wat de situatie nog complexer maakt en het vinden van de juiste oplossing zeer moeilijk.

'Onze zoon Sjors is 21 jaar en heeft een sociaal emotionele ontwikkelingsleeftijd van rond de anderhalf à twee jaar,' zegt zijn moeder Heidi. 'Hij reageert extreem op alle prikkels om hem heen, vooral geluid; zoals spelende kinderen buiten, getoeter van verkeer of een mug. Daar reageert hij verbaal op, waardoor hij wakker blijft of weer alerter wordt.'

Gebroken nachten

De eerste levensjaren hebben wij hem veel nabijheid geboden door naast hem in bed te liggen tot hij sliep of door steeds weer naar hem toe te gaan, ook vanwege zijn epilepsie en de waarschijnlijk aanwezige cognitieve ontwikkelingsstoornis. Het was toen nog niet bekend dat hij autisme had. Dit heeft jaren geduurd, met veel gebroken nachten, waarin we het steeds opnieuw probeerden.'

