

Kinderen met autisme hebben vaker last van slaapproblemen. Die op hun beurt invloed hebben op gedrag en emotieregulatie. Toch wordt het belang van slaap nog steeds onderschat, zegt Isabel de Groot, orthopedagoog op de afdeling Kinder- en jeugdpsychiatrie in het Universitair Ziekenhuis Gent. 'Bij een groot deel van deze kinderen kan veel winst behaald worden door het slaapprobleem aan te pakken.'



Een goede nachtrust is de basis van goed functioneren

Door Mariëlle van Bussel



'Het overactieve waaksysteem bij autisme, schakelt lastiger over naar het slaapsysteem'

Waarom ben je je als orthopedagoog gaan bezighouden met het onderwerp slaap?

'Op onze afdeling Kinder- en jeugdpsychiatrie onderzoeken en begeleiden we nul- tot zesjarigen. De meeste vragen gingen hier over autisme, nooit expliciet over slapen. Zelf was ik me er ook niet van bewust dat slaap een belangrijk thema is. Totdat ik zelf moeder werd en in aanraking kwam met slaapproblemen van mijn kinderen. Ik ben erover gaan lezen en ontdekte dat slaap de basis zou moeten zijn van mijn werk.'

Maar dat was het dus niet...

'Er waren nauwelijks ouders die hier kwamen met vragen over slaapproblemen. Het ging over moeilijk gedrag, overprikkeling en dagstructuren. Zo worden we ook opgeleid. Toen ik me bewust werd van het belang van slaap, ben ik er expliciet naar gaan vragen bij ouders. Wat bleek? Bij een groot deel van de cliënten speelde het thema wel degelijk. Maar ze vonden dat ze slechte slaap maar moesten accepteren, of ze dachten dat het erbij hoorde. Sindsdien ben ik bij elk contact met een cliënt alert op dit thema.'

>> lees verder op pagina 38

Wat is er bekend over de combinatie van slaapproblemen en autisme?

'We weten uit onderzoek dat veertig tot tachtig procent van de kinderen met autisme op een bepaald moment in hun leven moeilijkheden krijgt met slaap. Dat kan gaan om inslapen, doorslapen of parasomnie (slaapstoornissen). Het percentage is niet helemaal eenduidig, maar in ieder geval komt het vaker voor bij deze groep en ook in heftigere mate. Jonge kinderen hebben vaker last van onderbroken nachten, lange periodes wakker liggen en nachtangst. Oudere kinderen hebben moeite met inslapen door de vele indrukken overdag en liggen ook vaker wakker als gevolg van piekeren.'

Waarom komen slaapproblemen voor bij kinderen met autisme?

'Een belangrijke oorzaak heeft te maken met het slaap- en waaksysteem die beide bestaan uit verschillende onderdelen. Het is de bedoeling dat je flexibel kunt switchen tussen slapen en waken. Bij kinderen met autisme werken bepaalde onderdelen anders. In het waaksysteem gaat het dan om bijvoorbeeld het omgaan met prikkels en het verwerken van stress. Omdat autisme ervoor zorgt dat het waaksysteem overactief is, is het lastiger om over te schakelen naar het slaapsysteem. De schakelaar die van waken naar slapen zou moeten gaan, blijft hangen in het waaksysteem.'

Welke factoren kunnen de kwetsbaarheid voor slaapproblemen verhogen?

'Kinderen die zeer prikkelgevoelig zijn, die heel actief en intens emoties en prikkels verwerken, die veel nadenken, koelen moeilijk af om rustig de nacht in te kunnen gaan. Of ze verwerken prikkels diep in hun slaap en zijn dus heel actief in de nacht. Een andere factor is het gezin zelf. Stress in het gezin heeft veel invloed op slaap. Zowel bij de ouders als het kind. Ouders die alles zelf moeten zien

te redden, die niemand om hulp kunnen vragen, brengen hun stress soms over op het kind wat niet helpend is voor de slaap. Omdat ze zelf ook uitgeput raken, kiezen ze op het moment dat hun kind 's nachts huult voor de kortste weg, waardoor je het probleem in stand houdt.'

Wat is zo'n kortetermijnoplossing?

'Direct het kind proberen te sussen, door het uit bed te

halen, te wiegen of warme melk te geven. Ouders zijn moe, willen niet dat hun andere kinderen wakker worden en proberen het huilende kind zo snel mogelijk stil te krijgen. Zo leer je het kind dat het normaal is om, als het even wakker wordt en een klein ongemakje voelt, om hulp van de ouder te vragen. Als die ouder er dan niet is, raakt het in paniek. Terwijl het juist heel normaal is om een paar keer per nacht licht wakker te worden, tijdens de overgangen van de ene naar de andere slaapcyclus.'

Hoe los je het dan op voor de lange termijn?

'In hele kleine stapjes kun je een kind leren om niet in paniek te raken en zichzelf te kunnen sussen. Bij baby's bied je in eerste instantie bijvoorbeeld nog hulp aan in de vorm van wiegen en de borst geven. Dat bouw je af naar het kind laten liggen terwijl je zelf nabij bent en 'sssssss' fluistert. Uiteindelijk is dat ook niet meer nodig en heeft het kind geleerd om zichzelf bijvoorbeeld op de zij te draaien of zelf een speen of knuffeldoekje te pakken (als het oud genoeg is om dat zelf te kunnen) zodat het weer lekker kan inslapen. Als ouders moet je hier wél geduld voor hebben, zo'n slaapprobleem kan soms wel weken of langer duren, afhankelijk van de aanwezigheid van risicofactoren.'

Is het gebruik van melatonine nog aan te raden?

'Allereerst, ga er niet zelf mee experimenteren, maar laat het advies over aan een kinderpsychiater of andere arts. Soms helpt het bij kinderen die moeite hebben met inslapen of een slaapprobleem hebben, in ieder geval niet bij kinderen die niet kunnen doorslapen. Vaak wordt gezegd dat een melatoninepilletje geen kwaad kan, maar het is niet onschuldig. Als je melatonine toevoegt, heeft dat effect op de natuurlijke productie van je eigen lichaam. Zeker bij jonge kinderen bij wie de melatonineproductie nog in ontwikkeling is, moeten we dus extra voorzichtig zijn. Uiteindelijk is het helpender om naar de oorzaak van het slaapprobleem te zoeken.'

'Als er een slaapprobleem is, adviseer ik altijd om daar eerst mee te beginnen'

Je vertelde dat jouw cliënten aankloppen met gedragsproblemen en andere moeilijkheden die met autisme te maken kunnen hebben. Hoeveel van die problemen kun je oplossen door aandacht te besteden aan slaap?

'Bij een groot deel van de kinderen met gedragsproblemen en moeilijkheden met emotieregulatie kan veel winst behaald worden door het slaapprobleem aan te pakken. Ik heb een jongen behandeld die door zijn uitgeputte ouders werd omschreven als een monster. Tijdens het onderzoek naar autisme ben ik ook gaan focussen op zijn slaapttekort. In anderhalve maand is hij van zes uur slaap per nacht naar dertien uur gegaan. Deze ouders zeggen dat ze nu een ander kind hebben dat waarschijnlijk geen specifieke therapie meer nodig heeft voor zijn gedrag. In dit extreme voorbeeld werd het grootste deel van het lijden van de ouders én het kind veroorzaakt door het slaapttekort.'

Is een therapie of behandeling eigenlijk wel zinrijk als slaap niet wordt meegenomen?

'Als kinderen een fundamenteel slaapttekort hebben, is starten met ontwikkelingstherapie water naar de zee dragen. Het kind is overvraagd en heeft geen ruimte om nieuwe input te verwerken. Dus als er een slaapprobleem is, adviseer ik altijd om daar eerst mee te beginnen. Uiteindelijk kun je andere therapieën toevoegen.'

Wordt de invloed van slapen onderschat door behandelaren van kinderen met autisme?

'De aandacht voor slaap groeit, vooral bij ouders van normaal ontwikkelende kinderen. Maar nog steeds is er weinig aandacht voor dit onderwerp bij specifieke doelgroepen, zoals kinderen met autisme. Als het gaat om ernstigere problemen durven weinig professionals ermee aan de slag te gaan, omdat de kennis ontbreekt. Het aantal artsen dat zich met slaap bezighoudt, is ook nog vrij beperkt. Er zijn psychologen die werken aan het verbeteren van de randvoorwaarden voor een goede nachtrust, maar dat is vaak niet voldoende. Laten we hopen dat steeds meer professionals kennis gaan opdoen over dit belangrijke onderwerp.' ●



Tips

- **Kijk óók naar hoe de dag eruitziet.**
De prikkelverwerking overdag heeft een grote invloed op slaap. Een kind dat overdag tevreden is en niet overprikeld, zal 's nachts beter slapen.
- **Maak het slaaprutueel visueel, zodat het kind weet wat het kan verwachten.** Laat met pictogrammen zien welke stapjes je gaat nemen, van het naar boven gaan tot het tandenpoetsen en uiteindelijk het in bed gaan liggen. Laat ook zien wat er gebeurt als het kind 's nachts wakker wordt: wie komt dan? Wat gaat hij/zij doen?
- **Onderschat het nut van een dutje overdag niet.** Kijk goed hoeveel behoefte een kind overdag heeft aan slaap en speel daarop in. Dat kan ook in een draagdoek of wandelwagen. Zo verwerkt het kind ook overdag al een aantal prikkels.
- **Lees je als ouder in over de ontwikkeling van een kind, zodat je weet wat je kunt verwachten op welke leeftijd.**
- **Als je het gevoel hebt dat je kind of jijzelf lijdt onder het slaapprobleem, laat je dan ondersteunen door een professional.** Zo voorkom je dat je in de kortetermijnoplossingen schiet.
- **Besteed geen aandacht aan de fabeltjes op tv dat een kind laten huilen per definitie traumatiserend is.** Als je tijdens een slaapproefing het kind gecontroleerd laat huilen, elke keer iets langer zonder in te grijpen zodat het kind zichzelf leert troosten, is dat niet traumatiserend voor kinderen ouder dan zes maanden. Tenzij er natuurlijk een andere reden is om te huilen.