



Slapeloos door

Eén op de vijf jongeren gaat gebukt onder slapeloosheid. De Universiteit van Amsterdam doet onderzoek naar behandeling via internet.

door **Hanneloes Pen**
illustratie **Gideon Kiefer**

Slaapproblemen beginnen vaak op jonge leeftijd, zo rond het 11e jaar. Ed de Bruin, neuropsycholoog aan de Universiteit van Amsterdam, vertelt: „Adolescenten worden geconfronteerd met grote sociale veranderingen. Ze zijn van de beschermde basisschool naar een grote middelbare school gegaan. Er worden veel eisen aan hen gesteld op hun nieuwe school, ze leggen contacten met leeftijdgenootjes en ontwikkelen zich op seksueel gebied. De stress in deze groep is groot. Daarbij verschuift de biologische klok van veel jongeren rond hun 16e. Ze worden dan gemiddeld een uur later slaperig.” De Bruin doet een promotieonder-

zoek naar internetbehandeling van insomnie (slapeloosheid) onder adolescenten. 20 procent van hen lijdt aan slaapproblemen. Er zijn verschillende vormen van insomnie. Jongeren hebben veelal moeite met inslapen. Sommigen liggen uren wakker voordat ze de slaap kunnen vatten. De Bruin: „Ze gaan soms al om half elf naar bed maar vallen dan pas om één of twee uur 's nachts in slaap. Ze krijgen door de slapeloosheid hun huiswerk niet af, presteren minder op school en liggen daar in bed weer over te piekeren. Zo houden ze hun slechte slaappatroon in stand.” Jongeren hebben gemiddeld negen tot negeneneenhalf uur slaap per etmaal nodig. Volwassenen gemiddeld zeven tot acht uur. Weinig pubers halen de negen uur. Dat heeft ook te maken met de schooltijden. Pubers zouden eigenlijk langer

Emma Pieters (17)

Emma slaapt sinds haar 13e, 14e minder goed, al is dat bij vlagen. In zo'n 'slechte' periode ligt ze vaak twee uur wakker in bed. „Ik heb moeite met inslapen. Soms lig ik te piekeren, soms ben ik half in slaap en word ik weer wakker. Dan lukt het echt niet meer. Het is zo vervelend om wakker te liggen. Je komt over je slaap heen. Je telt ook: zo veel uur kan ik nog maar slapen als ik nu in slaap val. Dan raak ik vaak nog meer gespannen.” Ze gaat meestal rond elf uur naar bed, maar valt pas om één uur, half twee in slaap. Ze moet om zeven uur op. Het heeft met school te maken, zegt ze. Ze zit in de vijfde klas van het gymnasium. „Als ik het druk heb, lig ik

vaker wakker. Ik denk dan aan de dingen die ik nog moet doen of aan afspraken met vrienden. Soms ga ik nog even mijn bed uit en doe ik nog iets.” Ze heeft enkele trucjes ontwikkeld om in slaap te komen. Eén daarvan is een ontspanningsoefening. Maar ze creëert ook vaak een droomwereld. „Ik heb dan gekke fantasieën. Dat ik een mooie dag beleef of op een eiland zit. Ik probeer dan in een droom te komen.” Als ze slecht slaapt, is ze overdag moe. Soms zelfs zo moe, dat ze zich slecht kan concentreren op school. „Ik draag make-up, dus dat scheelt. Maar ik ben al twee keer in slaap gevallen in de klas. Met mijn hoofd op de tafel.”

Merijn van Wouden (19)

„Ik kreeg in vwo-4 last van slaapproblemen, sliep maar een paar uur per nacht. Ik ging om elf uur naar bed en was al tevreden als ik tegen tweeën in slaap viel. Soms sliep ik een hele nacht niet.” Het slechte slapen had te maken met school. „Ik kreeg mijn huiswerk niet af en probeerde dat probleem 's nachts op te lossen. Ik stond vroeg op, sliep minder, kreeg meer stress en ging in de klas minder goed opletten.” Zijn leraren wisten niet wat er aan de hand was. Merijn gooide wel eens een balletje op. „Ze zeiden: 'Wat erg.' Meer niet. Ik weet dat anderen ook vaak slecht slapen.” Hij gebruikt nog altijd trucjes om in slaap te komen. „Ik ga bewust langzamer ademhalen. Of ik zie een grote zon voor me. Bij het inademen wordt die groter, bij het uitademen kleiner. Het doel is hem helemaal te la-

ten verdwijnen.” Ook gebruikt hij het computerprogramma F.lux, dat de lichtintensiteit van het beeldscherm mindert naarmate de avond vordert. Het scherm krijgt dan een geel-oranje tint. „Van blauwig licht krijg je het gevoel dat het overdag is, van gelig licht het gevoel van een avond. Door het oranje scherm kom ik eerder in een slaapstemming en lig ik minder lang klaarwakker in bed. Ze zeggen dat je beter in een andere kamer kunt slapen dan in de kamer waar je werkt. Kan niet bij mij. Nu fantaseer ik dat ik in een andere kamer slaap.” Het gaat al wat beter, maar het duurt meestal toch nog anderhalf uur voor Merijn in slaap valt. „Ik ben wat kalmer geworden. Ik heb ook een vriendin gekregen. Door haar ben ik ook rustiger. Maar ik zou nog steeds dolgraag binnen een kwartier in slaap vallen.”

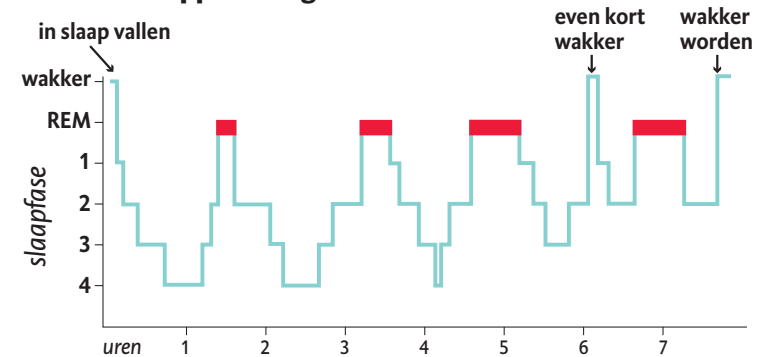
schoolstress

moeten uitslapen. Het zou volgens geleerden voor het slaapritme beter zijn als de scholen een uur later beginnen. „De meeste jongeren worden namelijk pas om half twaalf slaperig,” zegt De Bruin. Jongeren met insomnia weten vaak niet wat er is. Ze zijn humeurig, depressief, lusteloos, onbereikbaar en hebben last van stemmingswisselingen. Ouders denken dat hun kinderen liggen te piekeren. „Mensen worden gespannen van een chaotisch slaappatroon. Ze gaan zich zorgen maken. Het probleem wordt vervolgens groter gemaakt dan het eigenlijk is. Dat slechte slaappatroon is vaak moeilijk te doorbreken.” In de vakantie zijn de problemen overigens vaak verdwenen. De stress is weg. Ze kunnen lang uitslapen en weer even bijtanken. De Bruin wil een groep van vier-

honderd jongeren die aan slape-loosheid lijdt in twee jaar tijd behandelen met een nieuw programma en de effecten ervan onderzoeken. De jongeren die meedoen dragen 's nachts een speciaal horloge, een actometer, dat alle bewegingen en daarmee het slapen en waken registreert. Ook houden zij een dagboek bij, waarin ze hun slaaptijden noteren. Tijdens de behandeling gaat een slaaptherapeut in op hun probleem en geeft online adviezen om onder meer de piekergedachtes te tackelen. „Het gedrag en de bedtijden van de jongeren worden ook aangepakt. Het advies is: wees consequent. Zorg voor een vast slaappatroon. Sta niet doordeweeks steeds om zeven uur op en in het weekend pas om elf of twaalf uur. Dat verschil moet namelijk niet te groot zijn.” Tot laat sporten, huiswerk maken,

tv-kijken of computeren is allemaal uit den boze. „Vier uur voor bedtijd moet iemand eigenlijk niet meer sporten. Dit verhoogt namelijk de lichaamstemperatuur, wat het inslapen bemoeilijkt. Helder licht in de kamer is ook niet goed.” Tijdens het onderzoek wordt de effectiviteit van de internetbehandeling vastgesteld. „Een internetbehandeling is laagdrempelig. Jongeren zoeken niet snel hulp en zitten liever niet bij een therapeut op de bank. Internet is hun medium. In een chatgesprek met een therapeut zijn ze openhartiger dan aan de telefoon of in een gewoon gesprek.” Volgens De Bruin is men de afgelopen tien jaar ongeveer dertig minuten minder gaan slapen per nacht. Dat heeft onder meer te maken met het hoge werkritme en de zomer- en de wintertijd. „Het is

Normaal slaappatroon gedurende de nacht



Fase 1: lichte sluimer
Fase 2: lichte slaap
Fase 3: vaste slaap
Fase 4: diepe slaap

REM- of droomslaap: slaap met Rapid Eye Movements; typisch aan het eind van een cyclus en waarin de dromen plaatsvinden. Duurt ongeveer 10 minuten per keer.

extra belangrijk dat de problemen snel worden aangepakt om te zorgen dat ze niet chronisch worden. Want anders lopen deze jongeren een risico dat ze op latere leeftijd nog meer slaapproblemen krijgen. Dan worden ze, zoals ouderen met insomnia, heel vroeg in de ochtend wakker. Of ze vallen laat

in slaap en zijn middenin de nacht één tot twee uur klaarwakker.”

➔ Jongeren kunnen zich aanmelden op www.slimslapen.nl

reageren? gezondheid@wegener.nl