

Slaapproblemen bij jongeren en behandeling.

Uit onderzoek blijkt dat een op de vijf jongeren last heeft van ernstige slaapproblemen, veroorzaakt door hormonale en sociale veranderingen in de puberteit. Deze slaapproblemen blijken een negatieve invloed te hebben op de stemming, het gedrag, het functioneren op school en de schoolprestaties.

Slaapproblemen gaan niet vanzelf over

Slaapproblemen kunnen al op vroege kinderleeftijd ontstaan, maar vooral bij het aanbreken van de puberteit krijgen veel jongeren moeite met inslapen en doorslapen. De meeste ouders denken (en hopen) dat dit vanzelf wel weer over zal gaan. Toch blijkt dit bij een grote groep jongeren niet het geval.

Tijdens een normale schoolweek ontstaat daardoor een ernstig tekort aan slaap. Veel jongeren proberen dit tekort in het weekend 'bij te slapen' maar dit lukt niet altijd even goed en soms al na een paar weken begint dit hen op te breken. Ze krijgen last van overmatige slaperigheid overdag, kunnen zich slecht concentreren, gaan slechter presteren op school, en kunnen probleemgedrag gaan vertonen of depressief worden. In deze gevallen wordt vaak niet in eerste instantie gedacht dat het slechte slapen deze problemen veroorzaakt.



Jongeren extra gevoelig voor slaapstoornissen

Er zijn veel verschillende slaapstoornissen die moeite met slapen kunnen veroorzaken maar bij de groep adolescenten is vooral moeite met inslapen een kenmerkend probleem. Dit kan ontstaan door hormonale veranderingen die een verschuiving van de slaapfase naar een later tijdstip tot gevolg hebben. Deze slaapritmiek (circadiane ritme) wordt onder meer gestuurd door het hormoon melatonine dat bij de meeste mensen grotendeels in de avonduren wordt afgescheiden. Deze melatonine-afgifte wordt echter op zijn beurt weer beïnvloed door onder andere lichaamsbeweging en eten, maar vooral door licht. Bij veel jongeren blijkt deze melatonine-afgifte later op gang te komen dan bij de gemiddelde bevolking - soms wel tot 2 of zelfs 3 uur later.

Maar ook de groep jongeren bij wie deze melatonine-afgifte niet uit zichzelf ernstig verlaat is, loopt risico op slaapproblemen. Naast de hormonale veranderingen in de puberteit spelen ook het gedrag en de sociale omstandigheden een belangrijke rol in het ontstaan van slaapproblemen. Het leven van jongeren verandert in de puberteit snel en ingrijpend met meer sociale activiteiten in de avonduren, meer huiswerk en buitenschoolse activiteiten zoals sport en hobby's, en daarnaast de sterk toegenomen activiteiten met sociale- en andere interactieve media, zoals online contacten onderhouden en gamen. Naast de druk en stress die ontstaat door alle toegenomen en veranderde verwachtingen (huiswerk, vriendjes en vriendinnetjes, uitgaan etc.) heeft de overmatige blootstelling aan licht van beeldschermen hierbij ook een sterk verstorende invloed op de melatonine-afgifte en zo ook op het inslapen.

Omdat jongeren een grotere gevoeligheid hebben voor slaapproblemen, kunnen zij door de gezamenlijke invloed van al deze factoren een ernstig slaaptekort ontwikkelen. Dit is extra zorgwekkend omdat uit onderzoek tevens is gebleken dat mensen die op jonge leeftijd slaapproblemen hebben grotere kans hebben op slaapstoornissen in de volwassenheid.

Specifieke behandeling voor adolescenten

Er zijn voor volwassenen verschillende vormen van behandeling voor slapeloosheid ontwikkeld en de effectiviteit hiervan is in wetenschappelijk onderzoek vastgesteld. Echter voor jongeren is dit nog niet gedaan.

Het Onderzoeksinstituut Child Development and Education (CDE) van de Universiteit van Amsterdam heeft daarom een behandeling ontwikkeld voor jongeren met slaapproblemen.

Deze behandeling is gebaseerd op een methode die bij volwassenen effectief is gebleken, maar zodanig aangepast dat de oefeningen aansluiten bij situaties die specifiek zijn voor adolescenten. De oefeningen helpen jongeren om de optimale bedtijden te vinden die een goede en regelmatige nachtrust stimuleren, en ze helpen om te gaan met andere factoren die de slaap kunnen verstoren - denk aan activiteiten in de avond, eten en drinken, lichaamsbeweging, maar ook storende gedachten en stress die het in slaap vallen belemmeren. Op langere termijn kan met een aantal effectieve technieken de slaap positief worden beïnvloed. Deze technieken zijn eenvoudig te leren en kunnen door jongeren zelfstandig worden toegepast. Dit stimuleert de zelfredzaamheid en geeft de jongere ook na de behandeling instrumenten om de slaap wanneer nodig positief te beïnvloeden.

Deelnemers voor slaapbehandeling

Voor het onderzoek naar de effectiviteit van de internet- en groepsbehandeling zijn de onderzoekers op zoek naar jongeren tussen de 13 en 19 jaar oud die last hebben van slaapproblemen. Dit kunnen problemen zijn met inslapen en doorslapen – vaak of te vroeg wakker worden –, waardoor een slaapttekort ontstaat (insomnie). De behandeling kan worden gevolgd via internet of in groepen bij het academische behandelcentrum UvA-Minds (voorheen: UvA-Virenze). Uit de eerste resultaten met ongeveer



40 jongeren blijkt dat de behandeling de slaap sterk verbetert. De tijd dat men wakker ligt voor het inslapen kan met 50% worden teruggebracht - dit betekent voor veel jongeren dat ze meer dan een uur extra slaap krijgen per nacht. Daarnaast blijken de jongeren ook erg tevreden met de inzichten die ze krijgen in hun slaapprobleem en het gevoel dat ze er nu zelf wat aan kunnen doen met de technieken die ze hebben geleerd. De komende twee jaar wordt verder onderzocht hoe effectief de beide behandelvormen zijn. Tijdens het onderzoek wordt de behandeling met oefeningen om beter te slapen gratis aangeboden. De behandeling duurt zes weken met een aantal follow-up sessies.

Gratis behandeling

De afgelopen anderhalf jaar zijn ongeveer 80 jongeren behandeld. De komende 2 jaar wordt het effectiviteitsonderzoek voortgezet waarbij deelnemers worden ingedeeld in groeps- of internetbehandeling, of in een controle wachtlijst groep. De deelnemers in de controlegroep kunnen na een aantal weken kiezen uit een van de twee behandelvormen, dus alle deelnemers worden behandeld. Ouders, leerkrachten, artsen, therapeuten, jeugdgezondheidswerkers, verpleegkundigen en begeleiders op scholen kunnen jongeren met slaapproblemen via onderstaand adres doorverwijzen voor de behandeling. Jongeren kunnen zich ook meteen aanmelden via de website www.slimslapen.nl.

Meer informatie

Voor meer informatie over het onderzoek of de behandeling kunt u via de website de folders downloaden of contact opnemen met de onderzoeker, Drs. Ed de Bruin. Op verzoek kan een lezing over jongeren met slaapproblemen in uw instelling worden georganiseerd door een van de slaapspecialisten van de Universiteit van Amsterdam.

Drs. Ed de Bruin
Postbus 94208
1090 GE Amsterdam
Tel.: 020 525 1327
E-mail: E.J.deBruin@UvA.nl
Website: www.slimslapen.nl

