Een pilotstudie naar de effectiviteit van het van ouder-tot-kind werkboek voor slaapproblemen

Monica Wachelder

Universiteit Utrecht

19-06-2020

Begeleider: Femke van den Brink

Tweede beoordelaar: Evelien Dirks

Samenvatting

Sleeping problems are a major problem for 20-40% of children and adolescents, and therefore also for their parents. However, little help is sought when the sleep problems are only mild or moderate. Despite the preventive added value, there are no effective low-threshold interventions for mild to moderate sleeping problems available yet. In the current pilot study, the effectiveness of the parent-to-child workbook was assessed. This workbook helps parents to teach their child to fall asleep and sleep through the night independently. In a one group pretest-posttest design, a total of 11 Dutch parents performed the 2-week intervention and completed online questionnaires that included items about the severity and frequency of the sleeping problems of their child. Two paired *t*-tests showed a significant decrease for both the severity and the frequency of the sleeping problems. These results showed a promising picture for the effectiveness of the parent-to-child workbook as an approachable method for sleeping problems. Future studies addressing the limitations of the current pilot study are warranted in order to obtain conclusive results concerning the effectivity of this intervention and its potential value to the well-being of both children and their parents.

Keywords: sleeping problems, workbook, intervention, effectiveness

Abstract

Slaapproblemen zijn een groot probleem voor 20-40% van de kinderen, en adolescenten en hierdoor ook voor hun ouders. Er wordt echter weinig hulp gezocht wanneer de slaapproblemen slechts een mild of matig karakter betreffen. Ondanks de preventieve meerwaarde zijn er geen effectieve laagdrempelige interventiemogelijkheden voor lichte tot matige slaapproblemen beschikbaar. In dit onderzoek wordt de effectiviteit van het van ouder-tot-kind werkboek onderzocht. Dit werkboek helpt ouders hun kind te begeleiden in het zelfstandig in slaap vallen en doorslapen. In totaal 11 Nederlandse ouders voerden in een *one group pretest-posttest design* de interventie van 2 weken uit en vulden online vragenlijsten in met items over de ernst en frequentie van de slaapproblemen van hun kind. Twee gepaarde *t*-toetsen toonden een significante afname aan voor zowel de ernst als de frequentie van de slaapproblemen. Deze resultaten lieten een veelbelovend beeld zien van de effectiviteit van het van ouder-tot-kind werkboek als een laagdrempelige methode voor slaapproblemen. Vervolgonderzoeken, die aandacht besteden aan de beperkingen van de huidige pilotstudie, zijn geïndiceerd om een vollediger overzicht te verkrijgen van de effectiviteit van deze interventie en de potentiële waarde ervan voor het welzijn van zowel kinderen als hun ouders.

Sleutelwoorden: slaapproblemen, werkboek, interventie, effectiviteit

Een pilotstudie naar de effectiviteit van het van ouder-tot-kind werkboek voor slaapproblemen

Slaapproblemen zijn een groot probleem voor kinderen, adolescenten en hun ouders. Tussen de babytijd en adolescentie heeft 20 tot 40% van de kinderen een periode last van slaapproblemen (Hansen, Berendes & Wolke, 2003; Mindell, Meltzer, Carskadon & Chervin, 2009; Van Litsenburg et al., 2010). Bij een op de vier gezinnen is dit een bron van zorg en ontevredenheid (France & Hudson, 1993). In slaap vallen blijkt voor 14% van de vijf- tot achtjarigen moeilijk te zijn (Kahn, Van der Merckt & Rebuffat, 1989), terwijl 15% van de adolescenten moeite heeft met inslapen of doorslapen (Morrison, McGee & Stantoa, 1992). Slaapproblemen kunnen de alertheid, het gedrag (agressiviteit, hyperactiviteit, angstig en depressief gedrag) en de academische prestaties van kinderen en adolescenten negatief beïnvloeden (Chervin, Dillon, Bassetti, Ganoczy & Pituch, 2002; Heyrman, 2000; Owens, 2005; Picchietti et al., 1999; Stores, 1996). Het is bekend dat ouders veel invloed kunnen hebben op de slaapproblemen van hun kinderen en een belangrijke rol zouden kunnen spelen bij de preventie van ernstigere slaapproblemen (Lozof, Askew & Wolf, 1996; Stein, Mendelsohn, Obermeyer, Amromin & Benca, 2001).

Het blijkt voor veel ouders een te hoge drempel te zijn een arts te raadplegen, wanneer hun kind lichte of matige slaapproblemen heeft (Neven & Eekhof, 2014). Momenteel worden interventies veelal pas ingezet wanneer de slaapproblemen ernstiger dan licht of matig zijn (de Bruin, 2017, p.59-80). Deze interventies bestaan dan meestal uit medicatie en cognitieve gedragstherapie bij een psycholoog (Vlasblom, Sleuwen, L'Hoir & Beltman, 2017). Naast de te hoge drempel voor het gebruik van deze interventies bij lichte of matige slaapproblemen is het nadeel van het gebruik van medicatie dat het een verslavende werking kan hebben (Vlasblom et al., 2017). Het is daarom van belang een interventie te ontwikkelen die ouders zelfstandig

kunnen gebruiken, wanneer er nog slechts sprake van lichte of matige slaapproblemen zijn. Ook is het van belang te onderzoeken hoe kinderen en hun ouders laagdrempelig geholpen kunnen worden bij het aanpakken en verminderen van deze slaapproblemen. Om deze reden is dit onderzoek een eerste studie naar de effectiviteit van een nieuwe interventie, in de vorm van een werkboek, voor slaapproblemen. Dit werkboek is ontwikkeld door Monica Wachelder, masterstudent klinische kinder- en jeugdpsychologie aan de Universiteit Utrecht. De interventie is bedoeld om ouders te begeleiden in de aanpak van de slaapproblemen. Het beoogde doel is dat de ouders hun kind zelfstandig leren slapen.

Werkzame elementen in een interventie voor slaapproblemen

Omdat slaapproblemen voort kunnen komen uit verschillende oorzaken en deze oorzaken elk een andere strategie in de oplossing voor het probleem vereisten, is het van belang rekening met de oorzaak te houden bij het uitvoeren van een interventie (Vlasblom et al., 2017). De meest voorkomende oorzaken van slaapproblemen zijn inadequate opvoedvaardigheden, angsten, factoren die het circadiaanse ritme verstoren (zoals ADHD of een slechte slaaphygiëne), een depressieve stoornis en lichamelijke aandoeningen (Altena, 2001; Hansen, et al., 2003; Lacks & Rotert, 1986; Neven & Eekhof, 2014; Peeters & Kluft, 2009, p.384-402).

Wanneer het slaapprobleem voortkomt uit inadequate opvoedvaardigheden, kan er gebruik gemaakt worden van extinctie technieken (Neven & Eekhof, 2014). Extinctie is de afname van een geleerde gedraging (Goldstein, Kalat, Cacioppo, Freberg, Zillmer, Spiers & Culbertson, 2016, p.109). Deze afname ontstaat doordat de beloning op het gedrag niet meer volgt. Bij de extinctie techniek voor slapen reageren de ouders niet meer op het wakker worden/zijn van het kind. Het wakkere kind wordt volledig genegeerd. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat de methode binnen enkele dagen zeer effectief is bij kinderen met

slaapproblemen (Durand & Mindell, 1999; Mindell, Kuhn, Lewin, Meltzer & Sadeh, 2006; Montgomery, Bjornstad & Dennis, 2006; Ramchandani, Wiggs, Webb & Stores, 2004; Reid, Walter & O'Leary, 1999).

Wanneer het slaapprobleem voortkomt uit angst, kan er gebruik gemaakt worden van cognitieve gedragstherapie technieken (Hansen, et al., 2003). Bij cognitieve gedragstherapie is de behandeling gericht op verandering in cognitieve formuleringen, cognitieve overtuigingen en gedragsmatige strategieën die inadequaat zijn voor gezond gedrag (Beck, 2011, p.265). Hierbinnen kan gebruik gemaakt worden van exposure technieken. De behandeling is dan gericht op het blootstellen van de cliënt aan de situatie die door hem/haar vermeden wordt (Beck, 2011, p. 265). Wanneer verschillende cognitieve gedragstherapie technieken aangeleerd worden voorafgaand aan de exposure technieken, kunnen de geleerde vaardigheden gebruikt worden gedurende de exposure oefeningen. De exposure oefeningen kunnen in stapjes uitgevoerd worden aan de hand van een angsthiërarchie. Wanneer de huidige stap succesvol kan worden uitgevoerd, wordt het kind aangemoedigd de volgende stap te zetten (Emmelkamp & Meyerbröker, 2011). Uit verschillende onderzoeken blijkt dat cognitieve gedragstherapie en exposure technieken al na enkele sessies effectief zijn voor kinderen met angstklachten (Boeting, Ferdinand, Barrett & Dadds, 2002; Butler, Fennell, Robson & Gelder, 1991; D'Zurilla, Wilson & Nelson, 1973; Kendall, 1994; Opdyke, Williford & North, 1995).

Wanneer het slaapprobleem voortkomt uit factoren die het circadiaanse ritme verstoren, is het van belang dit circadiaanse ritme te herstellen. Factoren die bijdragen aan een inadequaat circadiaans ritme zijn blootstelling aan licht en/of eten voor het slapengaan, onvaste slaaptijden en te weinig beweging overdag (Crispim, Zimberg, dos Reis, Diniz, Tufik & de Mello, 2011; Duffy, Kronauer & Czeisler, 1996; Dworak, Wiater, Alfer, Stephan, Hollmann & Strüder, 2008).

Om het circadiaanse ritme te herstellen, dient de interventie gericht te zijn op het opstellen van regels rondom gezonde slaapgewoonten en het aanbrengen van structuur.

Wanneer het slaapprobleem voortkomt uit een depressieve stoornis of lichamelijke klachten dient er eerst uitgebreid diagnostisch en/of lichamelijk onderzoek plaats te vinden alvorens over te gaan tot behandeling. Deze behandeling dient, door de complexiteit ervan, uitgevoerd te worden door een deskundige op het gebied van deze psychische of lichamelijke klachten (Vlasblom et al., 2017). Om deze reden zijn alleen voor de oorzaken inadequate opvoedvaardigheden, angsten en factoren die het circadiaanse ritme verstoren een passende interventie ontwikkeld voor het werkboek. Desgelijks zijn de oorzaken een depressieve stoornis en lichamelijke klachten niet geïncludeerd in het werkboek.

De interventie

Het werkboek bestaat uit twee delen (zie de bijlage voor het werkboek). In het eerste deel van het werkboek onderzoeken de ouders aan de hand van een gestructureerd interview, een observatie en een vragenlijst de oorzaak of oorzaken van het slaapprobleem. Deze oorzaken kunnen inadequate opvoedvaardigheden, angst en/of factoren die het circadiaanse ritme verstoren zijn. Elke oorzaak van het slaapprobleem is gelinkt aan een bijpassende interventie. In het tweede deel van het werkboek voeren de ouder en het kind de interventie uit. De interventie voor inadequate opvoedvaardigheden bestaat uit verschillende extinctie oefeningen. Omdat de extinctie methode moeilijk vol te houden is voor ouders (Reid, Walter & O'Leary, 1999), maken zij hiernaast gebruik van een beloningsysteem voor ouders. De interventie voor angst bestaat uit cognitieve gedragstherapie technieken en een angsthiërarchie voor het uitvoeren van de exposure oefeningen. Als laatst bestaat de interventie voor factoren die het circadiaanse ritme verstoren uit oefeningen om structuur aan te brengen en gezonde slaapgewoonten te ontwikkelen. De ouders

en het kind vullen aan de hand van regels rondom slaapgewoonten schema's in om deze structuur aan te brengen.

Bovendien is bij alle interventies gebruik gemaakt van kleine (door de kinderen zelfbedachte) beloningen gedurende de interventie en een grotere beloning aan het einde van de interventie. Aronson, Wilson en Akert (2013, p.151) beschrijven dat het gebruik van kleine beloningen leidt tot grotere en permanentere veranderingen in attitude terwijl grotere beloningen vooral leiden tot een hogere vorm van medewerking. Ook maken ze gebruik van een slaaprituueel voor het slapengaan, om een positieve associatie met slapen te creëren (Neven & Eekhof, 2014). De oefeningen zijn zo opgezet dat het kind vormgeeft aan de interventie. De ouder heeft een begeleidende rol bij het ontwikkelen van de nieuwe gewoonten.

Het onderzoek

In de huidige studie wordt middels een pretest-posttest design de effectiviteit van het van ouder-tot-kind werkboek voor slaapproblemen onderzocht. Naar aanleiding van de aangetoonde effectiviteit van de gebruikte technieken in de interventie (e.g. Boeting, et al., 2002; Montgomery, et al., 2006; Mindell, 2006; Opdyke, et al., 1995) wordt er een afname van zowel de ernst als de frequentie van de slaapproblemen door het gebruik van de interventie verwacht.

Methoden

Procedure en participanten

Voorafgaand aan het onderzoek is er via een gedeeld bericht op Facebook en via persoonlijke berichten op Whatsapp contact gezocht met de ouders van kinderen met slaapproblemen. In dit bericht bevond zich een link naar de website www.vanoudertotkind.nl, waar zij meer informatie konden lezen over het onderzoek. Tevens konden zij hier hun email adres invullen wanneer zij wensten deel te nemen aan het onderzoek. Tijdens het onderzoek is er

gebruik gemaakt van twee online vragenlijsten, die door een ouder ingevuld diende te worden. Op de eerste pagina van de eerste vragenlijst bevond zich een informed consent, dat ondertekend moest worden om door te kunnen gaan met de vragenlijst. In deze voormeting werden de demografische gegevens van de ouders en het kind, het verloop van de klachten en de ernst en frequentie van de problematiek uitgevraagd. Om deel te kunnen nemen aan het onderzoek moest worden voldaan aan het inclusiecriterium dat er geen, door een arts of andere gezondheidsdeskundige zoals een psycholoog, psychiater of orthopedagoog vastgestelde, sprake van een lichamelijke oorzaak van de slaapproblemen of een depressie was. Aan het einde van de voormeting bevond zich een link om het werkboek te downloaden. De ouders voerden binnen ongeveer twee weken de stappen in het werkboek uit. Na deze twee weken ontvingen de ouders via een e-mail de link voor de nameting. In deze vragenlijst werden de ernst en frequentie van de problematiek en aanvullende informatie over de interventie uitgevraagd.

Er hebben 11 Nederlandse ouders (N = 8 vrouw) tussen de 28 en 43 jaar oud (M = 34.73, SD =5.04) deelgenomen aan het onderzoek. De deelnemende kinderen (N = 5 meisjes, N = 6 jongens) van deze ouders hadden een leeftijd tussen de 2 en 16 jaar (M = 6.09, SD =4.13). De aanvullende vragen over de gezinssamenstelling, het opleidingsniveau van de ouder, belangrijke gebeurtenissen voorafgaand aan de slaapproblemen, mogelijke oorzaken van de slaapproblemen, gestelde diagnoses bij het kind en (eerdere) gebruike hulpmiddelen zijn niet gebruikt in de analyses van dit onderzoek, maar wel weergeven in Tabel 1.

Tabel 1

Gezinssamenstelling, opleidingsniveau van de ouder, belangrijke gebeurtenissen, mogelijke oorzaken, gestelde diagnoses en (eerdere) hulpmiddelen

		Aantal kinderen of ouders (*n* = 11)
Eénouder gezin	Eén ouder	2
	Twee ouders	9
Aantal kinderen binnen hetzelfde gezin	Eén	5
	Twee	5
	Drie	1
Opleidingsniveau ouder	VO	1
	MBO	4
	HBO	4
	WO	2
Hoe lang last van slaapproblemen	Minder dan een half jaar	1
	Tussen een half jaar en een jaar	4
	Langer dan een jaar	6
Belangrijke gebeurtenissen	Nee	8
	Ja	3
Mogelijke oorzaken (meer dan één keuze mogelijk)	Geen	4
	Somberheids- of stemmingsklachten	2
	Angst	1
	Opvoedingsvaardigheden	1
	Het kind wordt niet moe	2
	Overig	3
Aanwezige diagnose bij het kind gesteld door arts	Geen	9
	ADHD	1
	Angststoornis	1
Eerder hulp gehad voor slaapproblemen	Geen	4
	Van een psycholoog	2
	Van een huisarts	1
	Van een zelfhulpboek	3
	Van het consultatiebureau	1
Medicatiegebruik van het kind	Geen	11

De interventie

In het eerste deel van het werkboek onderzoeken de ouders aan de hand van een gestructureerd interview, een observatie en een vragenlijst de oorzaak of oorzaken van het slaapprobleem. Het voeren van het gestructureerde gesprek duurt ongeveer een uur. Diezelfde avond vindt de observatie plaats, vanaf het moment dat het kind naar bed gaat tot het moment dat het kind slaapt. Aan het einde van de observatie vullen de ouders een korte vragenlijst in. Met de informatie van het gestructureerde gesprek, de observatie en de vragenlijst, stellen ze met behulp van een scoreformulier de oorzaak van het slaapprobleem vast.

Elke oorzaak van het slaapprobleem is gelinkt aan een bijpassende interventie. Wanneer er meerdere oorzaken blijken te zijn voor het slaapprobleem, voeren de ouder en het kind meerdere interventies uit. Er worden alleen meerdere interventies uitgevoerd, wanneer de eerste interventie niet toereikend genoeg geweest is in de afname van het slaapprobleem. De interventie voor angst en het circadiane ritme zouden, zowel op cognitief als gedragsmatig niveau, kinderen van onder de vier jaar overvragen. Om deze reden wordt voor deze kinderen altijd de interventie voor inadequate opvoedvaardigheden uitgevoerd. Hiernaast wordt de interventie voor inadequate opvoedvaardigheden nooit uitgevoerd voor kinderen boven de twaalf jaar, omdat de oorzaak van slaapproblemen bij adolescenten vooral voort blijkt te komen uit angsten en verstoringen in het circadiane ritme (Kahn, et al., 1989).

In het tweede deel van het werkboek voeren de ouder en het kind binnen ongeveer twee weken de interventie uit. Voor de interventie voor inadequate opvoedvaardigheden voeren zij één van de drie in het werkboek beschreven extinctie oefeningen uit. Voor de interventie voor angst worden in de eerste drie dagen van de interventie de cognitieve gedragstherapie technieken uitgevoerd. De dagen erna voeren de ouders en het kind de exposure oefeningen uit. Voor de

interventie voor factoren die het circadiane ritme verstoren vullen de ouders en het kind aan de hand van regels rondom slaapgewoonten schema's in om een gezonde slaapstructuur aan te brengen.

Meetinstrumenten

De *frequentie* van de slaapproblemen is gemeten aan de hand van de vraag "op hoeveel van de 7 nachten hebben de slaapproblemen plaatsgevonden?", die gescoord wordt op een 8-puntsschaal van 1 (helemaal niet) tot 8 (op 7 van de 7 nachten). De *ernst* van de slaapproblematiek is gemeten door de drie vragen: 1) "hoe vaak is het kind de afgelopen 7 nachten wakker geworden?", die gescoord wordt op een 6-puntsschaal van 1 (helemaal niet) tot 6 (gemiddeld meer dan 10 keer per nacht), 2) "hoe lang duurde het voordat uw kind de afgelopen 7 nachten in slaap viel", die gescoord wordt op een 6-puntsschaal van 1 (gemiddeld minder dan 15 minuten per avond) tot 6 (gemiddeld langer dan 90 minuten per avond) en 3) "hoe vaak heeft het kind de afgelopen 7 nachten om u gevraagd nadat hij/zij naar bed is gebracht?", die wordt gescoord op een 6-puntsschaal van 1 (helemaal niet) tot 6 (gemiddeld meer dan 10 keer per nacht). Voor de ernst van de problematiek is een somscore gebruikt, waardoor de schaalscore uiteen kon lopen van 3 tot en met 18. De interne consistentie van de ernst van de problematiek was in het huidig onderzoek α = .64.

Data-analyse

Om het verschil in de ernst en fe frequentie van de problematiek voorafgaand en na het uitvoeren van de interventie te meten is er gebruik gemaakt van gepaarde *t*-toetsen.

Resultaten

Van de 11 participanten hebben 5 personen de interventie voor inadequate opvoedingsvaardigheden, 4 personen de interventie voor angst en 4 personen de interventie voor

factoren die het circadiaanse ritme verstoren uitgevoerd. Alle participanten hebben de gehele bijpassende interventie afgerond en alle onderdelen van de interventie uitgevoerd.

Gemiddeld waren zowel de ernst als de frequentie van de problematiek na het gebruik van het werkboek significant lager dan voor het gebruik van het werkboek (zie Tabel 2).

Tabel 2

Gemiddelden, Standaarddeviaties, minimale en maximale scores, t-waarde en effectgroottes van de ernst en frequentie van de slaapproblematiek bij de voor- en nameting

	Meting 1 (*n* = 11)				**Meting 2 (*n* = 11)**					
	M	*SD*	*Min.*	*Max.*	*M*	*SD*	*Min.*	*Max.*	*t*	*d*
Ernst[1]	9.00	1.48	6	11	6.09	1.70	4	9	4.77**	1.83
Frequentie[2]	5.18	2.27	2	8	3.36	1.69	1	6	2.89**	2.18

Noot. [1]Range schaal 3-18; hoge scores wijzen op meer slaapproblemen. [2]Range schaal 1-8; hoge scores wijzen op het frequenter zien van slaapproblemen. ***p <.001 **p <.05 *p <.01

Discussie

Voor een grote groep kinderen en jongeren is inslapen en doorslapen een groot probleem met negatieve gevolgen voor zowel hun alertheid, hun gedrag en hun academische prestaties (e.g. Chervin, et al., 2002; Heyrman, 2000; Mindell, et al., 2009; Van Litsenburg et al., 2010; Owens, 2005; Picchietti, et al., 1999; Stores, 1996). Ondanks de positieve invloed die ouders kunnen hebben op deze slaapproblemen en de preventieve meerwaarde bij milde tot matige slaapproblematiek, blijkt hulp vragen vaak een te hoge drempel te zijn (Neven & Eekhof, 2014). Het is daarom van belang dat er voor ouders een interventiemogelijkheid beschikbaar is die laagdrempelig is. Om deze reden is huidig onderzoek een eerste verkenning van de effectiviteit van het van ouder-tot-kind werkboek voor slaapproblemen bij kinderen tussen de twee en zestien jaar.

De resultaten laten een veelbelovend eerste beeld zien van de effectiviteit van het werkboek. In overeenstemming met de verwachting namen zowel de ernst als de frequentie van de slaapproblemen aanzienlijk af na de inzet van het werkboek. Voor het gebruik van het werkboek werd er door de deelnemende ouders gemiddeld negen punten gescoord voor de ernst van de problematiek, die gezamenlijk het aantal keren wakker worden, het aantal keren om aandacht vragen of de tijdsduur van het inslapen representeren. De ernst van de problematiek nam gemiddeld met drie punten (66%) af, wat gelijk staat aan het drie keer minder wakker worden van het kind, het drie keer minder om iemand vragen, drie kwartier tot een uur eerder in slaap vallen of een combinatie van deze factoren (bijvoorbeeld twee keer minder wakker worden en een kwartier eerder inslapen). De frequentie van de problematiek nam gemiddeld van vier keer slaapproblemen per week naar twee keer slaapproblemen per week af. Voor beide factoren werd een zeer grote effectgrootte gevonden, waarbij voor de ernst van de problematiek het grootste effect gevonden werd.

Deze resultaten staan in lijn met de eerder aangetoonde effectiviteit van de extinction, exposure en cognitieve technieken, die gebruikt zijn in het werkboek (e.g. Boeting, et al., 2002; Montgomery, et al., 2006; Mindell, 2006; Opdyke, et al., 1995). Hiernaast kan het gebruik van relaxatie technieken, die zowel in de interventie voor angst als de interventie voor de factoren die het circadiaanse ritme verstoren voorkomt, een grote bijdrage hebben geleverd aan de afname van de slaapproblemen (Irwin, Cole & Nicassio, 2006; Murtagh & Greenwood, 1995). Bovendien is aan de hand van de beschrijving van het effectief gebruik maken van beloningen door Aronson, Wilson en Akert (2013, p.151), bij alle interventies gebruik gemaakt van kleine (door de kinderen zelfbedachte) beloningen gedurende de interventie en een grotere beloning aan het einde van de interventie. Aangezien het gebruik van beloningen een overeenkomstige factor

tussen de interventies is en alle interventies effectief lijken te zijn, kan het zo zijn dat het gebruik hiervan eveneens bijdragen heeft aan de effectiviteit van de interventie. Deze bevinding van de afname van de slaapproblemen is relevant voor zowel de implementatie van als onderzoek naar laagdrempelige interventies voor slaapproblemen. Wanneer de effectiviteit van laagdrempelige interventies hoog is, kunnen dergelijke interventies wellicht dienen als preventie van hardnekkige slaapproblemen. Hierdoor zullen er mogelijk minder behandelingen bij een psycholoog of arts nodig zijn, wat de maatschappelijke zorg- kosten en lasten omlaag brengt.

Versimpelen van de interventie

Hoewel er in dit onderzoek een hoge effectiviteit van het werkboek gebleken is, zou om de gebruiksvriendelijkheid (en eventueel de effectiviteit) van de interventie te verhogen, het werkboek in delen opgestuurd kunnen worden. De participanten zouden deel één van het werkboek (uitzoeken van de oorzaak) online in kunnen vullen, waarna ze alleen de bijpassende informatie van deel twee van het werkboek (de interventie) opgestuurd krijgen. Dit zou ervoor kunnen zorgen dat participanten niet ontmoedigd raken van de hoeveelheid aan informatie in het gehele werkboek. Bovendien zou er voor zowel de vermindering van informatie in het werkboek als voor de vergemakkelijking van de uitvoering van de opdrachten gebruik gemaakt kunnen worden van filmpjes en geluidsopnamen in plaats van uitgeschreven teksten voor opdrachten waar dit mogelijk is (bijvoorbeeld bij relaxatieoefeningen). Het gebruik van filmpjes en geluidsopnamen blijkt een effectieve vorm van leren te zijn bij het aanleren van onder andere taalvaardigheden, motorische vaardigheden en cognitieve vaardigheden (Eman & Naglaa, 2010; Ghefaili, 2003; Ismaili, 2013).

Limitaties en suggesties voor vervolgonderzoek

Deze pilotstudie had evenwel enkele beperkingen waar rekening mee gehouden moet worden bij het interpreteren van de resultaten. Ten eerste is er tijdens het onderzoek sprake geweest van 50% uitval van participanten. Het zou mogelijk kunnen zijn dat dit hoge percentage veroorzaakt is door het *experimental mortality* effect, de participanten bij wie de interventie niet goed gewerkt heeft zouden uitgevallen kunnen zijn (Neuman, 2009, p.195). Dit zou betekenen dat de afname van problematiek mogelijk minder sterk is dan de gerapporteerde resultaten doen vermoeden. De meeste uitval vond echter plaats voordat participanten aan het werkboek begonnen. Hiernaast zou het hoge percentage uitval eveneens toegekend kunnen worden aan de aanwezigheid van het coronavirus, die tijdens de gehele interventie in Nederland plaatsvond. Ten tweede zijn alle participanten door de aanwezigheid van het coronavirus geworven via online platforms binnen persoonlijke kringen (doelgerichte gemakssteekproef). Hoewel de leeftijden en oorzaken van de slaapproblemen redelijk gelijk verdeeld zijn zou een meer representatieve steekproef ontstaan wanneer de participanten naast online platforms ook via scholen, verenigingen, wijkteams en andere vergelijkbare groepen geworven worden. Ten derde is het, doordat er gebruik gemaakt is van een *one-group pretest-posttest design* en sommige mogelijke beïnvloedende factoren niet gemeten zijn, in het huidige onderzoek niet uit te sluiten dat andere factoren de slaapproblemen beïnvloed hebben (Knapp, 2016; Neuman, 2009, p.191). Een voorbeeld hiervan is dat de kinderen gedurende de periode van de interventie door het coronavirus niet naar school of sportverenigingen konden en weinig weg van huis gingen. Hierdoor is het mogelijk dat deze kinderen overdag meer buiten gespeeld, ’s avonds minder gesport en een regelmatiger ritme gehad hebben. Zowel een gebrek aan beweging overdag en/of een overschot aan beweging in de avond als een regelmatig ritme kunnen een belangrijke rol in

het bestaan van slaapproblemen spelen (Crispim, et al., 2011; Duffy, et al., 1996; Dworak, et al., 2008).

Aangezien dit onderzoek een pilotstudie met een klein aantal participanten betreft is verder grootschalig longitudinaal gerandonimiseerd gecontroleerd onderzoek naar de effectiviteit van deze interventie van belang. Ook zou het interessant kunnen zijn om tussen het eerste deel van het werkboek (het uitzoeken van de oorzaak van het slaapprobleem) en het tweede deel van het werkboek (het uitvoeren van de interventies) een extra meting van de ernst en frequentie van de problematiek toe te voegen. Het zou immers zo kunnen zijn dat alleen de bewustwording van de oorzaak/oorzaken van de problematiek al voor een vermindering van de slaapproblemen zorgt (Neuman, 2009, p.195). Hiernaast zou het interessant zijn om de effectiviteit van de interventie voor inadequate opvoedvaardigheden, de interventie voor angst en de interventie voor factoren die het circadiaanse ritme verstoren apart te onderzoeken. Door de extra meting tussen deel één en deel twee van het werkboek en de meting van de verschillen tussen de interventies toe te voegen aan de analyses, zal duidelijk worden welke aspecten van de interventie zorgen voor de verbeteringen die plaatsvinden. Bovendien zouden interviews met participanten die het werkboek gebruiken inzicht kunnen geven in de sterke en minder sterke kanten van de gebruiksvriendelijkheid van het werkboek.

Conclusie

Concluderend kan gesteld worden dat in de huidige studie eerste aanwijzingen gevonden worden voor de effectiviteit van het van ouder-tot-kind werkboek als laagdrempelige methode voor slaapproblemen. Verder onderzoek kan uitwijzen wat de lange termijneffecten van de interventie zijn en welke aspecten van de interventie voor deze effecten zorgen. Het van ouder-

tot-kind werkboek lijkt een waardevolle bijdrage aan het slaapgedrag van kinderen en daarmee hun welzijn en dat van hun ouders te kunnen bieden.

Referentielijst

Altena, E. (2001). Slaap en slaapstoornissen bij kinderen. *Neuropraxis*, *5*(1), 1-6. https://doi.org/10.1007/BF03070972

Aronson, E., Wilson, T., & Akert, R. (2013). *Social psychology*. London: Pearson

Beck, J. (2011). *Cognitive behavior therapy*. New York: Guilford press

Boeting, M. A., Ferdinand, R. F., Barrett, P. M., & Dadds, M. R. (2002). Interventie-en preventieve programma's voor angst en depressie. *Kind en Adolescent*, *23*(4), 190-197. https://doi.org/10.1007/BF03060860

Butler, G., Fennell, M., Robson, P., & Gelder, M. (1991). Comparison of behavior therapy and cognitive behavior therapy in the treatment of generalized anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *59*, 167-175. https://doi.org/10.1037/0022-006X.59.1.167

Chervin, R. D., Archbold, K. H., Dillon, J. E., Panahi, P., Pituch, K. J., Dahl, R. E., & Guilleminault, C. (2002). Inattention, hyperactivity, and symptoms of sleep-disordered breathing. *Pediatrics*, *109*(3), 449-456. https://doi.org/ 10.1542/peds.109.3.449

Crispim, C. A., Zimberg, I. Z., dos Reis, B. G., Diniz, R. M., Tufik, S., & de Mello, M. T. (2011). Relationship between food intake and sleep pattern in healthy individuals. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, *7*(6), 659-664. https://doi.org/10.5664/jcsm.1476

De Bruin, E. (2017). *Behandeling van slapeloosheid bij adolescenten: Onderzoek naar de effecten van groeps-en internettherapie.* Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Duffy, J. F., Kronauer, R. E., & Czeisler, C. A. (1996). Phase-shifting human circadian rhythms: influence of sleep timing, social contact and light exposure. *The Journal of Physiology*, *495*(1), 289-297.

Durand, V. M., & Mindell, J. A. (1999). Behavioral intervention for childhood sleep terrors. *Behavior Therapy*, *30*(4), 705-715. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(99)80034-3

Dworak, M., Wiater, A., Alfer, D., Stephan, E., Hollmann, W., & Strüder, H. K. (2008). Increased slow wave sleep and reduced stage 2 sleep in children depending on exercise intensity. *Sleep Medicine*, *9*(3), 266-272. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2007.04.017

D'Zurilla, T. J., Wilson, G. T., & Nelson, R. (1973). A preliminary study of the effectiveness of graduated prolonged exposure in the treatment of irrational fear. *Behavior Therapy*, *4*(5), 672-685. https://doi.org/10.1016/S0005-7894(73)80159-5

Eman, A. A., & Naglaa, F. K. (2010). Effectiveness of an educational program via animated movies improving a number of cognitive visual and dynamic visualisation skills and learning some rhythmic gymnastics skills (Comparative Study). *World Journal of Sport Sciences*, *3*, 359-376.

Emmelkamp, P. M. G., & Meyerbröker, K. (2011). Virtual Reality Exposure Therapie. *Psychopraktijk*, *3*(1), 37-40.

France, K. G., & Hudson, S. M. (1993). Management of infant sleep disturbance: A review. *Clinical Psychology Review*, *13*(7), 635-647. https://doi.org/10.1016/0272-7358(93)90030-P

Ghefaili, A. (2003). Cognitive apprenticeship, technology, and the contextualization of learning environments. *Journal of Educational Computing, Design & Online Learning*, *4*(1), 1-27.

Goldstein, B., Kalat, J., Cacioppo, J., Freberg, L., Zillmer, E., Spiers, M. & Culbertson, W. (2016). *Brain and Cognition*. Hampshire: Cengage learning

Hansen, A., Berendes, R., & Wolke, T. (2003). Slaapproblemen bij angstige kinderen. *Kind & Adolescent Praktijk, 2*(4), 3-10. https://doi.org/ 10.1007/BF03059467

Heyrman, J. (2000). Slaapproblemen bij jonge kinderen door pedagogische onmacht van de ouders: een literatuurreview met praktische richtlijnen voor diagnostiek en behandeling. *Tijdschrift voor Orthopedagogiek, Kinderpsychiatrie en Klinische Kinderpsychologie, 25*(1), 12-30.

Irwin, M. R., Cole, J. C., & Nicassio, P. M. (2006). Comparative meta-analysis of behavioral interventions for insomnia and their efficacy in middle-aged adults and in older adults 55+ years of age. *Health Psychology*, *25*(1), 3-14. https://doi.org/ 10.1037/0278-6133.25.1.3

Ismaili, M. (2013). The effectiveness of using movies in the EFL classroom–a study conducted at South East European University. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, *2*(4), 121-132. https://doi.org/ 10.5901/ajis.2012.v2n4p121

Kahn, A., Van der Merckt, C. & Rebuffat, E. (1989). Sleep problems in healthy preadolescents. *Pediatrics, 84*, 542-546.

Kendall, P. C. (1994). Treating anxiety disorders in children: Results of a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 62*, 100-110.

Knapp, T.R. (2016). Why is the one-group pretest–posttest design still used? Clinical Nursing Research, 25(5), 467-472. https://doi.org/10.1177/1054773816666280

Lacks, P., & Rotert, M. (1986). Knowledge and practice of sleep hygiene techniques in insomniacs and good sleepers. *Behaviour Research and Therapy*, *24*(3), 365-368. https://doi.org/10.1016/0005-7967(86)90197-X

Lozoff, B., Askew, G. L., & Wolf, A. W. (1996). Cosleeping and early childhood sleep problems: effects of ethnicity and socioeconomic status. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*. *1*, 9-15.

Mindell, J. A., Kuhn B., Lewin, D. S., Meltzer, L. J, & Sadeh., A. (2006). Behavioral treatment of bedtime problems and night wakings in infants and young children. *Sleep, 29*(10), 1263-1276

Mindell, J. A, Meltzer, L. J., Carskadon, M. A. & Chervin, R. D. (2009). Developmental aspects of sleep hygiene: Findings from the 2004 National Sleep Foundation Sleep in America Poll. *Sleep Medicine, 10*, 771-779.

Montgomery, P., Bjornstad, G. J., & Dennis, J. A. (2006). Media-based behavioural treatments for behavioural problems in children. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *1*, 1-36. https://doi.org/ 10.1002/14651858.CD002206.pub3

Morrison, D. N., McGee, R. & Stantoa, W. R. (1992). Sleep problems in adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 31*, 94-99.

Murtagh, D. R., & Greenwood, K. M. (1995). Identifying effective psychological treatments for insomnia: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 63*(1), 79-89

Neven, A. K., & Eekhof, J. (2008). Slaapstoornissen bij jonge kinderen. *Huisarts en Wetenschap*, *51*(13), 690-692.

Neuman, L. (2009). *Understanding research.* Harlow: Pearson Education Limited

Opdyke, D., Williford, J. S., & North, M. (1995). Effectiveness of computer-generated (virtual reality) graded exposure in the treatment of acrophobia. *Am J psychiatry, 1*(152), 626-28.

Owens, J. A. (2005). The ADHD and sleep conundrum: A review. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics, 26*, 312-322.

Peeters, E. A. J., & Kluft, C. (2009). *Slaapproblemen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum

Picchietti, D. L., Underwood, D. J., Farris, W. A., Walters, A. S., Shah, M. M., Dahl, R. E., Trubnick, L. J., Bertocci, M. A., Wagner, M. & Hening, W. A. (1999). Further studies on Periodic Limb Movement Disorder and Restless Legs Syndrome in children with Attention-deficit Hyperactivity Disorder. *Movement Disorders, 14*, 1000-1007.

Ramchandani, P., Wiggs, L,. Webb, V., & Stores, G. (2004). A systematic review of treatments for settling problems and night waking in young children. *The Cochrane Library, 320,* 209-213. https://doi.org/ 10.1136/bmj.320.7229.209

Reid, M. J., Walter, A. L., & O'Leary, S. G. (1999). Treatment of young children's bedtime refusal and nighttime wakings: a comparison of “standard” and graduated ignoring procedures. *Journal of Abnormal Child Psychology, 27*(1), 5-16.

Stein, M. A., Mendelsohn, J., Obermeyer, W. H., Amromin, J., & Benca, R. (2001). Sleep and behavior problems in school-aged children. *Pediatrics, 107*(4), 1-11. https://doi.org/ 10.1542/peds.107.4.e60

Stores, G. (1996). Practitioner review: assessment and treatment of sleep disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 37*(8), 907–925.

Van Litsenburg, R. R. L., Waumans, R. C., Van den Berg, G., & Gemke, R. J. B. J. (2010). Sleep habits and sleep disturbances in Dutch children: A population-based study. *European Journal of Pediatrics, 169*(8), 1009-1015. https://doi.org/10.1007/s00431-010-1169-8

Vlasblom, E., Sleuwen, B. V., L'Hoir, M., & Beltman, M. (2017). *JGZ richtlijn: Gezonde slaap en slaapproblemen: preventie, signalering, diagnostiek en interventie bij slaapproblemen in de JGZ.* Utrecht/Leiden: Jeugdartsen Nederland/TNO.

Bijlage het werkboek

Van ouder tot kind

Problemen bij het slapen.

monica@vanoudertotkind.nl
www.vanoudertotkind.nl

Termen en leeswijze werkboekje

In het boekje wordt je aangesproken als ouders/verzorgers en “het kind” als je zoon/dochter. Wees echter vrij om dit in te vullen zoals je zelf prettig vindt. Het boekje is ook geschikt voor relaties waarin je geen ouder/verzorger bent of wanneer “het kind” geen zoon/dochter is.

Dit boekje is geschikt voor ouders/verzorgers van kinderen met slaapproblemen tussen de twee en zestien jaar. Je kunt geen gebruik maken van dit boekje wanneer je zoon/dochter last heeft van slaapproblemen die veroorzaakt worden door een depressie of lichamelijke klachten (slaapapneu, narcolepsie, etc.). Het is van belang dat depressies en lichamelijke klachten behandeld worden door een deskundige.

Er wordt in het werkboekje gesproken van interventies. Hiermee worden de oefeningen bedoeld om het slaapprobleem te verhelpen. Je kunt dit ook zien als een behandeling, training of een andere vergelijkbare benaming.

Het is niet nodig dat je het hele boekje van voor naar achteren leest. Je begint vooraan in het boekje en wordt doorverwezen naar de pagina’s die je nodig hebt. Het is de bedoeling dat het boekje een praktische oplossing voor jullie biedt.

In het boekje komen verschillende letterkleuren voor. Alle teksten die met deze kleur geschreven zijn dienen letterlijk voorgelezen te worden aan je zoon/dochter. De andere teksten zijn voor jouw informatie. Het is in principe niet de bedoeling dat je zoon/dochter de rest van het boekje leest. Alhoewel ik jullie natuurlijk niks kan verbieden.

Introductie

Iedereen loopt in de opvoeding tegen problemen aan. En juist als je zelf middenin de situatie zit, is het vaak moeilijk om tot een oplossing te komen. Dit boekje zal je helpen een stapje terug te doen, de situatie opnieuw te bekijken en de oplossing stap voor stap uit te voeren.

Of problemen door middel van een therapie opgelost worden, hangt het meest af van de relatie tussen de therapeut en de cliënt. Hoe beter de relatie tussen de therapeut en de cliënt is, hoe beter de uitkomst van de therapie. Je hebt een sterke band met je zoon/dochter. Dat is dus ideaal om te gebruiken voor het oplossen van een probleem. Bij het gebruik van dit boekje doe je als ouder/verzorger het meeste werk. Wel geef je daarbij je zoon/dochter zoveel mogelijk inspraak. Je begeleidt je zoon/dochter bij het aanleren van nieuw gedrag om beter te kunnen slapen.

Door middel van vaststaande oefeningen gaan jullie kijken waar het slaapprobleem precies vandaan komt. Aan de hand daarvan voeren jullie de bijbehorende interventie uit. Voor het uitvoeren van de interventie, wordt je per stap meegenomen door verschillende opdrachten in het werkboekje. De meeste interventies zijn vrij snel uit te voeren. Echt nieuw gedrag aanleren vergt echter tijd en veel herhaling. Daarom is het belangrijk dat jullie het nieuwe gedrag blijven oefenen na de interventie. Ook bij het oefenen na de interventie krijgen jullie hulp.

Voor het oefenen van het nieuwe gedrag, wordt er gebruik gemaakt van beloningen. Vaak wordt er dan al snel gedacht aan beloningen zoals geld of complimentjes geven. We vergeten echter dat we veel meer belonen en straffen dan we denken. Eén van de meest gebruikte beloning en straf is aandacht. Voorbeelden van beloningen met aandacht zijn een aai over de bol geven als je zoon/dochter lief zit te spelen en een knuffel geven als hij/zij lekker bij je komt liggen op de bank. Maar ook iets zeggen als je zoon/dochter iets doet wat niet mag is een voorbeeld van een beloning van aandacht. Voorbeelden van straffen met aandacht zijn het negeren van negatief gedrag en aangeven dat je iets niet meer samen gaat doen als hij/zij doorgaat met een gedraging. Beloningen werken sterker en sneller om gedrag te veranderen dan straffen. Gedrag wat je beloont komt bijna altijd bij zowel mensen als dieren daarna vaker voor. Of dit nu een beloning is die je bewust of onbewust hebt gegeven.

Natuurlijk werken beloningen goed om de motivatie van je zoon/dochter te vergroten. Maar alleen beloningen zijn daarvoor niet genoeg. We vergeten vaak aan kinderen te vragen wat ze echt willen of voelen, vullen vaak veel voor ze in zonder echt te luisteren en schatten ze vaak lager in dan dat ze eigenlijk kunnen of weten. Om de motivatie te verhogen is het boekje zo gemaakt dat je zoon/dochter zoveel mogelijk van de interventie zelf kiest. Dit zal helpen hem/haar een gevoel van controle te geven, terwijl jij de benodigde sturing geeft.

Uitleg structuur werkboekje

Het werkboekje bestaat uit twee delen. Tijdens het eerste onderdeel van het werkboekje gaan jullie uitzoeken waar het slaapprobleem vandaan komt. Hiervoor maak je gebruik van een gestructureerd interview en een observatie. Een gestructureerd interview is een gesprek waarbij een aantal onderdelen van het gesprek en een aantal vragen vast staan. Dit gesprek voer je straks samen met je zoon/dochter. Bij een observatie bekijk je een situatie van een afstandje en schrijf je op welke gedragingen wel of niet voorkomen. Zowel het gesprek als de observatie doe je aan de hand van een vaststaande oefening. Na het gestructureerde gesprek en de observatie kom je op een pagina waar je kunt invullen welke antwoorden uit het gesprek en de observatie zijn gekomen. Aan de hand van deze antwoorden staat er beschreven welke interventie nodig is voor het oplossen van het slaap probleem.

Het tweede onderdeel van het boekje bestaat uit verschillende interventies. Je bent door het eerste onderdeel van het werkboekje naar één van deze interventies doorverwezen. In het tweede onderdeel voer je deze interventie samen met je zoon/dochter uit. Ook is het mogelijk dat het eerste onderdeel je naar meerdere interventies doorverwijst, omdat er meerdere oorzaken van het slaapprobleem zijn. In het boekje wordt duidelijk beschreven in welke volgorde de interventies dan uitgevoerd moeten worden.

Het is belangrijk dat je de oefening goed doorleest voordat je deze uit gaat voeren. Je voorkomt dan dat je delen overslaat. Hiernaast zul je beter begrijpen wat het doel van de oefening is. De interventies zijn alleen werkzaam als alle onderdelen uitgevoerd worden. Ook werken ze het beste als er geen extra dagen tussen de oefeningen zitten. Aan het begin van het werken met het werkboekje duren de oefeningen langer dan wanneer je richting het einde komt.

Veel succes en plezier met het uitvoeren van de oefeningen!

Deel 1

Waar komen de slaapproblemen vandaan?

Het gestructureerde gesprek

Pak de volgende benodigdheden:

- Bijlage gevoel signaleren (pagina 26 & 27)

Let op: Lees de oefening "het gestructureerde gesprek" helemaal door voordat je het uitvoert. Voer het gestructureerde gesprek alleen uit als je zoon/dochter ouder dan vier jaar is. Ga wanneer hij/zij jonger dan vier jaar is meteen naar pagina 8.

Stap 1: introductie
Kies voor het gestructureerde gesprek een rustige plek uit waar jullie met zijn tweeën zitten en niet gestoord kunnen worden. Zorg ervoor dat je de volledige tijd en aandacht voor je zoon/dochter hebt. Het is belangrijk dat jullie dit gesprek in de ochtend of middag voeren. Probeer je zoon/dochter tijdens het gesprek het gevoel te geven dat alles zonder oordeel gezegd mag worden. Voor sommige kinderen kan het moeilijk zijn deze onderwerpen te bespreken. Neem rustig de tijd om de antwoorden per vraag te bespreken.

Stap 2: Opening gesprek
Zeg het volgende: Ik wil het eventjes met je hebben over hoe het slapen de laatste tijd gaat. Nu val je niet zo snel in slaap nadat je in bed ligt. Ik wil er graag samen voor zorgen dat je makkelijker en beter in slaap valt. Daarom wil ik graag wat dingen aan je vragen. Beschrijf hierna jullie bedtijd ritueel in stappen en eindig met het moment waarop je wegloopt uit de slaapkamer (bijv. je trekt je pyjama aan, we poetsen je tanden, we lezen een verhaaltje en dan loop ik weg uit de slaapkamer). Ga verder naar de vragen. Wanneer jullie geen bedtijd ritueel hebben ga je meteen verder naar de vragen.

Stap 3: Vragen over gevoelens
Welk gevoel heb je wanneer ik wegloop uit de slaapkamer?
Noem de antwoordmogelijkheden op en kruis aan welke van toepassing zijn.

- ❑ Kriebels in m'n buik
- ❑ Ik krijg het ineens heel warm of koud
- ❑ Ik ga zweten
- ❑ M'n lichaam gaat beven
- ❑ Ik voel me zenuwachtig
- ❑ Ik voel me verdrietig
- ❑ Ik voel me bang
- ❑ M'n hart gaat sneller kloppen
- ❑ Ik voel me boos
- ❑ Ik voel me alleen

Stap 4: Vragen over gedachten
Welke gedachten heb je wanneer ik wegloop uit de slaapkamer?
Noem de antwoordmogelijkheden op en kruis aan welke van toepassing zijn.

- ❑ Ik kan nog niet slapen
- ❑ Straks gebeurt er iets ergs

- ❑ Ik ben nog niet moe
- ❑ Papa/mama komt niet meer terug (benoem deze niet bij kinderen boven de 12 jaar)
- ❑ Ik wil nog graag spelen/tv kijken
- ❑ Als ik m'n ogen dicht doe dan gebeurt er iets ergs
- ❑ Het is niet eerlijk dat ik nu al moet slapen

Stap 5: Vragen over gedrag
Wat doe je wanneer ik wegloop uit de slaapkamer?
Noem de antwoordmogelijkheden op en kruis aan welke van toepassing zijn.

- ❑ M'n ogen dicht houden en proberen te slapen
- ❑ Nadenken
- ❑ Lezen
- ❑ Met knuffels spelen (benoem deze niet bij kinderen boven de 12 jaar)
- ❑ Opstaan
- ❑ Papa/mama roepen (benoem deze niet bij kinderen boven de 12 jaar)
- ❑ Op m'n telefoon
- ❑ Huilen
- ❑ Proberen mezelf veiliger te voelen (bijv. een muur bouwen van knuffels, in een bepaalde houding liggen, etc.)

Stap 6: Sluit het gesprek af
Bedank je zoon/dochter voor het gesprek en geef een compliment voor zijn/haar eerlijkheid.

Tip/extra:
Het is vaak vooral moeilijk om het gedeelte over de gevoelens in te vullen. Wanneer het moeilijk is om antwoord te geven over gevoelens, is het belangrijk de volgende extra stap te nemen. Extra stap: Breng je zoon/dochter vanavond naar bed zoals je altijd doet. Geef echter deze keer het oefenblad van de bijlage "gevoel signaleren" aan hem/haar. Leg de oefening uit. De volgende dag kunnen jullie de vragen van het gestructureerde gesprek verder invullen.

→ Voer vanavond de observatie uit op de volgende pagina.

Observatie oefening

Let op: Lees deze oefening helemaal door voordat je het uitvoert. Voer voor kinderen onder de 4 jaar alleen de observatie op pagina 8 en 9 uit. De observatie vragenlijst op pagina 10 en 11 hoeft bij kinderen onder de 4 jaar niet ingevuld te worden. Voer voor kinderen boven de 12 jaar alleen de observatie vragenlijst op pagina 10 en 11 uit. Het observatie schema op pagina 8 en 9 hoeft bij kinderen boven de 12 jaar niet ingevuld te worden.

Bij de observatie oefening is het de bedoeling dat je een moment observeert en dat je een aantal vragen invult. Tijdens de observatie kijk je naar een situatie met behulp van een schema. Je zet steeds een kruisje of turfd in het schema wanneer een gedraging voorkomt. Het meest ideaal is het wanneer je jezelf als ouders/verzorgers tijdens de observatie filmt. De observatie heeft een duidelijk startpunt en eindpunt. Het startpunt is het moment dat je zoon/dochter naar bed gaat. Het eindpunt is het moment dat je zoon/dochter slaapt. Je filmt of observeert binnen dit startpunt en eindpunt. Er wordt alleen binnen deze tijd geturft/kruisjes gezet. Voer de volgende stappen uit.

Observatie
Stap 1, wanneer er gefilmd wordt: Zet een camera op een plek neer zodat je jezelf kunt filmen tijdens de observatie. Zorg ervoor dat: 1) je niet met de camera bezig hoeft te zijn, 2) je de camera niet vast hoeft te houden en 3) dat er een paar uur gefilmd kan worden.
Stap 2, wanneer er gefilmd wordt: Zet de camera aan. Voer de normale gang van zaken uit met betrekking tot het naar bed gaan van je zoon/dochter. Doe dit precies zoals je het altijd doet. Vanaf het moment dat je zoon/dochter naar bed gaat tot het moment dat je zoon/dochter slaapt wordt er gefilmd. Zet de camera uit wanneer je zoon/dochter slaapt.
Stap 3, wanneer er gefilmd wordt: Lees het observatie schema goed door. Speel het filmpje af en zet steeds een kruisje of turf in het schema.

Stap 1, wanneer er niet gefilmd kan worden: Vraag wanneer het niet mogelijk is om te filmen of je partner (of vriend/vriendin/opa/oma) jou wilt observeren. Zorg er dan voor dat de persoon die het minste met het kind bezig is observeert.
Stap 2, wanneer er niet gefilmd kan worden: Laat de persoon die observeert het schema van de observatie goed doorlezen. Voer de normale gang van zaken uit met betrekking tot het naar bed gaan van je zoon/dochter. Doe dit precies zoals je het altijd doet. De persoon die observeert kijkt naar jou. Hij/zij vult vanaf het moment dat je zoon/dochter naar bed gaat tot het moment dat je zoon/dochter slaapt het schema in.

Vul na het doen van de observatie de observatie vragenlijst op pagina 10 & 11 in.

Observatie schema Startpunt: naar bed gaan, eindpunt: zoon/dochter slaapt		
	Ja	Nee
Heeft je zoon/dochter je geroepen nadat je hem/haar in bed gelegd hebt?		
Wanneer je ja hebt geantwoord op vraag hierboven: Turf hoe vaak je hebt gereageerd op je zoon/dochter.		
Heb je op je zoon/dochter gereageerd wanneer hij/zij uit bed is gekomen? Antwoord nee wanneer je zoon/dochter niet uit bed is gekomen.		
Wanneer je ja hebt geantwoord op vraag hierboven: Turf hoe vaak je hebt gereageerd op je zoon/dochter.		

Observatie vragenlijst		
Heeft je zoon/dochter in de afgelopen 3 dagen:	Ja	Nee
1 uur voor het slapen felle lichten gezien? (licht in de kamer, telefoon, tv, etc.)		
Vanaf 16:00 cafeïne houdende dranken of voedingsstoffen gegeten of gedronken? (cola, thee, chocolade, etc.)		
Na 18:00 veel bewogen? (groepssport, druk gespeeld)		
Voor 18:00 gesport? (groepssport, meer dan 8 km gerend, meer dan 15 km gefietst)		
Na 19:00 iets gegeten?		
Pittig eten gegeten bij/na het avondeten?		
Veel suikers of koolhydraten gegeten bij/na het avondeten?		
Overdag geslapen?		
Mentale activiteiten gedaan na 18:00? (puzzels/raadsels oplossen, problemen besproken, etc.)		
Is je zoon/dochter:	Ja	Nee
Meer dan 2x per week eerder wakker dan de wekker?		
Onder de 1,5 jaar oud een moeilijke slaper geweest?		

Is de slaapkamer van je zoon/dochter:	Ja	Nee
Donker?		
Stil?		
Tussen de 16 en 20 graden?		
Gaat je zoon/dochter:	Ja	Nee
Elke dag op dezelfde tijd naar bed?		
Elke dag op dezelfde tijd uit bed?		
Heb je samen met je zoon/dochter:	Ja	Nee
Een vast slaapritueel voor het slapengaan?		
Voorgelezen voor het slapen gaan?		
Liedje gezongen voor het slapen gaan?		

→ Ga verder met de interpretatie van het gestructureerde gesprek en observatie op de volgende pagina.

Interpretatie gestructureerd gesprek en observatie

Pak de volgende benodigdheden:

- Het ingevulde gestructureerde gesprek
- Het ingevulde observatie schema en de observatie vragenlijst

Let op: Vul dit schema niet in voor kinderen onder de 4 jaar. Voer wanneer je zoon/dochter jonger dan 4 jaar is altijd de interventie slaaphygiëne uit. Ga direct naar deze interventie op pagina 21. Vul het gedeelte slaaphygiëne in het schema hieronder niet in voor kinderen boven de 12 jaar.

Stap 1: invullen van het schema
Je hebt het gestructureerde gesprek en de observatie gedaan. Vul hieronder in welke antwoorden er gegeven zijn. Zet steeds een kruisje in het vakje ja of nee.

	Ja	Nee
Niet slaperig genoeg		
1 uur voor het slapen felle lichten gezien?		
Vanaf 16:00 cafeïne houdende dranken of voedingsstoffen gegeten of gedronken		
Na 18:00 veel bewogen		
Na 19:00 iets gegeten		
Pittig eten gegeten bij/na het avondeten		
Veel suiker of koolhydraten gegeten bij/na het avondeten		
Overdag geslapen		
Mentale activiteiten gedaan na 18:00		
Meer dan 2x per week eerder wakker dan de wekker		
Onder de 1,5 jaar oud een moeilijke slaper geweest		
Tussen de 16 en 20 graden		
Voor 18:00 gesport (groepssport, meer dan 8 km gerend, meer dan 15 km gefietst)		
Donker		
Stil		
Elke dag op dezelfde tijd naar bed		
Elke dag op dezelfde tijd uit bed		
Een vast slaapritueel voor het slapengaan		
Voorgelezen voor het slapen gaan (vul deze niet in voor kinderen vanaf 12 jaar)		
Liedje gezongen voor het slapen gaan (vul deze niet in voor kinderen vanaf 12 jaar)		

	Ja	Nee
Slaaphygiëne		
Twee of meer keer geturfd bij: Heb je op je zoon of dochter gereageerd wanneer hij of zij uit bed is gekomen nadat u hem/haar in bed heeft gelegd.		
Twee of meer keer geturfd bij: Je geroepen nadat je hem of haar in bed gelegd hebt.		

	Ja	Nee
Angst		
Kriebels in m'n buik		
Ik krijg het ineens heel warm of koud		
Ik ga zweten		
M'n lichaam gaat beven		
Ik voel me zenuwachtig		
Ik voel me verdrietig		
Ik voel me bang		
M'n hart gaat sneller kloppen		
Straks gebeurt er iets ergs		
Als ik m'n ogen dicht doe dan gebeurt er iets ergs		
Proberen mezelf veiliger te voelen		

Stap 2: Keuze van de interventie
Tel het aantal kruisjes in de gekleurde vakjes.
Staan er meer dan 3 kruisjes in een blauw vakje?
→ Oorzaak ligt in angst
Staan er meer dan 4 kruisjes in een rood vakje?
→ Oorzaak ligt erin dat je zoon/dochter niet slaperig genoeg is
Staan er 1 of meer kruisjes in een oranje vakje?
→ Oorzaak ligt in slaaphygiëne

Het is natuurlijk mogelijk dat hieruit naar voren komt dat er meerdere oorzaken zijn. Het kan dan verstandig zijn meerdere interventies uit te voeren. Je voert alleen een tweede of derde interventie uit wanneer de slaapproblemen door de eerste interventie niet genoeg afgenomen zijn. Overlappende onderdelen in de interventies (bijvoorbeeld het maken van een slaapritueel) hoeven niet twee keer uitgevoerd te worden.

Houd bij meerdere oorzaken de volgende regels aan:

Oorzaak ligt in:	Volgorde interventies
Niet slaperig genoeg & angst	Eerst angst, daarna niet slaperig genoeg
Niet slaperig genoeg & slaaphygiëne	Eerst niet slaperig genoeg, daarna slaaphygiëne
Angst & slaaphygiëne	Eerst angst, daarna slaaphygiëne
Alle drie	Eerst angst, daarna niet slaperig genoeg, daarna slaaphygiëne

→ Ga naar pagina 15 voor het uitvoeren van de interventie voor slaap angst.
→ Ga naar pagina 18 voor het uitvoeren van de interventie niet slaperig genoeg.
→ Ga naar pagina 21 voor het uitvoeren van de interventie voor slaaphygiëne.

Deel 2

De interventie

Interventie Angst

Pak de volgende benodigdheden:

- Beloningen lijst voor kinderen pagina 30 t/m 33
- Angsthiërarchie maken pagina 34 t/m 38
- Technieken voor de onderste rij pagina 39 t/m 42
- Slaapritueel ontwikkelen pagina 28 & 29
- Tijdlijn pagina 43

Let op: Lees de interventie en de bijpassende bijlagen helemaal door voordat je het uitvoert. Sla geen onderdelen van de interventie over.

Uit het gesprek en interview is gekomen dat de onderliggende oorzaak van het slaapprobleem angst is. Angstproblemen worden opgelost door de confrontatie met de angst in kleine stapjes aan te gaan. Dit moet uiteraard wel gecontroleerd en onder goede begeleiding gebeuren. Daarom maak je voor het verminderen van de angst gebruik van een angsthiërarchie. Een angsthiërarchie is een schema waarin de angst in stukjes opgedeeld wordt. Deze stukjes worden dan ingedeeld van heel erg eng naar minder eng. Met dit schema kunnen jullie dan samen stukje voor stukje de angst verminderen. Het is belangrijk dat er niet geforceerd wordt naar de volgende stap te gaan, wanneer de stap ervoor nog niet succesvol verloopt. Je gaat naar de volgende stap wanneer je denkt dat je zoon/dochter daar klaar voor is. Hieronder staat een voorbeeld van een angsthiërarchie.

Op de bovenste rij staat het doel dat jullie graag willen bereiken en wat het meest eng is. In dit voorbeeld is dat "helemaal alleen gaan slapen". Dit is de rij waar jullie uiteindelijk naartoe werken. In de tweede rij staan twee doelen die iets minder eng zijn dan de doelen op de eerste rij, maar nog wel te eng voor dit moment. In deze angsthiërarchie zijn dat "Mama/papa blijft een half uur bij mij op de kamer stilzitten terwijl ik probeer te slapen, daarna slaap ik alleen" en "Alleen gaan slapen met de monsterverjager (anti monster zaklamp/spray)". Op de derde rij staan de doelen die minder eng zijn dan de doelen van de tweede rij en die in de buurt komen van doelen die je zoon/dochter op dit moment uit zou kunnen voeren. Zo kan het doel "Mama/papa blijft stil bij mij op de kamer zitten tot ik in slaap val" een doel zijn dat op dit moment al wel net haalbaar is. Dit zijn echter niet de

doelen waarmee je begint. Het is belangrijk te beginnen met doelen waarvan je zeker weet dat ze lukken. Deze doelen staan op de eerste rij. In deze rij staan doelen die je zoon/dochter sowieso (samen met jou of alleen) uit kan voeren. Ook staan in deze rij doelen/technieken die ervoor zorgen dat je zoon/dochter de andere doelen straks makkelijker uit kan voeren. Het is belangrijk deze rij/stap goed uit te voeren. Deze rij zorgt namelijk voor succeservaringen en handvatten voor je zoon/dochter om straks goed alleen te kunnen slapen.

Het uitvoeren van de interventie:

- Stap 1: Jullie beginnen op dag één met het invullen van de beloningen lijst, het maken van de angsthiërarchie en het ontwikkelen van het slaapritueel. Het uitvoeren van deze oefeningen kost wat tijd. Zorg dat jullie hier samen een goed moment voor kunnen gaan zitten. Deel het maken van de oefeningen, wanneer nodig, op in twee dagen. Begin met het invullen van de beloningen lijst, maak daarna de angsthiërarchie en ontwikkel daarna het slaapritueel. Maak hiervoor gebruik van de bijlagen .
  Rij 4
- Stap 2: Op dag twee beginnen jullie op de onderste (vierde) rij. Voer de relax oefening uit. Laat je zoon/dochter ook een beloning kiezen van de beloningen lijst en voer deze beloning uit of geef deze beloning.
- Stap 3: Je zoon/dochter kiest op dag drie een ander doel van de vierde rij en jullie voeren deze uit. Voer hiernaast dag drie van de relax oefening uit. Laat je zoon/dochter ook een beloning kiezen van de beloningen lijst en voer deze beloning uit of geef deze beloning. Lees voor het slapengaan de relaxoefening rustig voor.
- Stap 4: Op dag vier kiest je zoon/dochter een derde doel van de vierde rij, waarna jullie dit uitvoeren. Voer hiernaast dag vier van de relax oefening uit. Laat je zoon/dochter ook een beloning kiezen van de beloningen lijst en voer deze beloning uit of geef deze beloning. Sla stap 4 over wanneer je zoon/dochter ouder is dan 12 jaar. De oefening monster verjager/cursus voor je knuffel valt dan weg. Lees voor het slapengaan de relaxoefening rustig voor.
- Stap 5: Op dag vijf voeren jullie het vierde doel van de vierde rij uit. Voer hiernaast dag vijf van de relax oefening uit. Laat je zoon/dochter ook een beloning kiezen van de beloningen lijst en voer deze beloning uit of geef deze beloning. Lees voor het slapengaan de relaxoefening rustig voor.
  Rij 3, deze doelen worden herhaald tot ze succesvol behaald zijn
- Stap 6: Op dag 6 kiest je zoon/dochter een doel uit van de derde rij en jullie voeren dit uit. Herhaal voor het slapen gaan de technieken die jullie in rij één uitgevoerd hebben. Stimuleer je zoon/dochter deze technieken te gebruiken wanneer hij/zij niet kan slapen. Herhaal dit doel totdat het doel zonder problemen behaald is. Laat je zoon/dochter wanneer het doel behaald is een beloning kiezen van de beloningen lijst en voer deze beloning uit of geef deze beloning.
- Stap 7: Voor stap 7 kiest je zoon/dochter een tweede doel uit van de derde rij en jullie voeren dit uit. Herhaal voor het slapen gaan de technieken die jullie in rij één uitgevoerd hebben. Stimuleer je zoon/dochter deze technieken te gebruiken wanneer hij/zij niet kan slapen. Herhaal dit doel totdat het doel zonder problemen

behaald is. Laat je zoon/dochter wanneer het doel behaald is een beloning kiezen van de beloningen lijst en voer deze beloning uit of geef deze beloning.

- Stap 8: Voor stap 8 voeren jullie het derde doel van de derde rij uit. Herhaal voor het slapen gaan de technieken die jullie in rij één uitgevoerd hebben. Stimuleer je zoon/dochter deze technieken te gebruiken wanneer hij/zij niet kan slapen. Herhaal dit doel totdat het doel zonder problemen behaald is. Laat je zoon/dochter wanneer het doel behaald is een beloning kiezen van de beloningen lijst en voer deze beloning uit of geef deze beloning.

  Rij 2, deze doelen worden herhaald tot ze succesvol behaald zijn
- Stap 9: Voor stap 9 kiest je zoon/dochter een doel van de tweede rij en jullie voeren dit uit. Herhaal voor het slapen gaan de technieken die jullie in rij één uitgevoerd hebben. Stimuleer je zoon/dochter deze technieken te gebruiken wanneer hij/zij niet kan slapen. Herhaal dit doel totdat het doel zonder problemen behaald is. Laat je zoon/dochter wanneer het doel behaald is een beloning kiezen van de beloningen lijst en voer deze beloning uit of geef deze beloning.
- Stap 10: Voor stap 10 voeren jullie het tweede doel van de tweede rij uit. Herhaal voor het slapen gaan de technieken die jullie in rij één uitgevoerd hebben. Stimuleer je zoon/dochter deze technieken te gebruiken wanneer hij/zij niet kan slapen. Herhaal dit doel totdat het doel zonder problemen behaald is. Laat je zoon/dochter wanneer het doel behaald is een beloning kiezen van de beloningen lijst en voer deze beloning uit of geef deze beloning.

  Rij 1, dit doel wordt herhaald totdat het succesvol behaald is
- Stap 11: Voor stap 11 voeren jullie het doel van rij 1 uit. Herhaal voor het slapen gaan de technieken die jullie in rij één uitgevoerd hebben. Stimuleer je zoon/dochter deze technieken te gebruiken wanneer hij/zij niet kan slapen. Herhaal dit doel totdat het doel zonder problemen behaald is. Geef wanneer dit laatste doel behaald is de speciale beloning.

→ Echt nieuw gedrag aanleren vergt tijd en herhaling. Daarom is het belangrijk dat jullie het nieuwe gedrag blijven oefenen na de interventie. Vul wanneer je klaar bent met de interventie de tweede vragenlijst in die je in de mail ontvangen hebt. In deze vragenlijst kun je aangeven of je interesse hebt in een individueel advies op maat. Hierna ontvang je het hulpboekje voor het volhouden van het nieuwe gedrag.

Let op: Voer alleen de tweede interventie uit als de slaapproblemen nog niet voldoende afgenomen zijn.

→ Ga naar pagina 15 voor het uitvoeren van de interventie voor slaap angst.
→ Ga naar pagina 18 voor het uitvoeren van de interventie niet slaperig genoeg.
→ Ga naar pagina 21 voor het uitvoeren van de interventie voor slaaphygiëne.

Interventie voor kinderen die niet slaperig genoeg zijn

Pak de volgende benodigdheden:

- Ritme creëren pagina 44 t/m 53
- Slaapritueel ontwikkelen pagina 28 & 29
- Beloningen lijst voor kinderen pagina 30 t/m 33
- Tijdlijn pagina 54

Let op: Lees de interventie en de bijpassende bijlagen helemaal door voordat je het uitvoert. Sla geen onderdelen van de interventie over.

Je bent na het gestructureerde gesprek en de observatie doorverwezen naar de interventie voor kinderen die niet slaperig genoeg zijn. Sommige kinderen (en volwassenen) maken stofjes die nodig zijn voor een goede nachtrust makkelijker aan dan andere kinderen. Dit is regelmatig al zichtbaar op jonge leeftijd. Vaak vallen deze kinderen als baby zijnde bijvoorbeeld minder makkelijk in slaap en/of worden ze al vroeg of vaak wakker. Voor het bevorderen van de aanmaak van de stofjes die nodig zijn voor een goede nachtrust, is het belangrijk dat er een gestructureerd ritme bestaat. Vooral op vaste tijden eten, bewegen, naar bed gaan en uit bed komen bevorderen een goed slaap waak ritme. Ook zijn er gewoonten vlak voor het naar bed gaan die helpen bij het in slaap vallen en doorslapen. Om de aanmaak van de stofjes te bevorderen en je zoon/dochter handvatten te geven beter (terug) in slaap te vallen bestaat deze interventie uit de volgende onderdelen:

1. het slaapritme optimaal maken
2. Oefening om beter (terug) in slaap te vallen

1: het ritme optimaal maken.

- Stap 1: Vul op dag 1 de bijlage “ritme creëren” in om een gestructureerd ritme te creëren in jullie dagelijkse routine die het slaap waak ritme bevordert. Voer dit nieuwe gestructureerde ritme vanaf dag 2 in.
- Stap 2: Vul op dag 1 de bijlage “slaapritueel ontwikkelen” in om een slaapritueel te ontwikkelen voor het slapengaan die het inslapen en doorslapen bevordert. Voer dit nieuwe slaapritueel vanaf dag 2 in.

2: Oefening om beter in slaap te vallen

- Stap 3: Op dag 1 is er gewerkt aan het optimaliseren van het ritme. Op dag 2, 3, 4, 5 en 6 voeren jullie de onderstaande oefening uit. Lees deze oefening elke avond aan het einde van het slaapritueel op een rustig tempo voor. Het is de bedoeling dat je zoon/dochter door deze oefening in slaap valt. Het is dus belangrijk een rustige omgeving te creëren.
- Stap 4: Leg het volgende uit: Vandaag gaan we beginnen met de oefening zodat je beter in slaap kunt vallen. De eerste keren ga ik hem voor je voorlezen. Jij doet de oefening dan in bed mee. Een paar dagen later ga jij de oefening hardop doen. Ik kan jou dan helpen op de momenten dat de oefening nog niet helemaal lukt. Weer een paar dagen daarna doe je de oefening helemaal zelf in je hoofd. Oké, we gaan beginnen.

- Stap 5: Oefening: Ga recht liggen op je rug. Ga met je aandacht naar je ademhaling, voel hoe je buik op en neer gaat, tel elke ademhaling in je hoofd, begin opnieuw met tellen als je bij 10 bent. Voel hoe je ademhaling door je neus, naar je borst, naar je buik gaat. En weer terug van je buik, naar je borst en uit je neus (ongeveer tien keer tien ademhalingen, kijk naar de ademhaling en tel soms hardop mee). Je gaat ontspannen per spiergroep (10 seconde per spiergroep), je begint bij je wenkbrauwen, ontspan je wenkbrauwen, voel de spanning eruit trekken, voel ze zwaar worden. Je gaat naar het ontspannen van je ogen, voel de spanning eruit trekken, voel ze zwaar worden. Nu het ontspannen van je mond, naar nek, schouders, bovenarmen, onderarmen, handen, schouders, bovenrug, onderrug, billen, bovenbenen, onderbenen, enkels, voeten, tenen (allemaal ongeveer 10 seconde). Beeld je in dat je op een warme zomerdag in een dobberend bootje op rustig water ligt. Je ligt op je rug in het bootje en kijkt naar de lucht. Je dobbert rustig op en neer en kijkt naar de langzaam voorbijtrekkende wolken (ongeveer een minuut). Beeld je nu in dat je in een lekker zacht en warm bed ligt. Je wordt geknuffeld met je ogen dicht waardoor het helemaal donker is. Het is pikzwart. Als je aandacht ergens anders naartoe gaat, is dat niet erg. Ga dan weer terug naar het beeld dat je in het donker geknuffeld wordt.
- Stap 6: Dag 7, 8 en 9: Op dag 7, 8 en 9 doet je zoon/dochter de oefening zelf hardop voor. Laat je zoon/dochter overdag op bed liggen (let op: deze stap van de oefening moet overdag gedaan worden en niet net voor het slapen gaan). Ga zelf naast het bed zitten. Vraag je zoon/dochter om de oefening stapje voor stapje hardop voor te doen. Geef hem/haar de tijd om rustig door de oefening heen te gaan en probeer niet te snel in te vullen. Help wanneer je zoon/dochter niet meer weet wat de volgende stap is (een spiergroep overslaan of omgekeerd doen is niet erg en hoeft niet gecorrigeerd te worden).
- Stap 7: Op dag 7 t/m 14 doet je zoon/dochter de oefening voor het slapengaan zelfstandig in zijn/haar hoofd. Blijf tijdens de oefening naast het bed zitten. Ondersteun de eerste dagen eventueel waar nodig.

Tip/extra: Het is bij deze interventie in principe niet nodig beloningen te gebruiken. Uiteraard kun je hier wel voor kiezen. Kies in dat geval op welke momenten je graag een beloning zou willen geven en schrijf dit op de volgende pagina op. Voorbeelden van momenten waarop je beloningen zou kunnen geven zijn bijvoorbeeld wanneer je zoon/dochter voor het eerst zelf de oefening hardop voordoet, wanneer je zoon/dochter de oefening voor het eerst zelfstandig in zijn/haar hoofd doet of wanneer hij/zij u niet meer wakker heeft gemaakt 's nachts. Leg aan je zoon/dochter uit wanneer hij/zij deze beloningen kan verdienen. Ga wanneer je gebruik wilt maken van beloningen naar pagina 30 t/m 33. Zorg dat er zo min mogelijk tijd tussen het behalen van het doel en de beloning zit. Plan in de ochtend meteen wanneer de beloning plaats zal vinden.

Momenten voor beloningen

…….
…….
…….
…….
…….
…….
…….
…….
…….

→ Echt nieuw gedrag aanleren vergt tijd en herhaling. Daarom is het belangrijk dat jullie het nieuwe gedrag blijven oefenen na de interventie. Vul wanneer je klaar bent met de interventie de tweede vragenlijst in die je in de mail ontvangen hebt. In deze vragenlijst kun je aangeven of je interesse hebt in een individueel advies op maat. Hierna ontvang je het hulpboekje voor het volhouden van het nieuwe gedrag.

Let op: Voer alleen de tweede interventie uit als de slaapproblemen nog niet voldoende afgenomen zijn.
→ Ga naar pagina 15 voor het uitvoeren van de interventie voor slaap angst.
→ Ga naar pagina 18 voor het uitvoeren van de interventie niet slaperig genoeg.
→ Ga naar pagina 21 voor het uitvoeren van de interventie voor slaaphygiëne.

Interventie slaaphygiëne

Pak de volgende benodigdheden:

- Beloningen lijst voor kinderen pagina 30 t/m 33
- Beloningen lijst voor ouders pagina 55
- Slaapritueel ontwikkelen pagina 28 & 29
- Lijst interventie slaaphygiëne pagina 56
- Tijdlijn pagina 57

Let op: Lees de interventie en de bijpassende bijlagen helemaal door voordat je het uitvoert. Sla geen onderdelen van de interventie over.

Je bent na het gestructureerde gesprek en de observatie doorverwezen naar de interventie voor slaaphygiëne. Onder slaaphygiëne wordt onder andere het ritme en de regels rondom slapen verstaan. Voorbeelden van ritme en regels zijn een slaapritueel voor het slapen gaan en de regel "geen aandacht meer vragen wanneer je in bed ligt". Juist het moment van slapen gaan is voor veel kinderen het moment waarop ze om aandacht vragen (nog even willen kletsen, om drinken vragen, zeggen dat hij/zij niet lekker ligt, etc.). Wanneer een ouder daarop de beloning "aandacht" geeft, zal een kind dit aandacht vragende gedrag vaker laten zien. Wanneer een ouder het aandacht vragende gedrag negeert en het gaan slapen beloont, zal een kind op den duur geen aandacht vragend gedrag meer laten zien. Het is soms moeilijk je zoon/dochter te negeren. Veel ouders/verzorgers voelen zich op dat moment schuldig of een slechte ouder. Er is echter aangetoond dat het gebruik van negeren als opvoedingsvaardigheid niet voor hechtingsproblemen of andere nadelen zorgt. Hiernaast zullen jullie met behulp van deze interventie een vast slaapritueel ontwikkelen, waarin je ongestoorde aandacht aan je zoon/dochter zult geven voordat hij/zij gaat slapen.

Het uitvoeren van de interventie

- Stap 1: Om de motivatie voor zowel jou als je zoon/dochter te vergroten is het belangrijk beloningen te gebruiken bij deze interventie. Gebruik voor het maken van een beloningen lijst met je zoon/dochter de bijlage "beloningen lijst voor kinderen". Ga voor het maken van een beloningen lijst voor jezelf naar de bijlage "beloningen lijst voor ouders".
  Geef de eerste beloning wanneer je zoon/dochter één nacht zonder aandacht vragen heeft geslapen. Geef de tweede beloning wanneer je zoon/dochter drie nachten zonder aandacht vragen heeft geslapen. Geef de derde beloning wanneer je zoon/dochter zeven nachten zonder aandacht vragen heeft geslapen. Geef de vierde beloning wanneer je zoon/dochter vijftien nachten zonder aandacht vragen heeft geslapen. Geef de speciale beloning wanneer je zoon/dochter dertig nachten zonder aandacht vragen heeft geslapen.
  Houd samen bij hoe lang hij/zij zonder aandacht vragen heeft geslapen op de bijlage "lijst slaaphygiëne interventie". Ook staat in dit schema met vakjes aangegeven wanneer je zoon/dochter de volgende beloning ontvangt. Herhaal steeds voor het slapen gaan wanneer je zoon/dochter de volgende beloning zal krijgen. Plak in de ochtend samen een sticker wanneer je zoon/dochter de nacht zonder aandacht te

vragen doorgeslapen heeft. Zorg dat er zo min mogelijk tijd tussen het behalen van een doel en de beloning zit. Plan in de ochtend meteen wanneer de beloning plaats zal vinden.
- Stap 2: Er zijn verschillende versies van deze interventie. Kies uit de onderstaande drie versies één versie die het beste bij jullie past.
Twee soorten interventies voor inslaap problemen of doorslaapproblemen op onvaste tijden.
1. Extinctie: Deze methode is het moeilijkste voor ouders, maar wel het snelst en meest werkzaam. Hierbij reageer je als ouder niet meer op het wakker worden van je kind. Je wakkere zoon/dochter wordt volledig genegeerd.
2. Graduele extinctie. Deze methode lijkt op extinctie maar is makkelijker gemaakt voor ouders. Hij is werkzaam, maar duurt langer en is minder werkzaam dan de extinctie methode. Bij deze methode wordt de tijd waarmee je op je zoon/dochter reageert langzaam verlengd.
Eén interventie voor doorslaapproblemen op vaste tijden.
3. Geschematiseerd wekken. Je zoon/dochter wordt vóór het vaste tijdstip waarop hij/zij altijd wakker wordt gewekt. Hierna wordt het hij/zij geholpen weer door te slapen.
Stap 3: Ga voor het maken van een slaapritueel naar de bijlage "slaapritueel ontwikkelen". Voer dit slaapritueel elke dag uit.
Stap 4: Leg voordat je jouw zoon/dochter naar bed brengt het volgende uit: we gaan ervoor zorgen dat je beter kunt slapen. Daarom hebben we samen een lijst gemaakt met beloningen die je kunt verdienen. Pak de lijst erbij en benoem een paar beloningen. Je verdient een beloning wanneer je zonder om papa/mama (of andere benaming) te vragen gaat slapen. Je krijgt de beloning dan in de ochtend als je weer wakker wordt.

Stap 5, 1) extinctie: Breng je zoon/dochter naar bed aan de hand van het slaapritueel. Sluit dit slaapritueel af door naar de deur van de slaapkamer toe te lopen en het volgende tegen je zoon/dochter te zeggen: het is nu tijd om te slapen, slaap lekker [naam van je kind/koosnaampje]. Hierna doe je de deur dicht of op een kiertje en loop je weg. Je zoon/dochter zal hierna hoogstwaarschijnlijk niet meteen gaan slapen. Het is de bedoeling dat je jouw zoon/dochter volledig negeert wanneer hij/zij geluid maakt. Wanneer hij/zij de kamer uitkomt loop je naar hem/haar toe zonder hem/haar aan te kijken, je pakt hem/haar op en stopt hem/haar terug in bed. De eerste twee keer dat je dit doet zeg je tijdens het terug in bed leggen één keer het is tijd om te gaan slapen. Let erop dat je dit alleen de eerste twee keren doet bij het terugleggen in bed. De keren hierna leg je hem/haar alleen nog zonder iets te zeggen terug in bed. Dit is een intensieve en zware methode om uit te voeren als ouders. Het is echter wel de methode die het beste en uiteindelijk het snelste werkt. Het kan zo zijn dat je jouw zoon/dochter de eerste paar nachten keer op keer terug in bed moet leggen. Het is een uitdaging om je zoon/dochter echt te blijven negeren. Maak om deze reden gebruik van de beloningen lijst voor ouders om het negeren beter vol te houden.

Stap 5, 2) graduele extinctie: Breng je zoon/dochter naar bed met een duidelijk slaapritueel. Sluit dit slaapritueel af door naar de deur van de slaapkamer toe te lopen en het volgende tegen je zoon/dochter te zeggen: het is nu tijd om te slapen, slaap lekker [naam van je kind/koosnaampje]. Hierna doe je de deur dicht of op een kiertje en loop je weg. Je zoon/dochter zal hierna hoogstwaarschijnlijk niet meteen gaan slapen. Je zet voor jezelf een timer/stopwatch elke keer dat je zoon/dochter om aandacht vraagt. Je negeert in eerste instantie deze vraag om aandacht. Het negeren van aandacht houdt in dat je jouw zoon/dochter niet aankijkt en niks tegen je zoon/dochter zegt.

- De eerste avond reageer je pas op je zoon/dochter na 15 sec. Je legt hierbij je kind terug in bed en sluit af met de woorden het is tijd om te slapen.
- De tweede avond reageer je pas op je zoon/dochter na 30 sec. Je legt hierbij wederom je kind terug in bed en sluit af met de woorden het is tijd om te slapen.
- De derde avond reageer je pas op je zoon/dochter na 45 sec. Je legt hierbij nogmaals je kind terug in bed en sluit af met de woorden het is tijd om te slapen.
- De avonden hierna bouw je op dezelfde manier op. Op de vierde avond reageer je dus pas na 60 sec, op de vijfde avond na 1 min en 15 sec, op de zesde avond na 1 min en 30 sec, etc.

Je kunt er ook voor kiezen de tijd op de avond zelf op te bouwen in plaats van per avond.

- Je reageert dan de eerste keer na 15 sec. Je legt hierbij je kind terug in bed en sluit af met de woorden het is tijd om te slapen.
- De tweede keer reageer je pas op je zoon/dochter na 30 sec. Je legt hierbij wederom je kind terug in bed en sluit af met de woorden het is tijd om te slapen.
- De derde keer reageer je pas op je zoon/dochter na 45 sec. Je legt hierbij nogmaals je kind terug in bed en sluit af met de woorden het is tijd om te slapen.
- De vierde keer reageer je na 60 sec, de vijfde keer na 1 min en 15 sec, etc. Na de derde keer zeg je bij het terug in bed leggen niks meer. Je legt je zoon/dochter in bed en loopt weer weg.

Er wordt soms weinig aandacht besteedt aan hoe intens zo'n methode kan zijn voor de ouders van een kind. Het kan zo zijn dat je jouw kind de eerste paar nachten keer op keer terug in bed moet leggen. Het is een uitdaging om je zoon/dochter echt te blijven negeren. Maak om deze reden gebruik van de beloningen lijst voor ouders om het negeren beter vol te houden.

Stap 5, 3) geschematiseerd wekken: Houd drie nachten bij hoe laat je zoon/dochter 's nachts wakker wordt. Breng je kind naar bed met een duidelijk slaapritueel. Sluit dit slaapritueel af door naar de deur van de slaapkamer toe te lopen en het volgende tegen je zoon/dochter te zeggen: het is nu tijd om te slapen, slaap lekker [naam van je kind/koosnaampje]. Hierna doe je de deur dicht of op een kiertje en loop je weg. Wek je zoon/dochter 15 minuten voor de vaste tijd dat hij/zij normaal gesproken wakker wordt. Hierna geef je jouw zoon/dochter geen aandacht, maar

blijft op de kamer zitten totdat hij/zij weer slaapt. De reden dat je jouw zoon/dochter geen aandacht geeft is dat je graag wilt stimuleren dat hij/zij zelfstandig weer in slaap kan vallen.

→ Echt nieuw gedrag aanleren vergt tijd en herhaling. Daarom is het belangrijk dat jullie het nieuwe gedrag blijven oefenen na de interventie. Vul wanneer je klaar bent met de interventie de tweede vragenlijst in die je in de mail ontvangen hebt. In deze vragenlijst kun je aangeven of je interesse hebt in een individueel advies op maat. Hierna ontvang je het hulpboekje voor het volhouden van het nieuwe gedrag.

Let op: Voer alleen de tweede interventie uit als de slaapproblemen nog niet voldoende afgenomen zijn.
→ Ga naar pagina 15 voor het uitvoeren van de interventie voor slaap angst.
→ Ga naar pagina 18 voor het uitvoeren van de interventie niet slaperig genoeg.
→ Ga naar pagina 21 voor het uitvoeren van de interventie voor slaaphygiëne.

Bijlagen

Bijlage gevoel signaleren

Let op: Lees de bijlage helemaal door voordat je het uitvoert. Sla geen onderdelen over.

Dit werkblad hoort bij het gestructureerde gesprek. Dit blad dient net voor het slapen gaan ingevuld te worden.

Voor sommige kinderen kan het moeilijk zijn om hun gevoelens te benoemen of te herkennen. Met behulp van het onderstaande werkblad kan gekeken worden welke gevoelens aanwezig zijn in het moment voor het slapen gaan. Het blad kan zelfstandig door je zoon/dochter of samen met jou ingevuld worden. Je kunt zelf het beste inschatten of je zoon/dochter in staat is het blad zelfstandig in te vullen nadat jullie het besproken hebben. Wanneer het mogelijk is dat je zoon/dochter het blad zelfstandig invult, heeft dit wel de voorkeur.

Zelfstandig invullen:
Leg het werkblad voor je zoon/dochter neer. Leg het volgende uit: Om je goed te kunnen helpen met het slapen, is het belangrijk dat je dit blad straks invult als ik weg ben uit de kamer. Morgen gaan we het blad weer samen bespreken. Met dit blad kunnen we zien wat je gevoelens zijn zodat ik je beter begrijp. Jij mag als ik straks weg ben een rondje zetten bij de dingen die jij op dat moment voelt. Wijs naar het eerste plaatje. Als jij dus kriebels in je buik voelt, zet je een rondje om het jongetje met de kriebels in zijn buik. Ik zal eerst even uitleggen wat je allemaal op het blad ziet. Wijs alle plaatjes één voor één aan en vertel wat het plaatje uitbeeldt (bijvoorbeeld op dit plaatje zie je "ik heb het ineens heel erg warm of koud", op dit plaatje zie je "ik ga zweten", etc.). Ik ga nu de slaapkamer uit. Zet steeds een rondje om het plaatje als jij dat ook voelt. Daarna ga je proberen te slapen en morgen bespreken we het blad samen.

Niet zelfstandig invullen:
Leg het werkblad voor je zoon/dochter neer. Leg het volgende uit: Om je goed te kunnen helpen met het slapen, is het belangrijk dat we dit blad invullen. Met dit blad kunnen we zien wat je gevoelens zijn zodat ik je beter begrijp. We gaan een rondje zetten bij de dingen die jij voelt op het moment dat ik je alleen laat voor het slapen gaan. Wijs naar het eerste plaatje. Als jij dus kriebels in je buik voelt, zetten we een rondje om het jongetje met de kriebels in zijn buik. Denk je nu in dat je alleen in je slaapkamer bent voordat je gaat slapen. Heb je dan kriebels in je buik? Zo ja, zet een rondje om het plaatje. Heb je het als je alleen in de slaapkamer bent voor het slapen vaak ineens heel warm of koud? Zo ja, zet een rondje om het plaatje. Vul zo alle vragen in. Sluit hierna de avond zoals gebruikelijk af.

Bespreek het werkblad de volgende dag overdag na en vul de laatste vragen bij de gevoelens op pagina 6 in.

Oefenblad gevoelens

❑ kriebels in m'n buik

❑ ik voel me verdrietig

❑ ik krijg het ineens heel warm of koud

❑ ik voel me bang

❑ Ik ga zweten

❑ m'n hart gaat sneller kloppen

❑ m'n lichaam gaat beven

❑ ik voel me boos

❑ ik voel me zenuwachtig

❑ Ik voel me alleen

Bijlage slaapritueel maken

Let op: Lees de bijlage helemaal door voordat je het uitvoert. Sla geen onderdelen over.

Bij alle interventies is het belangrijk dat er een duidelijk en positief slaapritueel bestaat voor het slapengaan. Je zoon/dochter kan zich dan voorbereiden op het feit dat hij/zij gaat slapen. Je maakt dit een positieve ervaring zodat slapen geassocieerd wordt met iets leuks. Een voorbeeld van een duidelijk en positief slaapritueel is samen tanden poetsen, je zoon/dochter instoppen in bed en een verhaaltje voorlezen of een liedje zingen. Hiernaast is het slaapritueel een perfecte mogelijkheid om even ongestoord aandacht te geven. Een goed slaapritueel duurt vanaf begin tot eind ongeveer 30 minuten. Zorg ervoor dat je deze 30 minuten niet gestoord kunt worden en dat je met volle aandacht het slaapritueel met je zoon/dochter uit kunt voeren. Als je zoon/dochter eerst doucht of in bad gaat voor het slapen gaan telt dit niet mee als slaapritueel. Laat je zoon/dochter in dat geval eerst douchen of in bad gaan en voer daarna het slaapritueel uit. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen kinderen boven en onder de 12 jaar.

Voor kinderen onder de 12 jaar:
Het slaapritueel begint met het klaarmaken voor bed. Hieronder vallen bezigheden zoals tanden poetsen en de pyjama aantrekken. Probeer tijdens deze bezigheden al zoveel mogelijk met je zoon/dochter te kletsen en maak van deze tijd een gezellig moment. Hierna brengt je jouw zoon/dochter naar bed. Stop hem/haar in. Wanneer je hem/haar ingestopt hebt doe je een kleine rustige activiteit met hem/haar. Voorbeelden van een kleine rustige activiteit zijn een verhaaltje voorlezen, een liedje zingen of het leukste van de dag vertellen. Zorg dat dit een activiteit is die in bed uitgevoerd kan worden. Deze activiteit zorgt ervoor dat het energielevel van je zoon/dochter verlaagd en dat de dag rustig afgesloten wordt.

Voor kinderen boven de 12 jaar:
Het slaapritueel begint met het klaarmaken voor bed. Hieronder vallen bezigheden zoals tanden poetsen en de pyjama aantrekken. Probeer tijdens deze bezigheden al zoveel mogelijk met je zoon/dochter te kletsen en maak van deze tijd een gezellig moment. Let hierbij wel op de grenzen van je zoon/dochter. Bespreek welke onderdelen je zoon/dochter gezellig vindt om samen te doen en welke onderdelen hij/zij liever alleen doet. Hierna gaat je zoon/dochter naar bed. Doe samen een kleine rustige activiteit. Dit kan bijvoorbeeld even kletsen of voorlezen zijn. Sluit samen rustig de dag af.

Vul voor het maken van jullie slaapritueel samen het schema op de volgende pagina in. Laat je zoon/dochter zoveel mogelijk zelf bedenken.

Hang het ingevulde schema op je zoon/dochters slaapkamer. Voer het slaapritueel elke dag uit. Ook in het weekend.

Tijd	Activiteit
	Vul in: tanden poetsen, pyjama aantrekken, plassen, etc.
	Instoppen in bed/in bed gaan liggen
	Vul in: verhaaltje voorlezen, liedje zingen, leukste van de dag vertellen, etc. (dit mogen ook meerdere opties zijn, zodat jullie op de dag zelf kunnen kiezen)

Bijlage beloningen lijst kind

Let op: Lees de bijlage helemaal door voordat je het uitvoert. Sla geen onderdelen over.

Met behulp van dit werkblad gaan jullie samen beloningen bedenken voor je zoon/dochter. Deze beloningen zullen hem/haar helpen de interventie door te zetten wanneer het even moeilijk wordt. Als ik het heb over beloningen bedoel ik daarmee geen cadeautjes of grote uitgaven. Veel liever bestaan beloningen uit samen iets doen of een keer toestemming voor iets wat niet altijd mag. Goede voorbeelden hiervan kunt je zien in het voorbeeld van een beloningen lijst op de volgende pagina. Aan het einde van de interventie geeft je een grotere beloning. Dit kan een materiële beloning of een andere beloning zijn waar een uitgave aan vast zit (bijvoorbeeld een dagje naar een pretpark of naar een bioscoop). Maar ook een grote beloning waar weinig kosten aan vast zitten, zoals een dekenfort in huis bouwen en daarin een hele dag disney filmmarathon houden. Je kunt zelf bepalen wat je prettig vindt en de beloningen aanpassen aan je mogelijkheden.

Je wilt de motivatie van je zoon/dochter zo veel mogelijk vergroten. Om deze reden is het belangrijk dat je zoon/dochter alle beloningen zelf kiest. Je kunt hierbij natuurlijk wel suggesties geven. Ook geef je aan welke beloningen wel en niet gekozen kunnen worden.

Beloning	Behaald?
Eerst toetje eten en dan warm eten.	
Een uur met papa/mama voetballen.	
Kiezen wat we gaan eten (alles mag).	
Half uur langer op de computer/tv/tablet.	
Met papa/mama picknicken.	
Samen naar de speeltuin.	
Samen koekjes bakken.	
Vrije tijd i.p.v. tafel afruimen.	
Samen filmavond/middag met popcorn.	
Kiezen wat jullie op tv kijken.	
Een vriendje of vriendinnetje uitnodigen om naar het bos te gaan.	
Een potje monopoly spelen.	
Een vriendje of vriendinnetje uitnodigen voor avondeten.	
In de middag lang voorlezen.	
Speciale beloning aan het einde	
Naar de bioscoop	

Zeg het volgende tegen je zoon/dochter: Omdat we binnenkort gaan beginnen met oefeningen voor het slapen, bedenken we vandaag alvast de beloningen die je kunt verdienen. Ik ga je later meer uitleggen over hoe je de beloningen precies kunt verdienen. Hier heb ik een lijst. Wijs de volgende pagina aan. Op deze lijst gaan we de beloningen opschrijven. Steeds als je de beloning behaald hebt plakken we in dit vakje een sticker (of zet je een kruisje, etc.).
Voor de beloningen kun je kiezen uit dingen samen doen of toestemming voor iets wat niet altijd mag. Zo zou je bijvoorbeeld kunnen bedenken om samen te gaan voetballen of om de tafel een keer niet af te hoeven ruimen. Wat kun je voor beloningen bedenken?

Vul samen de beloningen lijst op de volgende pagina in. Zorg ervoor dat de meeste beloningen sociale beloningen zijn.

Let op de volgende punten bij het bedenken van de beloningen:

- Zorg dat beloningen niks met slapen te maken hebben (niet later naar bed etc.). Omdat dit de interventie kan verstoren.
- Maak de beloningen concreet (naar de speeltuin i.p.v. uitje naar keuze).
- Vul zoveel mogelijk sociale beloningen in (samen iets doen). Omdat deze het beste werken.
- Vul minstens veertien kleine en één grote beloning(en) in.

Hang de lijst na het invullen van de beloningen op een goed zichtbare plek in het huis. Het is belangrijk dat er zo min mogelijk tijd zit tussen het behalen en het geven/uitvoeren van de beloning. Zorg er daarom voor dat de sticker altijd de ochtend na het behalen van het doel geplakt wordt. Plan na het plakken van de sticker meteen samen in wanneer de beloning uitgevoerd wordt. Als je zoon/dochter bijvoorbeeld de hele avond in bed gebleven is, plak je wanneer je beide wakker bent samen de sticker in het juiste vakje. Meteen daarna mag je zoon/dochter kiezen wat jullie die avond gaan eten.

Schrijf de beloningen in de linker kolom.

Beloning	Behaald?
Speciale beloning	

Beloning behaald? Plan hem gelijk in!

Bijlage maken angsthiërarchie

Let op: Lees deze bijlage en de bijlage met de technieken voor de onderste rij helemaal door voordat je het uitvoert. Sla geen onderdelen over.

Ga met je zoon/dochter aan een tafel zitten. Leg het volgende uit: pas geleden hebben we een gesprekje gehad over het slapen en over dat ik jou ga helpen weer beter te kunnen slapen. Dat lukt natuurlijk niet in één keer, daarom gaan we dit doen in stapjes. Pak het voorbeeld angsthiërarchie erbij. Wij gaan straks net zo'n blad maken als dit blad. Je begint dan onderaan en doet steeds wat er in het vakje staat. Als dat vakje lukt, doe je de volgende keer het volgende vakje. Wijs aan hoe de stapjes verlopen. Vandaag gaan we die stapjes samen bedenken en opschrijven. Vanaf morgen gaan we de stapjes uitvoeren. Elke keer als een stapje jou lukt, mag je de volgende ochtend een beloning uitkiezen van de beloningen lijst. Laat de beloningen lijst nog een keer zien.

Rij 4

Je begint met het invullen van rij 4. Dit doe je omdat de stappen dan minder eng lijken voor je zoon/dochter. Het is belangrijk te beginnen met doelen waarvan je zeker weet dat ze lukken. Ook staan in deze rij doelen/technieken die ervoor zorgen dat je zoon/dochter de andere doelen straks makkelijker uit kan voeren. Deze technieken staan beschreven op pagina 39 t/m 42 . De oefeningen in rij 4 zorgen voor succeservaringen en handvatten voor je zoon/dochter om straks goed alleen te kunnen slapen.

- Leg het volgende uit: helemaal onderaan gaan we een paar oefeningen uitkiezen die jou straks helpen om makkelijker te kunnen slapen. Pak pagina 36, 37 en 38 erbij.
- Leg het volgende uit voor de relax oefening: als eerste mag je kiezen uit de volgende twee, luister goed. Kies je voor een relax oefening waarbij je jouw lichaam gaat ontspannen of een relax oefening waarbij je jouw gevoelens rustiger maakt? Schrijf in de lege angsthiërarchie (pagina 38) in het bijbehorende vakje op welke relax oefening hij/zij kiest.
- Leg het volgende uit voor de monster verjager of knuffel cursus techniek: Oké, we hebben de eerste gekozen. We gaan alle vakjes invullen. Kies je voor het tweede vakje het maken van een monster (of enge dromen, etc.) verjager of voor een bescherm cursus voor [naam lievelingsknuffel]? Sla deze over wanneer je zoon/dochter ouder is dan 12 jaar.
- Kies als ouder/verzorger voor het veranderen van het einde van de nachtmerrie als er sprake is van een terugkerende nachtmerrie. Kies wanneer dit niet het geval is voor het verzinnen van helpende gedachten.
  Leg het volgende uit bij het veranderen van de nachtmerrie: het is de bedoeling dat ik dit vakje kies. Op deze dag gaan we de nachtmerrie die je steeds hebt veranderen.
  Of
  Leg het volgende uit bij het verzinnen van helpende gedachten: het is de bedoeling dat ik dit vakje kies. Op deze dag gaan we samen gedachten verzinnen die jou zullen helpen met slapen.

- Ze het volgende voor het laatste vakje van rij 4: Als laatste verzinnen we voor de onderste rij iets wat met slapen te maken heeft, maar wat je al makkelijk vindt. Bijvoorbeeld overdag in je eentje in je bed liggen.

Rij 3

Hierna ga je door met het invullen van rij 3. Op de derde rij staan de doelen die minder eng zijn dan de doelen van de tweede rij en die in de buurt komen van doelen die je op dit moment uit zou kunnen voeren. Zo kan het doel "Mama/papa blijft stil bij mij op de kamer zitten tot ik in slaap val" een doel zijn dat op dit moment al wel net haalbaar is.

- Leg het volgende uit: nu gaan we de vakjes op deze rij invullen. Wijs rij 3 aan. Hier schrijven we dingen op die je al wel durft, maar wel spannend vindt. Zo zou je misschien wel al kunnen slapen als ik bij jou op de kamer zit tot je in slaap valt of misschien zou je wel al in je eentje in het donker op je kamer durven spelen (noem voorbeelden die op je zoon/dochter van toepassing zijn). Welke dingen zou je al wel durven, maar wel eng vinden?
- Stuur hierin naar juiste antwoorden, maar laat zoveel mogelijk uit je zoon/dochter komen. Het is belangrijk dat hij/zij een gevoel van controle ervaart. Schrijf drie passende antwoorden in de bijbehorende vakjes. Passende antwoorden zijn oefeningen die je zoon/dochter als eng ervaart, maar wel net aan durft.

Rij 2

In de tweede rij staan twee doelen die iets minder eng zijn dan het doel op de eerste rij, maar nog wel te eng voor dit moment. In het voorbeeld zijn dat "Mama/papa blijft een half uur bij mij op de kamer stilzitten terwijl ik probeer te slapen, daarna slaap ik alleen" en "Alleen gaan slapen met de monster verjager".

- Leg het volgende uit: Op deze rij (wijs de vakjes van rij 2 aan) gaan we dingen invullen die je eng vindt en nog niet durft. Deze dingen gaan we pas doen als jij er klaar voor bent en ik/wij gaan jou daarbij helpen. Welke dingen zou je nog niet durven?
- Stuur hierin weer naar juiste antwoorden, maar laat zoveel mogelijk uit je zoon/dochter komen. Het is wederom belangrijk dat hij/zij een gevoel van controle ervaart. Schrijf twee passende antwoorden in de bijbehorende vakjes. Passende antwoorden zijn oefeningen die je zoon/dochter nog niet uit durft te voeren. Deze oefeningen komen al in de buurt van het zelfstandig slapen.

Rij 1

Op de bovenste rij staat het doel dat jullie graag willen bereiken en wat het meest eng is. In het voorbeeld is dat "helemaal alleen gaan slapen". Dit is de rij waar jullie uiteindelijk naartoe werken.

- Leg het volgende uit: helemaal bovenaan staat wat we op het einde willen kunnen. Daar staat: helemaal alleen gaan slapen. Dat klinkt nu natuurlijk nog super eng en daarom doen we alles samen in kleine stapjes. Ik vind het heel knap dat je deze stapjes allemaal met mij bedacht hebt. Elke keer als een stapje jou lukt, dan mag je een beloning kiezen van de beloningen lijst. Als de bovenste stap lukt, gaan we de grote beloning doen. Morgen gaan we beginnen met de relax oefening die je gekozen hebt van de onderste rij.

1

Helemaal alleen gaan slapen.

2

Mama/papa blijft een half uur bij mij op de kamer stilzitten terwijl ik probeer te slapen, daarna slaap ik

Alleen gaan slapen met de monster verjager (anti monster zaklamp/spray).

3

Mama/papa blijft stil bij mij op de kamer zitten tot ik in slaap val.

In mijn eentje op mijn kamer slapen met de babyfoon.

In mijn eentje op mijn kamer spelen in het donker.

4

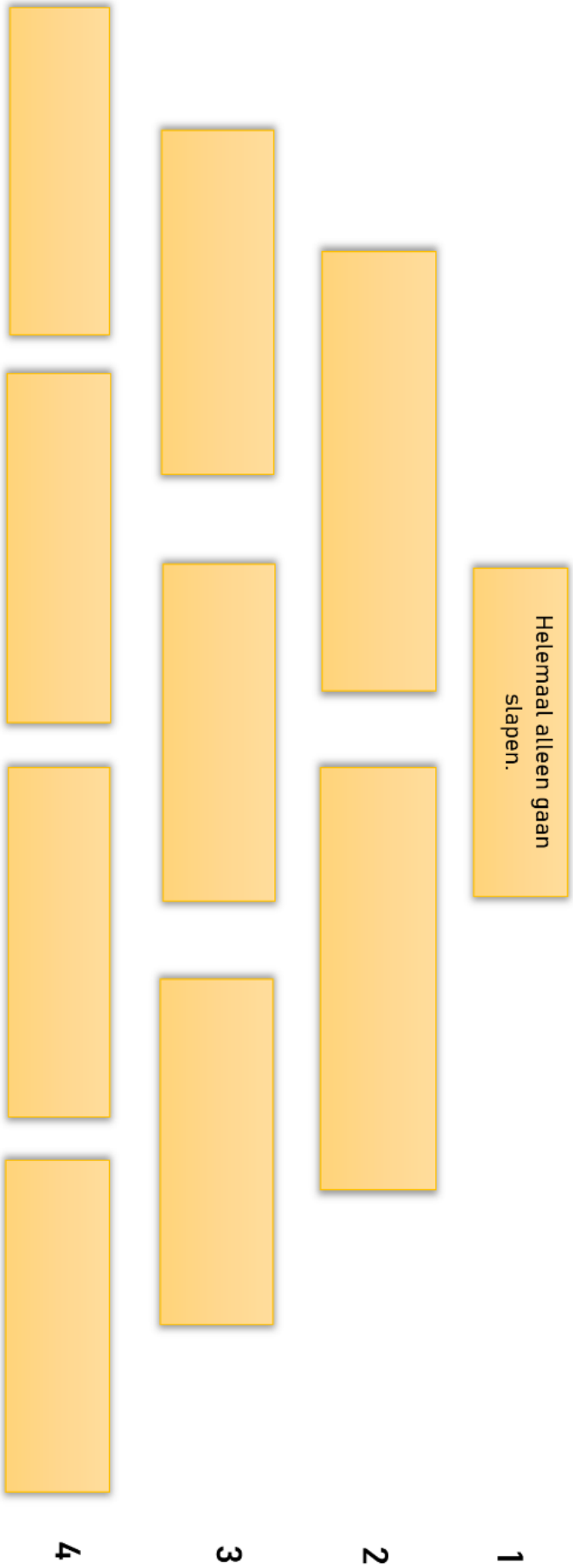
Relax oefening gevoelens

Andere afloop bedenken voor mijn nachtmerrie.

Monster verjager maken.

Overdag in mijn bed liggen in m'n eentje.

Einddoel: Helemaal alleen gaan slapen.
1
Doel dat net wat minder eng is dan het einddoel.
Doel dat net wat minder eng is dan het einddoel.
2
Doel dat net wel/net niet haalbaar is.
Doel dat net wel/net niet haalbaar is.
Doel dat net wel/net niet haalbaar is.
3
relax ontspanning of relax gevoelens
Helpende gedachten of nachtmerrie veranderen
Monster verjager of cursus voor je knuffel
Doel wat al haalbaar is
4


Helemaal alleen gaan slapen.
1
2
3
4

Bijlage technieken onderste rij angsthiërarchie

Let op: Lees deze bijlage helemaal door voordat je het maken van de angsthiërarchie uitvoert.

Algemene uitleg technieken:
Omdat je graag wilt dat je zoon/dochter zelfstandig (weer) in slaap valt is het belangrijk dat hij/zij technieken leert om zichzelf rustig te maken en te troosten. Kies steeds één van de twee opties uit de onderstaande rij. Deze drie technieken delen jullie in op de onderste rij van de angsthiërarchie. Voer de technieken uit op de dagen waarop jullie ze hebben ingedeeld.

Slaap technieken, kies steeds één van de twee:

- Relax oefening lichaam ontspannen of relax oefening gevoelens kleiner maken
  > benodigdheden: geen
- Monster zaklamp/spray maken of cursus voor de knuffel. Sla deze over wanneer je zoon/dochter ouder is dan 12 jaar.
  > benodigdheden: zaklamp/plantenspuit, gekleurd papier en stiften of een knuffel, pen en papier
- Helpende gedachten bedenken of een andere afloop bedenken voor nachtmerrie (gebruik de andere afloop alleen wanneer steeds (ongeveer) dezelfde nachtmerrie terugkeert)
  > benodigdheden: pen en papier

Zorg tijdens het uitvoeren van deze oefeningen dat jullie niet gestoord kunnen worden door anderen.

- Relax oefening lichaam ontspannen

Voer deze oefening overdag uit. Lees onderstaande tekst rustig voor. Het is later de bedoeling dat je zoon/dochter later door deze oefening in slaap valt. Het is dus belangrijk een rustige omgeving te creëren.

- Lees het volgende voor: Ga liggen op je rug. Ga met je aandacht naar je ademhaling, voel hoe je buik op en neer gaat, tel elke ademhaling in je hoofd, begin opnieuw met tellen als je bij 10 bent. Voel hoe je ademhaling door je neus, naar je borst, naar je buik gaat. En weer terug van je buik, naar je borst en uit je neus. Laat je zoon/dochter ongeveer tien keer tien ademhalingen uitvoeren. Je gaat ontspannen per spiergroep (10 seconde per spiergroep), je begint bij je wenkbrauwen, ontspan je wenkbrauwen, voel de spanning eruit trekken, voel ze zwaar worden. Je gaat naar het ontspannen van je ogen, voel de spanning eruit trekken, voel ze zwaar worden. Nu het ontspannen van je mond, naar nek, schouders, bovenarmen, onderarmen, handen, schouders, bovenrug, onderrug, billen, bovenbenen, onderbenen, enkels, voeten, tenen (allemaal ongeveer 10 seconde). Beeld je in dat je op een warme zomerdag in een dobberend bootje op rustig water ligt. Je ligt op je rug in het bootje en kijkt naar de lucht. Je dobbert rustig op en neer en kijkt naar de langzaam voorbijtrekkende wolken (ongeveer een minuut). Beeld je nu in dat je in

een lekker zacht en warm bed ligt. Je wordt geknuffeld met je ogen dicht waardoor het helemaal donker is. Het is pikzwart. Als je aandacht ergens anders naartoe gaat, ga je terug naar het beeld van de donkere knuffel.

- Dag 3, 4 en 5: Op dag 3, 4 en 5 doet je zoon/dochter de oefening zelf hardop voor. Laat je zoon/dochter overdag op bed liggen (let op: deze oefening moet overdag gedaan worden en niet net voor het slapen gaan). Ga zelf naast het bed zitten. Vraag je zoon/dochter om de oefening stapje voor stapje hardop voor te doen. Geef hem/haar de tijd om rustig door de oefening heen te gaan en probeer niet te snel in te vullen. Zorg ervoor dat de oefening niet te snel uitgevoerd wordt. Help wanneer je zoon/dochter niet meer weet wat de volgende stap is (een spiergroep overslaan of omgekeerd doen is niet erg en hoeft niet gecorrigeerd te worden).
- Wanneer de oefening zelfstandig lukt, doet je zoon/dochter de oefening zelfstandig in zijn/haar hoofd bij het slapen.

➢ Relax oefening gevoelens kleiner maken

Voer deze oefening overdag uit. Lees deze tekst rustig voor. Het is de bedoeling dat je zoon/dochter door deze oefening ontspant. Het is dus belangrijk een rustige omgeving te creëren.

- Lees het volgende voor: Ga liggen op je rug. Ga met je aandacht naar je ademhaling, voel hoe je buik op en neer gaat, tel elke ademhaling in je hoofd, begin opnieuw met tellen als je bij 10 bent. Voel hoe je ademhaling door je neus, naar je borst, naar je buik gaat. En weer terug van je buik, naar je borst en uit je neus. Laat je zoon/dochter ongeveer tien keer tien ademhalingen uitvoeren. Je gaat voelen per spiergroep (10 seconde per spiergroep), je begint bij je wenkbrauwen, voelen je wenkbrauwen warm of koud, gespannen of juist ontspannen. Verander hier niks aan, je gaat alleen voelen hoe het voelt. Daarna ga je naar je nek, voelt die warm of koud, voelt die gespannen of juist ontspannen. Verander weer niks, maar voel. Voel nu je schouders (10 seconde), je bovenrug (10 seconde), je onderrug (10 seconde), je billen (10 seconde), en je bovenbenen (10 seconde). Ga nu naar je buik en borst. Voel of je iets voelt bewegen. Voel of het warm of koud is, hoe het beweegt en hoe groot of klein het precies is. Blijf even goed met je aandacht bij dit gevoel in je buik en borst. Voel hoe dit gevoel langzaam kleiner wordt. Voel hoe het gevoel helemaal verdwijnt of minder wordt. Ontspan nu je linkerarm (10 seconde), je rechterarm (10 seconde), je rug (10 seconde), je billen (10 seconde), je rechterbeen (10 seconde) en je linkerbeen (10 seconde). Voel hoe zwaar je bent. Beeld je in dat je op een warme zomerdag in een dobberend bootje op rustig water ligt. Je ligt op je rug in het bootje en kijkt naar de lucht. Je dobbert rustig op en neer en kijkt naar de langzaam voorbijtrekkende wolken (ongeveer een minuut). Beeld je nu in dat je in een lekker zacht en warm bed ligt. Je wordt geknuffeld met je ogen dicht waardoor het helemaal donker is. Het is pikzwart. Als je aandacht ergens anders naartoe gaat, ga je terug naar het beeld van de donkere knuffel.
- Dag 3, 4 en 5: Op dag 3, 4 en 5 doet je zoon/dochter de oefening zelf hardop voor. Laat je zoon/dochter overdag op bed liggen (let op: deze oefening moet overdag gedaan worden en niet net voor het slapen gaan). Ga zelf naast het bed zitten. Vraag je zoon/dochter om de oefening stapje voor stapje hardop voor te doen. Geef

hem/haar de tijd om rustig door de oefening heen te gaan en probeer niet te snel in te vullen. Zorg ervoor dat de oefening niet te snel uitgevoerd wordt. Help wanneer je zoon/dochter niet meer weet wat de volgende stap is (een spiergroep overslaan of omgekeerd doen is niet erg en hoeft niet gecorrigeerd te worden).

- Wanneer de oefening zelfstandig lukt, doet je zoon/dochter de oefening zelfstandig in zijn/haar hoofd bij het slapen.

➢ Monster zaklamp/spray maken

Voer deze oefening overdag uit.
Pak de zaklamp/plantenspuit en de knutselspullen en ga samen aan tafel zitten.

1. Zeg het volgende tegen je zoon/dochter: we maken vandaag een monster verjager (noem het anders wanneer dit meer passend is, bijvoorbeeld een enge dromen verjager). Deze kun je gebruiken om (monsters/enge dromen) te verjagen wanneer je bang bent op je kamer. Dit kan bijvoorbeeld voor het slapen of juist wanneer je door een nare droom wakker bent geworden en niet meer in slaap kunt vallen. De monster verjager helpt je dan om weer makkelijker in slaap te vallen.
2. Beplak de zaklamp/plantenspuit met het gekleurde papier en versier hem tot jullie vinden dat hij eruit ziet als een monster verjager.
3. Leg de zaklamp/plantenspuit naast het bed van je zoon/dochter.

➢ Cursus voor de knuffel

Voer deze oefening overdag uit.
Pak de knuffel, pen en papier en ga samen aan tafel zitten

1. Laat je zoon/dochter naar zijn/haar slaapkamer gaan en zijn/haar lievelingsknuffel pakken.
2. Zeg het volgende tegen je zoon/dochter: Vandaag krijgt [naam knuffel] een cursus beschermen in bed. Deze gaan wij hem/haar geven. Welke dingen moet [naam knuffel] doen om jou goed te beschermen in bed?
3. Verzin er samen zoveel mogelijk en schrijf dit op. Voorbeelden zijn “monsters wegjagen met een eng gezicht” of “enge dromen wegblazen”.
4. Zet de knuffel op tafel en laat je zoon/dochter de opgeschreven punten vertellen en voordoen aan de knuffel. Eindig met oké, volgens mij heeft [naam knuffel] het begrepen. Hij/zij zal jou beschermen als je slaapt.
5. Laat je zoon/dochter met deze knuffel slapen.

➢ Helpende gedachten bedenken

Voer deze oefening overdag uit. Pak pen en papier en ga samen aan tafel zitten.
Niet helpende gedachten zijn gedachten die vaak niet helemaal kloppen. Vaak zitten er de woorden nooit, moeten of altijd in. Voorbeelden van niet helpende gedachten zijn “dit gaat me nooit lukken” of “ik moet het altijd goed doen”. Omdat deze gedachten vaak niet kloppen zijn ze te veranderen in helpende gedachten. Dat gaan jullie in deze oefening doen.

1. Zeg het volgende tegen je zoon/dochter: er bestaan helpende en niet helpende gedachten. Zo kun je bijvoorbeeld denken: “het gaat me nooit lukken”. Dat is een voorbeeld van een niet helpende gedachte. Deze kun je veranderen in een helpende gedachte. Zo kun je bijvoorbeeld ook denken: “als anderen mij helpen lukt het me

wel". We gaan samen opschrijven welke niet helpende gedachten je soms hebt. Daarna gaan we deze samen veranderen in helpende gedachten.

2. Schrijf samen zoveel mogelijk niet helpende gedachten op die je zoon/dochter heeft voor het slapen gaan. Voorbeelden van niet helpende gedachten zijn "als ik mijn ogen dicht doe gebeurt er iets ergs" of "er is vast iemand op mijn kamer". Het is belangrijk dat je als ouder/verzorger open en zonder oordeel op deze gedachten reageert, zodat jullie zoveel mogelijk gedachten op kunnen schrijven. Er zijn veel kinderen die zich schamen voor hun gedachten.
3. Pak een nieuw papier, hierop gaan jullie alle helpende gedachten opschrijven. Verander elke niet helpende gedachte in een helpende gedachte. Zo kan de niet helpende gedachte "als ik mijn ogen dicht doe gebeurt er iets ergs" veranderen in de helpende gedachte "ik heb al meer dan 1000 keer geslapen en er gebeurt nooit iets ergs" of de niet helpende gedachte "er is vast iemand op mijn kamer" kan veranderen in de helpende gedachte "er was net ook niemand op mijn kamer dus dat kan nu ook niet". Schrijf deze helpende gedachten op het nieuwe papier.
4. Verzin samen nog vijf extra helpende gedachten. Voorbeelden van deze gedachten kunnen zijn "als ik zelf ga slapen krijg ik morgen (uitgekozen beloning)", "ik kan dit" of "het gaat steeds makkelijker worden". Schrijf deze vijf helpende gedachten op bij de andere helpende gedachten.
5. Hang de opgeschreven helpende gedachten op de slaapkamer op een plek waar je zoon/dochter deze vanuit zijn/haar bed kan lezen. Wanneer hij/zij nog niet kan lezen herhalen jullie de helpende gedachten voor het slapen gaan mondeling. Laat je zoon/dochter dan zoveel mogelijk helpende gedachten zelf opnoemen.

- Andere afloop bedenken voor nachtmerrie (gebruik deze alleen wanneer steeds (ongeveer) dezelfde nachtmerrie terugkeert)

Voer deze oefening overdag uit. Pak pen en papier en ga samen aan tafel zitten.

1. Zeg het volgende tegen je zoon/dochter: we gaan vandaag een oefening doen om je nachtmerrie te laten verdwijnen. Dit gaan we doen door het verhaal van je nachtmerrie nu te veranderen. Je zult zien dat hij dan later in je droom ook veranderd. Eerst schrijven we op hoe je nachtmerrie nu precies gaat.
2. Schrijf de nachtmerrie op van het begin tot het einde. Vraag zoveel mogelijk details van de nachtmerrie uit en schrijf zoveel mogelijk op.
3. Lees de opgeschreven nachtmerrie voor aan je zoon/dochter. Vraag of het verhaal zo klopt.
4. Kies een moment, ongeveer in het midden, van de nachtmerrie. Laat je zoon of dochter de nachtmerrie vanaf hier in iets grappigs veranderen. En schrijf dit nieuwe einde op. Voorbeelden hiervan kunnen zijn "er zit een monster onder mijn bed. Hij probeert mijn voet vast te pakken. Maar zijn hand veranderd in spaghetti en ik eet hem op" of "ik moet een presentatie geven voor heel veel mensen. Maar ineens heeft iedereen een clownspak aan en overal kriebel". Help waar nodig met het verzinnen van een grappig einde.
5. Hang de tekst van het nieuwe einde op de slaapkamer op een plek waar je zoon/dochter het vanuit zijn/haar bed kan lezen. Wanneer hij/zij nog niet kan lezen herhalen jullie het nieuwe einde voor het slapen gaan mondeling. Laat je zoon/dochter dit nieuwe einde dan zoveel mogelijk zelf vertellen.

Bijlage tijdlijn interventie angst

Tijd	To do
Dag 1	Overdag: Invullen beloningen lijst, angsthiërarchie en slaapritueel.
Dag 2	Overdag: Relax oefening uitvoeren en beloning.
Dag 3	Overdag: 2e vakje van de hiërarchie, dag 3 van de relax oefening en beloning. Avond: relax oefening voorlezen voor slapen gaan.
Dag 4	Overdag: 3e vakje van de hiërarchie, dag 4 van de relax oefening en beloning. Avond: bespreken techniek dag 3 en relax oefening voorlezen voor slapen gaan.
Dag 5	Overdag: 4e vakje van de hiërarchie, dag 5 van de relax oefening en beloning. Avond: bespreken techniek dag 3 & 4 en relax oefening voorlezen voor slapen gaan.
Dag 6	Overdag: 1e vakje rij 3 van de hiërarchie kiezen. Avond: bespreken technieken rij 4, relax oefening zelfstandig, 1e vakje rij 3 van de hiërarchie uitvoeren.
Dag …	Overdag: beloning vorige doel en 2e vakje rij 3 van de hiërarchie kiezen. Avond: bespreken technieken rij 4, relax oefening zelfstandig, 2e vakje rij 3 van de hiërarchie uitvoeren.
Dag …	Overdag: beloning vorige doel en 3e vakje rij 3 van de hiërarchie lezen. Avond: bespreken technieken rij 4, relax oefening zelfstandig, 3e vakje rij 3 van de hiërarchie uitvoeren.
Dag …	Overdag: beloning vorige doel en 1e vakje rij 2 van de hiërarchie kiezen. Avond: bespreken technieken rij 4, relax oefening zelfstandig, 1e vakje rij 2 van de hiërarchie uitvoeren.
Dag …	Overdag: beloning vorige doel en 2e vakje rij 2 van de hiërarchie lezen. Avond: bespreken technieken rij 4, relax oefening zelfstandig, 2e vakje rij 2 van de hiërarchie uitvoeren.
Dag …	Overdag: beloning vorige doel en einddoel lezen. Avond: bespreken technieken rij 4, relax oefening zelfstandig, einddoel van de hiërarchie uitvoeren.
Dag …	Grote beloning inplannen en invullen vragenlijst in de mail.
Dag …	Hulpboekje voor volhouden van nieuwe gedrag gebruiken.

Bijlage ritme creëren voor kinderen die niet slaperig genoeg zijn

Let op: Lees de bijlage helemaal door voordat u het uitvoert. Sla geen onderdelen over.

Beweging, voeding, de omgeving, mentale activiteiten en het hebben van een ritme hebben invloed op het in- en doorslapen van je zoon/dochter. Ze zorgen er allemaal voor dat de stofjes die nodig zijn voor een goede nachtrust in meer of mindere mate aangemaakt worden. Er zal per onderwerp besproken worden wat de nachtrust verslechterd of juist bevordert. Daarna volgt een oefening om samen met je zoon/dochter een passend ritme bij jullie leven te ontwerpen.

Beweging
Veel beweging overdag zorgt voor een betere slaap. Beweging in de avond zorgt daarentegen juist voor een slechtere slaap. Het is daarom belangrijk dat je zoon/dochter overdag veel beweegt. Dit kan in de vorm van een (beweeglijke) sport, maar ook door druk (buiten) te spelen. Onder druk spelen worden activiteiten zoals rennen en springen verstaan. Naar huis fietsen vanuit school is voor dit doeleinde niet inspannend genoeg. Voor een goede slaap is minimaal een uur per dag veel beweging nodig. Ongeveer twee uur voor het slapen gaan is het beter om alleen nog rustige activiteiten uit te voeren. Rustige activiteiten zijn onder andere een boek lezen, spelen zonder veel lichaamsbeweging of opwinding, tekenen, knutselen, etc.
Check:

- minimaal een uur druk spel of sport voor 18:00
- alleen nog rustige activiteiten na 18:00

Voeding
Qua voeding maken zowel de soort voeding als de tijd dat er gegeten wordt uit. Cafeïne houdende voedingsstoffen (cola, thee, chocolade, etc.), veel suikers, pittig eten en in de twee uur voor het slapen eten kunnen allemaal de slaap verslechteren.
Check:

- geen cafeïne houdende voedingsstoffen
- niet veel suikers
- geen pittig eten
- niet na 19:00 eten

Omgeving
Voor de omgeving is vooral licht van belang. Felle lichten zorgen ervoor dat er minder stofjes aangemaakt worden die de slaap bevorderen. Daarom is het belangrijk dat je zoon/dochter een uur voor het slapen geen felle lichten meer ziet. Hiermee worden ook felle lichten in de kamer, telefoons en televisies bedoeld. Je kunt bijvoorbeeld gebruik maken van nachtlampjes. Veel licht overdag zorgt er juist voor dat de benodigde stofjes beter aangemaakt worden. Veel buitenspelen zal dus zorgen voor een betere nachtrust. Hiernaast zal je zoon/dochter vooral goed slapen wanneer de temperatuur in de slaapkamer rond de 18 graden is. Ook slapen kinderen beter in een donkere en stille kamer.

Check:

- geen felle lichten meer een uur voor het slapen gaan
- Veel licht overdag
- temperatuur in de slaapkamer rond de 18 graden
- slaapkamer is donker en stil

Mentaal

Net als beweging, voeding en de omgeving kunnen ook mentale activiteiten invloed hebben op je zoon/dochters slaap. Mentale activiteiten zijn onder andere puzzels oplossen, raadsels oplossen of ingewikkelde problemen bespreken. Het is daarom beter vanaf ongeveer twee uur voor het slapen gaan geen activiteiten meer te doen die mentaal veel inspanning kosten.

Check:

- Na 18:00 geen mentale activiteiten meer

Regelmaat

Als laatste maakt regelmaat veel uit voor de aanmaak van de juiste stofjes voor het slapen gaan. Bij een optimale regelmaat horen elke dag op dezelfde dag naar bed gaan en opstaan en vaste rituelen voor het slapen gaan. Het is belangrijk deze regelmaat ook aan te houden in het weekend.

Check:

- op vaste tijd naar bed, elke dag ook in het weekend
- op vaste tijd opstaan, elke dag ook in het weekend
- vast slaapritueel voor het slapen gaan

Het is belangrijk een ritme te vinden dat bij je gezin en je zoon/dochter past. Vul samen met je zoon/dochter de schema's op de volgende pagina's in.

Leg hiervoor het volgende uit: Pas geleden hebben we een gesprekje gehad over hoe het slapen gaat. Ik heb je toen beloofd dat ik je zou helpen om beter te kunnen slapen. Daarvoor gaan we een paar oefeningen doen. Om te beginnen gaan we kijken wat we kunnen veranderen zodat je 's avonds beter in slaap kunt vallen. Daarom gaan we samen een paar schema's invullen. Vanaf morgen gaan we de dingen die we in de schema's ingevuld hebben elke dag proberen te doen. Morgen gaan we ook beginnen met een oefening die je zal helpen beter in slaap te vallen.

Pak het schema erbij.

Oké, we beginnen met het invullen van de schema's. Vanaf morgenochtend sta je elke dag om … op. Vul de tijd in bij het opstaan. Je zal beter in slaap vallen als je elke middag in ieder geval een uur heel druk gespeeld of gesport hebt. Dat gaan we voor elke dag invullen. Vul samen met je zoon/dochter voor elke dag een uur sport/spel in. Dit kan een vaste sport zijn, maar ook buiten spelen of samen iets actiefs met jou doen. Laat je zoon/dochter zoveel mogelijk activiteiten bedenken. Er mogen ook meerdere activiteiten in het vak staan, zodat je zoon/dochter de keuze heeft tussen verschillende activiteiten. Ongeveer rond … gaan we avondeten eten. Na het avondeten is het belangrijk dat je niks meer eet en geen

drukke dingen meer doet. Dat zal je helpen om beter in slaap te vallen en door te slapen. Welke rustige dingen kun je doen na het avondeten? Je zou bijvoorbeeld kunnen lezen, rustig spelen (zonder veel lichaamsbeweging of opwinding) of tekenen/knutselen. Bedenk er minimaal vijf en schrijf deze op in het schema. Vul deze vijf opties bij alle dagen in, zodat je zoon/dochter op de dag zelf een keuze kan maken. Als laatste helpt het als je in ieder geval een uur voor het slapen gaan geen felle lichten meer ziet. Daarom gaan we vanaf dat moment nachtlampjes gebruiken in plaats van de grote lampen. Ook help ik je net voordat je gaat slapen in bed met een oefening en ga je vanaf morgen elke dag op dezelfde tijd naar bed. Vul de tijden in op het schema.

Hang de schema's samen met je zoon/dochter op een plek in huis op waar jullie ze makkelijk kunnen zien. Voer vanaf morgen zo snel mogelijk alle onderdelen van de nieuwe schema's uit. Omdat het vrij veel veranderingen zijn kunnen jullie er uiteraard voor kiezen de veranderingen in delen aan te brengen. Probeer dit zo snel te doen als voor jullie mogelijk is.

Maandag	
Tijd (vul in elk vakje een tijd in)	Activiteit
	Opstaan
	Vul in: (sport of druk spelen, bijv. voetbal, basketbal, etc.)
voor 19:00	Avondeten
	Geen eten meer
	Rustige activiteit 1. 2. 3. 4. 5.
(minimaal 1 uur voor slapen)	Geen felle lichten
	Slaapritueel & oefening
	Slapen

Dinsdag	
Tijd (vul in elk vakje een tijd in)	Activiteit
	Opstaan
	Vul in: (sport of druk spelen, bijv. voetbal, basketbal, etc.)
voor 19:00	Avondeten
	Geen eten meer
	Rustige activiteit 1. 2. 3. 4. 5.
(minimaal 1 uur voor slapen)	Geen felle lichten
	Slaapritueel & oefening
	Slapen

Woensdag	
Tijd (vul in elk vakje een tijd in)	Activiteit
	Opstaan
	Vul in: (sport of druk spelen, bijv. voetbal, basketbal, etc.)
voor 19:00	Avondeten
	Geen eten meer
	Rustige activiteit 1. 2. 3. 4. 5.
(minimaal 1 uur voor slapen)	Geen felle lichten
	Slaapritueel & oefening
	Slapen

Donderdag	
Tijd (vul in elk vakje een tijd in)	Activiteit
	Opstaan
	Vul in: (sport of druk spelen, bijv. voetbal, basketbal, etc.)
voor 19:00	Avondeten
	Geen eten meer
	Rustige activiteit 1. 2. 3. 4. 5.
(minimaal 1 uur voor slapen)	Geen felle lichten
	Slaapritueel & oefening
	Slapen

Vrijdag	
Tijd (vul in elk vakje een tijd in)	Activiteit
	Opstaan
	Vul in: (sport of druk spelen, bijv. voetbal, basketbal, etc.)
voor 19:00	Avondeten
	Geen eten meer
	Rustige activiteit 1. 2. 3. 4. 5.
(minimaal 1 uur voor slapen)	Geen felle lichten
	Slaapritueel & oefening
	Slapen

Zaterdag	
Tijd (vul in elk vakje een tijd in)	Activiteit
	Opstaan
	Vul in: (sport of druk spelen, bijv. voetbal, basketbal, etc.)
voor 19:00	Avondeten
	Geen eten meer
	Rustige activiteit 1. 2. 3. 4. 5.
(minimaal 1 uur voor slapen)	Geen felle lichten
	Slaapritueel & oefening
	Slapen

Zondag	
Tijd (vul in elk vakje een tijd in)	Activiteit
	Opstaan
	Vul in: (sport of druk spelen, bijv. voetbal, basketbal, etc.)
voor 19:00	Avondeten
	Geen eten meer
	Rustige activiteit 1. 2. 3. 4. 5.
(minimaal 1 uur voor slapen)	Geen felle lichten
	Slaapritueel & oefening
	Slapen

Bijlage tijdlijn interventie niet slaperig genoeg

Tijd	To do
Dag 1	Overdag: invullen ritme creëren en slaapritueel (eventueel invullen beloningen lijst).
Dag 2 t/m 6	Overdag: nieuwe ritme gebruiken. Avond: nieuwe ritme gebruiken en voorlezen oefening voor slapen gaan.
Dag 7 t/m 9	Overdag: nieuwe ritme gebruiken en zoon/dochter doet oefening zelf Avond: nieuwe ritme gebruiken en voorlezen oefening voor slapen gaan.
Dag 9 t/m 14	Overdag: nieuwe ritme gebruiken. Avond: nieuwe ritme gebruiken en zoon/dochter doet oefening zelfstandig.
Dag 14	Invullen vragenlijst via de mail.
Dag 15	Hulpboekje voor volhouden van nieuwe gedrag gebruiken.

Bijlage beloning voor ouders

Let op: Lees de bijlage helemaal door voordat je het uitvoert. Sla geen onderdelen over.

Eén van de moeilijkste onderdelen van alle interventies is het volhouden van de interventie. Dit is niet alleen moeilijk voor je zoon/dochter, maar ook voor jou. Om deze reden maken we ook een beloningen lijst voor jouzelf. In principe kunnen de beloningen op deze lijst uit alles bestaan wat je zelf geschikt vindt.

Schrijf voor jezelf minimaal tien beloningen op in de lijst. Zorg ervoor dat je de beloningen zo concreet mogelijk opschrijft (een drankje doen met beste vriend(in) i.p.v. uitje naar keuze).

Beloning	
	Na 5 keer negeren
	Na 10 keer negeren
	Na hele avond negeren
	Na hele week negeren
	1 nacht geen aandacht gevraagd door zoon/dochter
	Hele week goed geslapen
	Vul in:
	Vul in:
	Vul in:
	Vul in:

Plan het krijgen van deze beloning in op het moment dat het doel behaald is. Zo kun je bijvoorbeeld nadat je zoon/dochter in slaap is gevallen inplannen dat je de volgende dag een extraatje krijgt.

Bijlage lijst slaaphygiëne interventie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Bijlage tijdlijn slaaphygiëne

Tijd	To do
Dag 1	Overdag: Invullen beloningen lijst voor kinderen en voor ouders, ophangen lijst slaaphygiëne interventie, slaapritueel ontwikkelen en interventie kiezen.
Vanaf dag 2	Overdag: beloningen op beloningsmomenten. Avond: gekozen interventie uitvoeren.
Dag 14	Vragenlijst in de mail invullen.
Na 30 dagen zonder aandacht vragen slapen.	Hulpboekje voor volhouden van nieuwe gedrag gebruiken.

Afbeeldingen met dank aan:

- Voorkant boekje:
  - Baby vector created by macrovector - www.freepik.com
  - Background vector created by brgfx - www.freepik.com
  - <ahref="https://www.freepik.com/free-photos-vectors/background">Background vector created by brgfx - www.freepik.com
  - Background vector created by brgfx - www.freepik.com
  - Background vector created by brgfx - www.freepik.com
  - Background vector created by brgfx - www.freepik.com
- Werkblad gevoelens signaleren
  - Kriebels buik: Food vector created by macrovector - www.freepik.com
  - Warm of koud: Light vector created by pch.vector - www.freepik.com & <ahref="https://www.freepik.com/free-photos-vectors/christmas">Christmas vector created by sentavio - www.freepik.com
  - Zweten: Design vector created by macrovector - www.freepik.com
  - Emoties: Background vector created by ibrandify-www.freepik.com
  - Zenuwachtig: People vector created by macrovector - www.freepik.com
  - Alleen: Icon by Dryicons
  - Hart klopping: Banner vector created by rawpixel.com - www.freepik.com