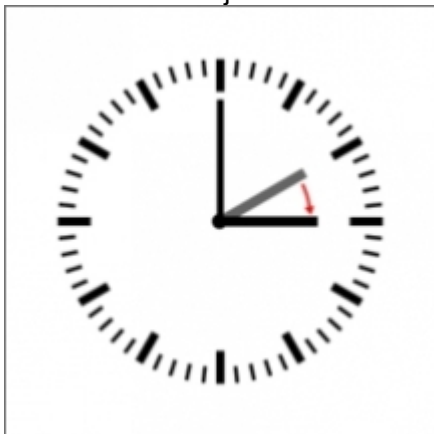


Sommige kinderen hebben moeite met overschakelen naar de zomertijd. Hoe komt dat? En wat doe je eraan?



De klok wordt een uur vooruit gezet. Wat eerst 20.00 uur was, is nu 21.00 uur geworden. Het lijkt dus alsof het langer licht is. Daarmee wordt ook de bedtijd een uur naar voren geschoven. In de ochtend staat iedereen eerder op. Ons dagritme wordt dusdanig verschoven dat we langer gebruik kunnen maken van het daglicht.

Het slaapritme is afhankelijk van onze biologische klok, maar wordt mede bepaald door wat in de literatuur "Zeitgebers" worden genoemd. Dat zijn: externe factoren die inwerken op ons gevoel van tijd. Denk hierbij aan de invloed van:

- licht;
- geluiden;
- beweging;
- temperatuur.

Maar ook sociaal bepaalde factoren – zoals dagelijkse gewoonten, het ritme van alledag, en slaaprituelen – spelen hierbij een rol.

### **Biologische klok**

Met de overgang van wintertijd naar zomertijd zal onze interne biologische klok gewoon blijven doortikken op de manier die hij

gewend was. Het feit dat het schijnbaar langer licht is, en dat er schijnbaar tot op een later tijdstip lawaai is op straat, werkt als het ware tegen het verplaatsen van de slaap in.

Iedere ouder heeft daar, los van zomer- en wintertijd, al mee te maken als je kind op een warme zomernacht moeite heeft met inslapen. Wat we dan meestal doen, is trachten deze ongunstige factoren te beïnvloeden. Bijvoorbeeld:

- door zware gordijnen te gebruiken die geen of weinig licht doorlaten;
- door de hoeveelheid omgevingslawaai te verminderen (voor zover je het zelf veroorzaakt);
- door de aandacht af te leiden van het omgevingslawaai met een zacht muziekje, of door een verhaaltje te vertellen;
- door minder dekens te gebruiken, zodat het niet te warm is.
- Daarnaast is het van belang om het gewone bed-/slaapritueel vast te houden, omdat dit ook invloed heeft op het slaap/waakritme van een kind.
- Doe dus de dingen die je ook zou doen om je kind op een zomernacht te laten slapen.

### **Aanpassingsproblemen**

De overgang van wintertijd naar zomertijd is abrupt. Dit in tegenstelling tot het geleidelijk langer worden van de dagen. Het kan dus zijn dat er aanpassingsproblemen optreden.

- Voor het overgrote deel van de kinderen geldt dat deze aanpassing min of meer vanzelf zal verlopen, als je het normale dag-/nachtritme aanhoudt, eventueel met behulp van bovengenoemde hulpmiddelen.

- Als een kind daar nu wat meer moeite mee blijkt te hebben – en dan gaat het over aanpassingsproblemen die langer dan een paar dagen duren – moet je dus meer aandacht geven aan het optimaliseren van de bovengenoemde factoren die de slaap beïnvloeden.

### **Bedtijd verschuiven in stapjes**

Als je (uit ervaring) weet dat je kind er moeite mee heeft, zou je de bedtijd met 15 minuten per dag kunnen verschuiven, in plaats van ineens met een heel uur.

Er zijn overigens mensen die zeggen dat het niet erg is als een klein kind wat langer opblijft, als het ook wat langer kan doorslapen.

**Let op:** je kind ineens een uur eerder naar bed sturen heeft geen zin. In de uren voor de normale bedtijd maken de hersenen een stofje aan waardoor je actiever wordt, om te voorkomen dat je voortijdig in slaap valt. Je kunt dan wel in bed gaan liggen, maar dat heeft geen zin (aldus slaaponderzoeker Kristiaan van der Heijden van de Universiteit Leiden.)

### **Eigen ritme**

- Houd er rekening dat er kinderen zijn bij wie het 'eigen' ritme gewoon niet parallel loopt met het door ons (als volwassenen) gewenste ritme.

Voordat je professionele hulp zoekt voor slaapproblemen bij zulke kinderen, kun je dan proberen om via een geleidelijke verschuiving en beïnvloeding van de "Zeitgebers" (zie boven) het tijt ten goede te keren.

### **Praktische tips**

Je kunt je kinderen als volgt helpen om ze sneller aan te passen aan het nieuwe ritme:

- 's Avonds bij het naar bed gaan: zorg dat het vroeger donker is. Gordijnen dicht en de schemerlamp aan.
- Het laatste paar uur voor het naar bed gaan niet te wild doen. Rustige spelletjes, een verhaaltje, een liedje, rustig tanden poetsen en rustig de pyjama aandoen.

Geen wilde spelletjes meer, want daar worden ze te wakker van.

- 's Ochtenden bij het opstaan: zorg voor veel licht en lichamelijke activiteit. De gordijnen wagenwijd open, en als het even kan je kinderen te voet of met de fiets naar school brengen in plaats van met de auto.

Bron: Kinderpsychiater Ward van Alphen

### **Slaapproblemen**

Als het slapen ouders en of kind problemen oplevert kun je begeleid worden door de jeugdverpleegkundige verbonden aan de school van je kind. De jeugdverpleegkundige is bereikbaar via onderstaande contactgegevens.

### **Tenslotte**

Mocht u na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 023 7891777 of via [frontofficejgz@vrk.nl](mailto:frontofficejgz@vrk.nl)

**GGD is partner Centrum voor Jeugd en Gezin**

[www.cjg.nl](http://www.cjg.nl)