

NACHT

BREKERTJES



doorslapen
in twee weken

Ruttiën Schregardus

Boom

NACHTBREKERTJES

Doorslapen in twee weken

Ruttien Schregardus



Boom

TER NAGEDACHTENIS AAN PAULINE, DIE SAMEN MET HAAR FRANS
ZO SPEELS EN LIEFDEVOL MET HUN GEZIN OMGING.

© 2019 R.C. Schregardus p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Verzorging en illustratie omslag: Maarten de Vries, Zwolle
Verzorging binnenwerk: image realize

ISBN 978 90 2442 467 2

NUR 770

IK WILDE JE IETS MOOIS VERTELLEN

Ik wil je iets vertellen nu je wakker bent, weer wakker
bent en bungelt in mijn armen, nu ik naar de stilte
en mijn bed sta te verlangen

In zomernachten kan ik sterren horen vallen,
het geluid van een feest waar ik nu had kunnen zijn,
een tuin vol lichtjes met een onbekende die nog altijd rookt,

een meisje dat mij midden in een zin zou kussen en verdwijnen
in de nacht, en niemand daar zou weten wie ze was.

Ik wilde je iets moois vertellen, niet over het donker
waar we heen gaan, hoe de wereld stopt
met draaien, vlam vat, valt

ik wilde je iets goeds vertellen,
over hoe jij groter wordt en mooier,
Dat ik doodga van geluk om jouw bestaan

Ik wilde je iets moois vertellen maar je slaapt

(Ingmar Heytze, *Ik wilde je iets moois vertellen*, Uitgeverij Podium)

INHOUD

Voorwoord	11
1 Inleiding	15
Doorbijten en weer door, of niet?	15
Hoe kan dit werkboek gebruikt worden?	17
Tellen 1: Hoe slaapt je kind nu?	20
2 Week 1: Adviezen voor overdag	21
Advies 1: Geef positieve aandacht	21
Advies 2: Negeer ongewenst gedrag	24
Advies 3: Wees duidelijk in je reactie op vervelend gedrag	26
Advies 4: Waardeer jezelf	28
Advies 5: Zorg voor een duidelijke dagindeling	31
Advies 6: Beperk de indrukken die het kind moet verwerken	32
Tellen 2: Hoe slaapt je kind na de eerste week?	39
Intermezzo: Ervaringen van andere ouders	41
3 Week 2: Adviezen voor 's avonds en/of 's nachts	53
Advies 7: Maak een slaapritueel	56
Advies 8: Geef alles wat je voorheen 's nachts gaf, nu voor het slapengaan	57
Advies 9: Wees duidelijk over hoe de nacht gaat verlopen	58
Advies 10: Waardeer jezelf!	59
Advies 11: Leer luisteren naar het soort huilen van je kind	62
Advies 12: Ga niet naar je kind toe als je je boos voelt	62

Advies 13: Verzin iets leuks voor het hele gezin als er niet is gehuild	63
Advies 14: Begin in het weekend (en waarschuw de burens)	63
Tellen 3: De laatste keer tellen	65
4 Gedachten en gevoelens die het moeilijk maken	67
Intermezzo: Hoe is het afgelopen met de andere ouders?	73
Dankwoord	77
Over de auteur	80

VOORWOORD

Dit werkboek is het resultaat van de vele gesprekken die ik met ouders van kinderen met slaapproblemen heb gevoerd, eerst in het Wilhelmina Kinderziekenhuis en later in een praktijk aan huis.

Toen ik nog in het Kinderziekenhuis werkte, werden daar ouders bij de psychosociale afdeling aangemeld, nadat een medische oorzaak van de slaapproblemen was uitgesloten. Bij die afdeling konden een paar gesprekken met de ouders worden gevoerd. Dit ook om te voorkomen dat het kindje moest worden opgenomen om hem* weer tot slapen te krijgen, zodat de ouders een paar nachten konden doorslapen. Dit is namelijk niet alleen een kostbare oplossing voor de gezondheidszorg, maar ook voor de meeste ouders een ervaring die hun zelfvertrouwen eerder ondermijnde dan versterkte. En dan hebben we het nog niet over de beleving van het kindje, dat in een vreemde omgeving zonder speciale behandeling 's nachts in een vreemde omgeving moest gaan slapen... De ouders leerden niet wat hun interactie was met het kind en al helemaal niet hoe ze het anders konden doen.

Dit was mijn motivatie om ouders te helpen om inzicht te krijgen in hun eigen mogelijkheden: om hun eigen reacties te veranderen en te ervaren welke invloed dat heeft.

De ouders konden kiezen: een aantal gesprekken (niet meer dan vijf) bij mij, of een doorverwijzing naar de reguliere hulpverlening. Een paar ouders wilden er ruimer de tijd voor nemen. De rest kwam bij mij, en ik vroeg hen of zij de therapeut van hun kindje wilden worden, waarbij ik ze zou coachen. Over het algemeen waren er voor ze bij mij kwa-

* Waar 'hem' of 'hij' staat, kan ook 'haar' of 'zij' gelezen worden.

men tegenstrijdige adviezen gegeven, of adviezen die de ouders niet over hun hart konden verkrijgen, zoals 'laat je kind maar huilen'. Dat kan een ouder die zelf doodmoe is niet aanhoren en ook het kind niet aandoen. Daarbij bleken inmiddels ook de ouders vaak nog tegenover elkaar te staan. Bij alle spanningen overdag, die 's avonds nog eens toenamen, om van de nacht nog niet eens te spreken, werd mijn suggestie 'dan kunt u het kind vast wel achter het behang plakken' volmondig beaamd. Eindelijk iemand die ook hun boosheid zag, en benoemde dat die er ook mocht zijn. Deze gevoelens gaven ook aan dat er eerst helderheid in de situatie moest ontstaan, waarbij beide ouders op één lijn moesten komen: een lijn die ook 's nachts kon worden doorgetrokken.

Na mijn vertrek bij het ziekenhuis begon ik met mijn eigen praktijk aan huis, naast mijn baan bij het RIAGG. Naar aanleiding van het artikel 'Nachtbrekertjes' in het tijdschrift *Kinderen* kwamen toen honderden ouders naar mijn praktijk. Van die groep was het slagingspercentage nog hoger dan bij het ziekenhuis, maar dat kan komen door de motivatie van de ouders: ze moesten voor de reis en het consult betalen.

Veel van die ouders zeiden naar aanleiding van de adviezen die ik gaf: 'Wat jammer dat we dat nou niet op school leren, want dit is ook van toepassing op andere dingen in het leven!'

Hoe verschillend deze gezinnen ook waren, met kinderen in leeftijd variërend van zes maanden tot zes jaar: steeds bleek door de gesprekken dezelfde rode draad te lopen, kwamen de adviezen in alle gezinnen grotendeels op hetzelfde neer en bleken ze voor ouders uitvoerbaar en effectief te zijn. Zo ontstond de gedachte om die rode draad op te schrijven in de vorm van een werkboek.

Bovendien wilde ik nagaan of de methode aan mij gekoppeld was of dat iedereen ermee zou kunnen werken. Een publicatie van mijn hand in het blad van de kruisvereniging (het huidige jeugd ggz) leidde tot tientallen trainingen aan verschillende teams in Nederland. Margreet de Ruiter, stafverpleegkundige JGZ en docent jeugdverpleegkunde, was

een van de mensen die heel kundig en enthousiast met de methode aan het werk ging en die nu de trainingen geeft. Ook bij het RINO, het opleidingsinstituut voor de RIAGG's, ging ik trainingen geven voor therapeuten en hulpverleners.

Ook het zelfvertrouwen van de hulpverlener of de eigen positieve ervaring is van belang. Als zij aarzelen in het geven van adviezen voor de nacht, dan straalt dat af op de ouders. Verder is gebleken dat zowel hulpverleners als ouders het als zinvol ervaren dat de ouders de eerste week overdag starten met de methode. Daarin is deze methode uniek.

Bij deze geheel herziene druk van het boek *Kinderen met slaapproblemen* is het misschien overbodig te vermelden dat dit werkboek al vele ouders heeft geholpen om uit een lastige situatie te komen. Pasgeleden nog sprak ik een arts die het werkboek twintig jaar geleden samen met zijn vrouw had gebruikt toen zijn kinderen moeite hadden om in slaap te komen. Zijn vrouw is jeugdarts, en zij wijst nog steeds zo'n driemaal per week een ouderpaar op het boekje. Zijzelf waren er indertijd heel enthousiast over, vanwege de eenvoud en de praktische tips.

Inmiddels ben ik met pensioen en is het om gezondheidsredenen helaas niet altijd mogelijk om gehoor te geven aan uitnodigingen voor lezingen of trainingen voor ouders en jeugdwijkverpleegkundigen. Gelukkig nemen mensen als Margreet de Ruiter het stokje van mij over.

Ik ben blij en verrast dat de methode nog steeds met zulke positieve resultaten wordt omarmd. Toen ik het schreef, voelde ik me vooral een doorgeefluik. Ik ben dan ook intens dankbaar voor alle mooie en ontroerende gesprekken en inzichten die de ontmoetingen met ouders mij hebben opgeleverd.

Dit is geen handleiding voor wat moet en niet moet, als het gaat om je eigen manier van slapen en die van je kinderen. Als je het gezellig vindt om met zijn allen in een groot bed te slapen, dan is dat jouw zaak, maar

dan zul je dit boekje waarschijnlijk ook niet hebben opgezocht of aangereikt gekregen. Ik geef geen regels maar suggesties voor bedtijden, of voor wat er wel of niet in de slaapkamer van je kinderen mag staan – uiteindelijk bepaal je als ouder zelf hoe je gezinsleven eruitziet. Dit werkboek is een handreiking voor wanneer je er als ouders doorheen zit en je even niet meer weet hoe je de draad weer moet oppakken. Het helpt je de soms wat vastgelopen communicatie in je gezin weer helder te krijgen. Het helpt je te praten met elkaar en met je kind, waarbij je woorden, je houding en de afspraken die je maakt weer duidelijk zijn – voor iedereen. Het helpt je je (jonge) kind te laten begrijpen wat ‘ja’ en ‘nee’ betekenen. Het helpt je je baby, peuter of kleuter enigszins te beschermen tegen de wereld, met al zijn prikkels en impulsen. En het helpt je hopelijk om zelf de rust te bewaren: als je als ouder overprikkeld bent, bezorgd of oververmoeid, als je innerlijke rust verstoord is, dan neemt je kind die onrust over. Zo bezien zijn alle kleine nachtbrekkertjes misschien degenen die het duidelijkst maken dat niet alleen zij, maar wij allemaal wel wat rust en regelmaat kunnen gebruiken.

