

Mama! Ik heb zo eng gedroomd!

Net zelf in slaap, hoor je kind huilen of roepen. Natte haartjes, rode wangen, ogen nog ergens halverwege een enge droom. Naar voor je kind, een onderbroken nacht voor jou. Je kind weet de volgende ochtend misschien niet eens meer dat het wakker geworden is. Maar soms kunnen nachtmerries een grotere rol gaan spelen. Dit kan leiden tot vermoeidheid overdag of angst om te gaan slapen.

Wat doe je dan? Lezen! In dit e-Zine: wat kan je doen als je kind (vaak) enge dromen heeft?

Meer overleg of advies nodig? www.kinderbrigade.nl

Drs. Suzanne de Roos

In dit e-Zine

- Nachtmerries, waar komen ze vandaan?
10 tips om je kind verder te helpen (pag. 2)
- Slapen en dromen: hoe zat het ook al weer?
- Wijzer worden? Neem een kijkje in het Kinderbrigade Archief
- Over Suzanne de Roos (pag. 3)
- Hoe voorkom je dat nachtmerries gaan leiden tot slaapproblemen? (pag. 2 en 3)

Waarom krijgt mijn kind een nachtmerrie?

Er kunnen een aantal zaken ten grondslag liggen aan een nachtmerrie.

- Bijvoorbeeld een (te) drukke dag
- Vermoeidheid en te weinig slaap
- Koorts/ ziekte, of het gebruik van medicijnen
- Te veel of te laat eten
- Slapen op de rug, of slapen in een te warme kamer of bed
- Angsten of frustraties (lees verder op pagina 2 en 3).

Slapen en dromen: hoe zat het ook al weer?

Dromen zijn een belangrijk onderdeel van de slaap, bij volwassenen en kinderen.

Diepe droomloze slaap (non-REM fase) en lichte onrustige slaap waarin gedroomd wordt (REM-fase), wisselen elkaar af.

In de **REM-fase** wordt je kind gemakkelijk wakker. Deze slaap bevindt zich net onder het bewustzijnsniveau.

Problemen als bedplassen, slaapwandelen en nachtangsten komen vaak in de **niet-REM** fase voor. Je kind slaapt zo diep dat het niet wakker wordt van aandrang om naar de wc te gaan, of van het bewegen, zoals bij slaapwandelen.

In de loop van de nacht wordt de non-REM fase steeds korter en wordt er dus steeds meer gedroomd. Jonge kinderen brengen een veel groter deel van de nacht in de REM-fase door. Bij een volwassene is dit ongeveer 25%. Bij een baby is dit 60%.

Wanneer beginnen we met dromen? Het is moeilijk na te gaan of baby's dromen; ze kunnen het ons nog niet vertellen. Er wel aanwijzingen dat je kleine kindje ook droomt, zoals verdriet of paniek bij het wakker worden, of huilen in de slaap. Ik denk dat baby's en peuters dromen, maar niet in de vorm van een 'verhaal' zoals volwassenen en oudere kinderen doen. Ze hebben dromen over gevoelens en behoeften als warmte, voedsel en geborgenheid. Vanaf ongeveer drie jaar kunnen kinderen vertellen dat ze gedroomd hebben en ontstaat gaandeweg ook het besef dat emoties bij het wakker worden kunnen voortkomen uit een droom. Peuters vinden het verschil tussen echt en fantasie nog wel moeilijk om uit elkaar te houden. Ook kan een kind nu nog niet echt vertellen waar de droom over ging. Vanaf de kleuterleeftijd gaat dat beter. In zijn dromen verwerkt je kind de indrukken van de dag. Dromen kunnen hierdoor signalen geven over het gevoelsleven van je kind en in dromen kunnen dus ook de angsten of frustraties naar buiten komen. We spreken dan van nachtmerries. Zo af en toe een nachtmerrie is geen reden tot bezorgdheid. Ieder kind heeft wel eens tegenslagen of angsten, dit hoort ook bij de ontwikkeling. Ook al hoeft een nachtmerrie niet meteen te betekenen dat er iets aan de hand is, een kind kan wel last van de nachtmerries hebben en dan is het fijn om je kind te kunnen helpen, met onderstaande **tips** kom je een heel eind:

10 Tips voor een ongestoorde nacht(rust).

- 1 Bedenk samen met het kind dingen waardoor de dromen weg blijven. Dit doe je overdag of bijvoorbeeld bij het bedritueel voor het slapen gaan.
- 2 Een dromenvanger (van alles kan hiervoor doorgaan) ophangen waar alle nare dromen in blijven hangen.
- 3 Kinderen hebben vaak ook veel steun van een beer ter bescherming tegen de nare dromen.
- 4 Het mooiste is wanneer het kind zelf iets verzint om zich te beschermen tegen de dromen, omdat het kind er juist dan in zal geloven dat hij zelf de oplossing heeft. Door gebruik te maken van de eigen fantasie van het kind kan de angst weggenomen worden die voortkomt uit de eigen fantasie van het kind.
- 5 Een mogelijkheid is het kind helpen om de droom een andere wending te geven. Door te praten over de droom kan een ander einde verzonnen worden of kan een idee aangereikt worden hoe de droom anders te laten verlopen (b.v. een toverzwaard om de draak mee te verslaan).
- 6 En door overdag te praten over de dromen kan vaak ook de onderliggende angst of frustratie ontdekt worden, zodat deze aangepakt kan worden. Maar nachtmerries kunnen ook gewoon ontstaan uit de fantasie van het kind, zonder dat er een diepere betekenis is.
- 7 Bij het praten over dromen is het belangrijk vooral het kind te laten praten en geen dingen te gaan invullen voor het kind (die hond was zeker wel eng, terwijl de hond juist de steun voor het kind was in de droom). Het kind zal zich hierdoor niet begrepen voelen. Het kind is het meest geholpen bij een gesprek waarbij de ouder open vragen stelt en het gevoel van het kind helpt benoemen.
- 8 Zeggen dat het maar een droom was helpt een kind niet, omdat het voor het kind wel echt was en jonge kinderen ook nog moeilijk onderscheid kunnen maken tussen fantasie en werkelijkheid.
- 9 Ook bij de gewone gang van zaken bij het slapen gaan kan het een en ander gedaan worden om nachtmerries te voorkomen. Allereerst is het belangrijk dat het naar bed gaan rustig verloopt en via een vast ritueel. Wanneer er iets vervelends is gebeurd in de loop van de dag, kan het goed zijn hier voor het slapen gaan nog even over te praten, zodat het kind uiting kan geven aan zijn of haar gevoelens. Ook kan het soms helpen om samen met het kind voor het slapen gaan iets leuks te verzinnen om over te dromen.
- 10 Daarnaast kan het helpen de slaapkamer van het kind eens goed te bekijken in het donker. Een gewone stoel kan bijvoorbeeld in het half donker een enge schaduw opleveren. Een klein lampje of de meubels een beetje anders zetten kan dan een simpele oplossing zijn voor een groot probleem voor je kind.

Ontvang ook elke maand het Kinderbrigade e-Zine

Heeft u deze link viavia gekregen en wilt u een gratis abonnement?

ezine@kinderbrigade.nl

Uw abonnement stopzetten? Dat kan via dezelfde link.



Over Suzanne de Roos

'Als (ortho)pedagoog en moeder van een zoon van bijna twee, weet ik hoeveel vragen je kunt hebben over de opvoeding en ontwikkeling van je kind. Dit is volkomen normaal. Soms heb je echter het gevoel dat de antwoorden op jouw vragen niet komen: je kunt niet verder. Het kan dan erg prettig zijn als een professional samen met jou naar jullie unieke situatie kijkt. Van daaruit kan je snel weer vooruit. Op een positieve manier, met aandacht voor de behoeften van ouders en kind. De Kinderbrigade helpt. Graag tot ziens!'

Verder slapen bij papa en mama in bed?

Je kind na een nachtmerrie in je eigen bed nemen is een heel begrijpelijke reactie. Maar toch is dat af te raden, omdat het kind dan vaak daarna niet meer naar het eigen bed durft. De boodschap van de ouders is dan namelijk, bij ons ben je veiliger dan in je eigen bed. En zo kunnen slaaproblemen ontstaan.

Behoeftte aan informatie over dit advies? info@kinderbrigade.nl

Wat als de nachtmerries frequent voorkomen?

Wanneer een kind echt vaak nachtmerries heeft is dit een signaal voor de ouders: er is iets wat het kind hevig bezig houdt. Door te kijken of het gedrag van het kind overdag gewijzigd is, door te praten met het kind en na te gaan of er iets is voorgevallen kan de onderliggende reden van de nachtmerries gezocht worden.

Het lukt niet altijd om als ouder te achterhalen waar de nachtmerries vandaan komen. Het is wel belangrijk dat de oorzaak naar boven komt: uw kind kan immers angstig worden om te gaan slapen; bouwt slaapgebrek op (en u ook) en kan overdag minder goed gaan functioneren.

Voor persoonlijk advies aan ouders en begeleiding voor uw kind kunt u contact opnemen met: info@kinderbrigade.nl

NEEM EEN KIJKJE IN HET KINDERBRIGADE ARCHIEF

Nieuw!

Alle [leestips](#) van de afgelopen maanden

Alle [e-zines](#) gratis te downloaden

Alle [casussen](#) 'uit de praktijk van de Kinderbrigade'

Met de juiste informatie wordt opvoeden veel leuker!