



Slaapproblemen?

Dit is een folder van www.orthoconsult.nl geschreven door dhr. drs. Ard Nieuwenbroek, trainer/therapeut bij Ortho Consult. Deze folder is op een aantal punten aangepast en aangevuld door de stressbegeleiders van het KWC te Culemborg. Verder bewerkt door dhr. ir. Jaap Hageman, remedial teacher en dyslexiespecialist werkzaam op het KWC.

Een aantal feiten

1 op de 10

Uit onderzoek blijkt dan één op de tien jongeren zo nu en dan last heeft van slaapproblemen. Dit kan iedereen overkomen en eigenlijk is het dan geen ramp.

Vervelend

Het wordt vervelender wanneer je langere tijd problemen hebt met slapen. Na een week slecht slapen voelen de meeste mensen zich lamlendig. Op school heb je moeite met je te concentreren. Huiswerk gaat nog wel, maar het leerwerk is bijna onmogelijk.

Niet over praten

Gek genoeg praten de meeste jongeren met slaapproblemen daar bijna met niemand over. Thuis niet, op school niet en met klasgenoten al helemaal niet. Toch is het belangrijk dat mensen in je omgeving weten dat je al wat langere tijd last hebt met goed slapen. Ze kunnen er dan rekening mee houden en wellicht helpen.

Ben jij het?

Deze informatie is bestemd voor jongeren en dus ook voor jou. Je leest over slaapproblemen en over wat je eraan kunt doen. Je kunt deze info ook eens bespreken met je mentor op school of je ouders.

Gezonde slaap

Zo fit als een hoentje

Gezonde slaap betekent voor iedereen iets anders. Voldoende nachtrust betekent voor sommige jongeren acht uur slaap. Anderen hebben genoeg aan zes uur slaap per nacht. De slaapprobehoefte is nu eenmaal bij iedereen verschillend. Als je voldoende nachtrust hebt gehad, ben je de volgende dag op tijd wakker, je voelt je fris, je kunt je aandacht houden bij alles wat je doet. **Onvoldoende nachtrust maakt je meestal humeurig, moe of sloom.**



Slaapproblemen?

Soorten Slecht Slapen

Je kunt op drie manieren slecht slapen.

Kruis in onderstaande tabel aan wat voor jou van toepassing is.

	Soorten Slecht Slapen	<i>Niet</i> waar	<i>Soms</i> waar	<i>Wel</i> waar
1	<i>Moelijk of niet inslapen. Je ligt uren wakker voordat je eindelijk in slaap valt.</i>			
2	<i>Slecht doorslapen. Meestal gaat het inslapen niet vanzelf. Eenmaal in slaap, word je 's nachts wakker, soms door angstige dromen.</i>			
3	<i>Veel te vroeg wakker. Het is net alsof je van binnen een wekker hebt die te vroeg afloopt. Je ligt al uren wakker voordat het tijd is om op te staan.</i>			

Oorzaken slaapproblemen

Jongeren met slaapproblemen noemen daarvoor heel verschillende oorzaken. Meestal gaat het niet om één oorzaak alleen.

Piekeren is de meest genoemde oorzaak. Omdat je piekert, heb je moeite om lekker ontspannen in te slapen. Jongeren piekeren het meeste over de onderstaande dingen in de tabel. Geldt dat ook voor jou?



Slaapproblemen?

Kruis in onderstaande tabel aan wat voor jou van toepassing is.

	Oorzaken slaapproblemen	Niet waar	Soms waar	Wel waar
1	<i>Teveel lawaai in je slaapomgeving</i>			
2	<i>Lichamelijke klachten</i> <i>Zoals b.v. hoofdpijn, buikpijn, beenkrampen</i>			
3	<i>Piekeren over je eigen toekomst</i>			
4	<i>Piekeren over problemen met vrienden of vriendinnen</i>			
5	<i>Piekeren angst voor een ernstige ziekte</i>			
6	<i>Piekeren proefwerken of examens</i>			
7	<i>Piekeren over ruzie en/ of problemen met je ouders</i>			
8	<i>Piekeren over verdriet over ernstig zieke mensen</i>			
9	<i>Piekeren over een niet beantwoorde liefde</i>			
10	<i>Hongerig gevoel</i>			
11	<i>Gevoel dat je moet plassen</i>			
12	<i>Noem iets dat nog niet genoemd is:</i>			X



Slaapproblemen?

Beter Slapen Tips

Om beter te kunnen slapen noemen we hier een aantal praktische tips.

Kruis in onderstaande tabel aan wat voor jou van toepassing is.

	Beter Slapen Tips: voordat je naar bed gaat	Niet bruikbaar	Soms bruikbaar	Wel bruikbaar
1	<i>Ga zoveel mogelijk op een vast tijdstip naar bed.</i>			
2	<i>Stop minstens een uur voor het naar bed gaan met studeren.</i>			
3	<i>Slaap overdag niet. Doe ook geen "klein dutje".</i>			
4	<i>Ga niet met honger slapen. Neem eventueel een klein hapje eten voordat je naar bed gaat. Of drink iets warmes.</i>			
5	<i>Zorg ervoor dat je slaapkamer niet te warm is. Raam gewoon open.</i>			
6	<i>Zorg ervoor dat je overdag, dus niet vlak voor het slapen gaan, je lichaam flink inspant (sporten). Van studeren wordt je lichaam niet moe.</i>			
7	<i>Beschrijf hier jouw oplossing die werkt.</i>			X
8	<i>Beschrijf hier jouw oplossing die werkt.</i>			X



Slaapproblemen?

Kruis in onderstaande tabel aan wat voor jou van toepassing is.

	Beter Slapen Tips: als je in bed ligt	Niet bruikbaar	Soms bruikbaar	Wel bruikbaar
1	<i>Kijk niet naar de TV en lees geen boek. Eenmaal in bed: meteen het licht uit.</i>			
2	<i>Probeer je hele lichaam te ontspannen. Een goed hulpmiddel is om net te doen of aan alle spieren kilo's zand hangen.</i>			
3	<i>Concentreer je op een diepe ademhaling. Dat is de ademhaling waarbij je navel op en neer gaat bij het ademen.</i>			
4	<i>Kies uit jouw top-drie van leuke onderwerpen er één uit om gezellig over na te denken.</i>			
5	<i>Besluit (wanneer je piekert) pas de volgende dag over je probleem na te denken. Dat lukt vaak niet omdat in het donker een probleem erger lijkt te worden.</i>			
6	<i>Als het piekeren niet stopt: ga dan uit je bed, loop de trap af (..) en weer op; lees wat in een stripboek; ga wat eten of</i>			
7	<i>Zorg voor rustige achtergrondmuziek die door een timer automatische wordt uitgeschakeld.</i>			
8	<i>Sta 's morgens op de gewone tijd op (wekker) ook al heb je een slechte nacht gehad. Ga niet terug naar bed maar naar school/ werk.</i>			
9	<i>Beschrijf hier jouw oplossing die werkt.</i>			X
10	<i>Beschrijf hier jouw oplossing die werkt.</i>			X



Slaapproblemen?

Pillen?

Pas als je langdurig slaapproblemen hebt, kunnen medicijnen (tijdelijk) nodig zijn. Raadpleeg dan je huisarts: hij weet er veel over. Vraag niet teveel tabletten (ongeveer drie) en houd ze achter de hand voor die paar nachten dat het echt niet meer kan. Vaak helpt de zekerheid dat je een pilletje achter de hand hebt al om in slaap te komen. Informeer ook eens naar homeopathische middelen. Dat is zeker de moeite waard.

En School Dan?

Praten over slaapproblemen helpt. Dat is uit ervaring gebleken. Er is een reden voor je slaapproblemen. Praat er eens over met je mentor, leerlingbegeleider of iemand anders op school. Ga samen op zoek naar de reden, de oorzaak van je slaapproblemen. Bedenk samen wat je eraan zou kunnen doen.

Sidderkuur

Als je op school een sidderkuur hebt gevolgd, probeer dan bij het inslapen ook wat oefeningen te doen die je daar geleerd hebt.

Ingevuld door:

Datum 1^{ste} keer invullen:

Datum 2^{de} keer invullen:

Is er verschil tussen de 1^{ste} en 2^{de} keer invullen?

Leg hieronder uit hoe dat verschil ontstaan is.