

INFORMATIEFOLDER

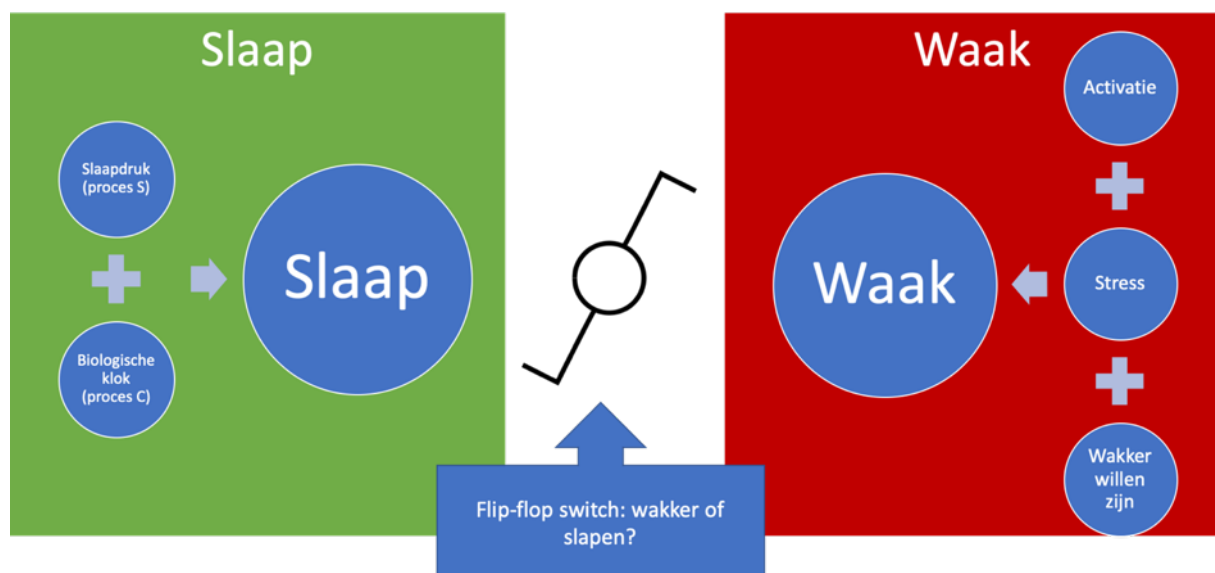
Slapeloosheid bij Autisme

Veel kinderen, jongeren en volwassenen met autisme hebben last van slapeloosheid. Meer dan de helft van hen ervaart problemen met slapen. Vaak denken mensen dat slaapproblemen gewoon bij autisme horen, maar dat is niet per se zo. Hoewel het soms moeilijker is om slapeloosheid te behandelen bij mensen met autisme, is het vaak wel mogelijk om de slaap te verbeteren. Dit kan een groot verschil maken in hoe iemand zich overdag voelt en functioneert.

De oorzaken van slapeloosheid bij autisme kunnen heel verschillend zijn. Daarom is er geen vaste oplossing die voor iedereen werkt. In deze gids vind je informatie die kan helpen om, samen met een therapeut, een plan te maken om de slaap te verbeteren. Ook leggen we uit waarom bepaalde dingen belangrijk zijn bij autisme en slaap.

Wat heb je nodig om goed te slapen?

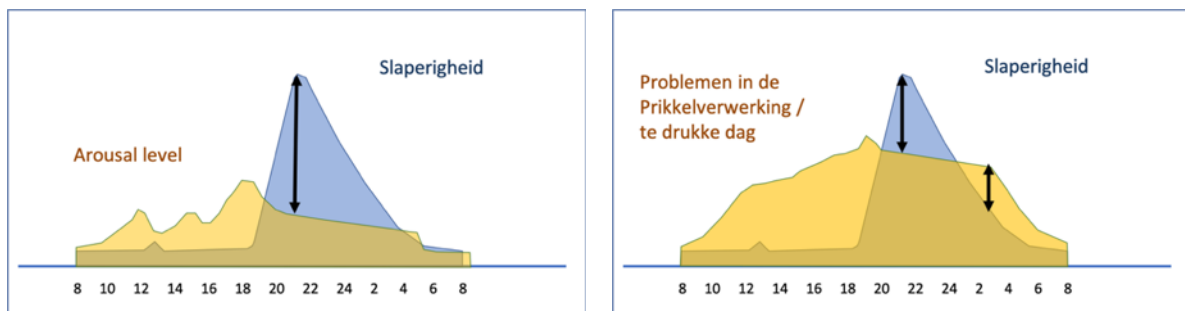
Om te begrijpen waarom slapen soms moeilijk is, kijken we eerst naar wat er nodig is voor een goede nachtrust. Slaap wordt geregeld in de hersenen. Er zijn systemen die ervoor zorgen dat je wakker blijft en systemen die zorgen dat je slaapt. Deze systemen 'vechten' als het ware om de controle. Dit is ook weergegeven in figuur 1.



Figuur 1 Om te kunnen slapen is er een goede balans nodig qua slaperigheid en activatielevel, waarbij de slaperigheid, bepaald door de slaapdruk en biologische klok veel hoger moet zijn dan het waaklevel, bepaald door activatie en stress. Tot slot moet er vertrouwen zijn om de controle los te laten en de overgang te maken van waak naar slaap

Drie belangrijke factoren bepalen hoe goed je slaapt:

1. **Slaapdruk:** Hoe langer je wakker bent, hoe meer slaapdruk je opbouwt. Dit zorgt ervoor dat je slaperig wordt. Hoeveel slaapdruk je nodig hebt, verschilt per persoon.
2. **Biologische klok:** Dit is je interne ritme dat bepaalt wanneer je slaperig wordt en wanneer je wakker hoort te zijn. Een goed afgestelde klok zorgt ervoor dat je 's nachts goed slaapt en overdag alert bent.
3. **Activatielevel:** De mate van activatie, hoe alert je bent, bepaalt vervolgens of je je ook kan overgeven aan het slapen. Licht, geluid, prikkels en spanning kunnen ervoor zorgen dat je moeilijk in slaap valt of vaker wakker wordt. In figuur 2 kun je zien hoe een te hoog activatie level kan leiden tot zowel moeite met inslapen als moeite met doorslapen of te vroeg wakker worden.



Figuur 2

Links: Overdag is het belangrijk dat je activatieniveau, ook wel arousalniveau genoemd, schommelt binnen een gezonde grens. Dit betekent dat je actief bent, maar ook genoeg momenten hebt om prikkels te verwerken en te ontspannen. In de avond is een goede slaaphygiëne nodig om de dag rustig af te sluiten. Hierdoor daalt je arousalniveau terwijl ondertussen je slaperigheid toeneemt, waardoor je makkelijker in slaap valt.

Rechts: Als je overprikkeld bent, angstig voelt of een drukke en chaotische dag hebt gehad, kan je arousalniveau te hoog blijven. Dit maakt het moeilijk om in slaap te vallen en kan leiden tot slaapproblemen. Bij ernstig slaapgebrek kan de slaapdruk zo hoog worden dat je toch snel in slaap valt, ondanks een hoog arousalniveau. Maar omdat je lichaam nog steeds actief is, kun je 's nachts vaak wakker worden. Dit gebeurt vooral bij mensen met langdurige onrust of stress. Zodra je een paar uur hebt geslapen, daalt de slaapdruk, en als je dan wakker wordt, kan het lastig zijn om weer in slaap te vallen. Vaak lukt dit pas na een tijdje, als je lichaam verder tot rust is gekomen, maar als dit tegen de ochtend is, kan het gebeuren dat het niet meer lukt om verder te slapen.

Factoren die slaap beïnvloeden bij autisme

1. Slaapdruk: Welke bedtijden passen bij jou?

Iedereen heeft een eigen slaapbehoefte. Sommige mensen hebben veel slaap nodig, anderen weinig. Je lichaam geeft normaal gesproken signalen af wanneer je moe bent, maar bij sommige mensen met autisme komen deze signalen minder goed door. Hierdoor kan het

lastiger zijn om te voelen wanneer het tijd is om naar bed te gaan. In dat geval is het handig om op vaste tijden te gaan slapen en wakker te worden.

Een manier om je slaapbehoefte te bepalen, is door te kijken hoeveel uur je slaapt in een periode waarin je je goed voelt, bijvoorbeeld tijdens een vakantie. Een therapeut kan helpen om een goed slaapritme te vinden.

2. De biologische klok: Het belang van een vast ritme

Mensen kunnen ochtend- of avondtypes zijn. Een vast ritme helpt om de biologische klok goed af te stellen. Dit betekent dat je elke dag op hetzelfde tijdstip opstaat en 's ochtends direct blootstelling aan daglicht krijgt.

Mensen met autisme hebben een hoger risico op een verschoven biologische klok. Dit kan komen door:

- Medicatie
- Avond- en nachtactiviteiten (bijvoorbeeld gamen of werken als het rustig is)
- Geen vaste dagstructuur, waardoor er te lang wordt uitgeslapen

Een verstoord ritme kan slaapproblemen veroorzaken. Het is daarom belangrijk om te kijken naar een dagindeling die helpt om het ritme stabiel te houden. Dit kan in de praktijk lastig zijn en begeleiding hierbij kan nuttig zijn. Als het ritme te veel verschoven is, kan het nodig zijn om hier apart een behandeling voor te starten.

3. Te hoge activatie: Stress en prikkels verminderen

De meest voorkomende oorzaak van slaapproblemen bij autisme is een te hoog activatieniveau. Dit betekent dat het lichaam en de hersenen te alert blijven. Dit kan verschillende oorzaken hebben, zoals:

- Overprikkeling door geluiden, licht of andere zintuiglijke prikkels
- Gebrek aan structuur en voorspelbaarheid
- Stress door school, werk of sociale situaties
- Piekeren en moeite om gedachten los te laten

Als er overdag een disbalans is tussen inspanning en ontspanning, kan dat slaapproblemen verergeren. De slaapklachten zijn dan vaak een gevolg van hoe de dag verloopt. In zulke gevallen kan begeleiding door iemand met kennis van autisme helpen om overdag minder overbelasting te ervaren.

4. De vicieuze cirkel: Angst voor slecht slapen

Als iemand lange tijd slecht slaapt, kan er een negatieve spiraal ontstaan. De angst om niet te kunnen slapen kan ervoor zorgen dat iemand zich gaat frustreren of piekeren. Dit verhoogt het activatieniveau, waardoor slapen nog moeilijker wordt.

Andere vicieuze cirkels kunnen ontstaan door interacties met de omgeving. Bijvoorbeeld als een kind steeds uit bed komt en ouders hierop reageren, kan dit een patroon worden. Soms draaien deze problemen door, ook als de oorspronkelijke oorzaak al verdwenen is. In dat geval kan slaaptherapie helpen om deze patronen te doorbreken.

Hulp bij slaapproblemen

Om een goed behandelplan te maken, is het belangrijk om te kijken welke factoren bij jou een rol spelen. Dit kan per persoon verschillen. Soms is het direct duidelijk wat de oorzaak is, maar het kan ook zijn dat er meerdere oorzaken zijn en dat je dingen moet uitproberen om te ontdekken wat werkt.

Afhankelijk van de oorzaak kunnen verschillende specialisten meehelpen om de slaap te verbeteren:

- **Slaapdeskundige of somnoloog** – bij vragen over slaapkwaliteit, de biologische klok of andere slaapstoornissen of om mee te denken in welke hulpverleners betrokken kunnen worden voor de slaapbehandeling
- **Expert in prikkelverwerking** – als prikkels een rol spelen bij de slaapproblemen
- **Psycholoog** – als stress, structuur en voorspelbaarheid invloed hebben op de slaap
- **Ambulante begeleider** – om adviezen in de praktijk toe te passen
- **Slaaptherapeut** – om vicieuze cirkels te doorbreken

Bij voorkeur helpt een specialist die ervaring heeft met autisme. Dit zorgt ervoor dat de begeleiding goed aansluit bij jouw behoeften.

Samenvatting

Slapeloosheid bij autisme is een veelvoorkomend probleem, maar het hoeft geen blijvend probleem te zijn. Door te kijken naar slaapdruk, de biologische klok, activatieniveau en vicieuze cirkels, kun je ontdekken welke factoren een rol spelen. Met de juiste begeleiding en aanpassingen kan de slaap verbeteren, wat zorgt voor meer energie en een betere kwaliteit van leven.

© Kinderslaapexpert BV Mook

Deze informatiefolder is tot stand gekomen door een samenwerking tussen Kinderslaapexpert en het Nederlands Slaap Instituut. De informatie uit deze folder mag vrij verspreid worden met correcte bronvermelding.