

## INFORMATIEFOLDER VOOR OUDERS

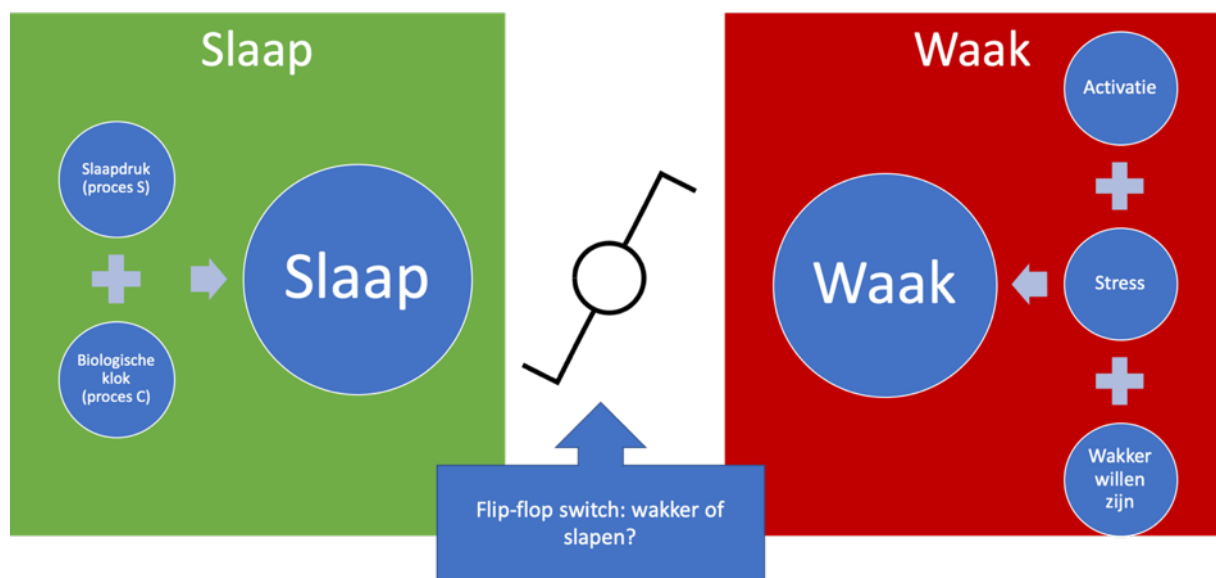
### Slaapproblemen bij kinderen met autisme

Veel kinderen met autisme hebben moeite met slapen. Meer dan de helft ervaart slaapproblemen, zoals moeilijk in slaap vallen, vaak wakker worden of te vroeg wakker zijn. Soms wordt gedacht dat slecht slapen gewoon bij autisme hoort, maar dat is niet altijd zo. Hoewel het lastiger kan zijn om slaapproblemen aan te pakken, is het vaak wél mogelijk om de slaap van je kind te verbeteren. Dit kan een groot verschil maken in hoe je kind zich overdag voelt en functioneert.

Slaapproblemen bij autisme kunnen verschillende oorzaken hebben, waardoor er geen standaardoplossing is. In deze gids leggen we uit welke factoren de slaap van je kind beïnvloeden en hoe je hiermee aan de slag kunt.

#### Wat heeft je kind nodig om goed te slapen?

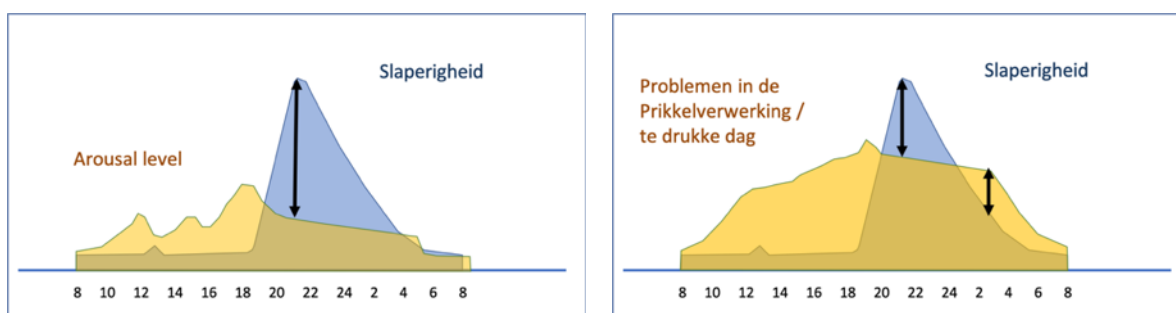
Om te begrijpen waarom slapen soms lastig is, kijken we eerst naar hoe slaap werkt. In de hersenen zijn er systemen die ervoor zorgen dat je wakker blijft en systemen die zorgen dat je slaapt. Deze ‘vechten’ als het ware om de controle.



*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 of je kind goed slaapt:

1. **Slaapdruk** – Hoe langer je kind wakker is, hoe meer slaapdruk wordt opgebouwd. Dit zorgt ervoor dat je kind slaperig wordt. Sommige kinderen hebben veel slaap nodig, anderen minder.
2. **De biologische klok** – Dit is het interne ritme van je kind, dat bepaalt wanneer het tijd is om slaperig te worden en weer wakker te worden. Een goed afgestelde klok zorgt ervoor dat je kind 's nachts goed slaapt en overdag fit is.
3. **Activatieniveau** – Hoe alert of ontspannen je kind is, bepaalt of het zich kan overgeven aan de slaap. Prikkels zoals licht, geluid of spanning kunnen ervoor zorgen dat je kind moeilijk in slaap valt of vaker wakker wordt. Dit wordt verder uitgelegd in figuur 2.



**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 slaaperigheid 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.

## Waarom heeft je kind slaapproblemen?

### 1. Slaapdruk: passen de bedtijden bij de slaap die je kind nodig heeft?

Sommige kinderen met autisme voelen minder goed aan wanneer ze moe zijn of het is door ouders moeilijker te zien aan hun kind. Hierdoor kunnen ze te laat naar bed gaan of juist te vroeg, waardoor ze niet slaperig genoeg zijn. Een vast slaapritme helpt hierbij. Kijk

bijvoorbeeld naar hoeveel uur je kind slaapt in een periode zonder stress, zoals in de vakantie. Dit kan een richtlijn zijn voor een passende bedtijd. Kinderen met autisme hebben niet meer slaap nodig dan andere kinderen, ook niet als ze een verstandelijke beperking hebben.

Als je kind moeite heeft met inslapen, kan het helpen om bedtijd iets later te zetten. Zo bouwt je kind meer slaapdruk op en valt het makkelijker in slaap. Een therapeut kan ondersteunen bij het vinden van een passend ritme.

## ***2. De biologische klok: waarom is een vast ritme belangrijk?***

Sommige kinderen zijn echte ochtendmensen, terwijl anderen 's avonds juist actiever worden. Bij kinderen met autisme kan de biologische klok gevoeliger zijn voor verstoringen. Dit kan komen door:

- Medicatie
- Te veel schermtijd in de avond (bijvoorbeeld gamen of video's kijken)
- Geen vaste dagstructuur, waardoor je kind te laat opstaat

Een vast ritme helpt om de biologische klok goed af te stellen. Laat je kind elke dag op hetzelfde tijdstip opstaan en zorg voor daglicht in de ochtend. Dit helpt om overdag wakker te blijven en 's avonds makkelijker in slaap te vallen. 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***

Een van de meest voorkomende oorzaken van slaapproblemen bij kinderen met autisme is een te hoog activatieniveau. Dit betekent dat het lichaam en de hersenen te actief blijven, waardoor het moeilijk is om in slaap te vallen. Dit kan komen door:

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

Als je kind overdag niet voldoende ontspant, kan dit slaapproblemen verergeren. Daarom is het belangrijk om een goede balans te vinden tussen activiteiten en rustmomenten. Sommige kinderen hebben baat bij ontspanningsoefeningen of een voorspelbaar bedritueel om beter tot rust te komen.

## ***4. De vicieuze cirkel: angst voor slecht slapen***

Als je kind langere tijd slecht slaapt, kan er een negatieve spiraal ontstaan. De angst om niet te kunnen slapen kan ervoor zorgen dat je kind zich gaat frustreren of piekeren, waardoor het juist moeilijker wordt om in slaap te vallen. Ook de stress of spanning die dit bij ouders kan opleveren, kan het slapen van het kind in de weg gaan staan

Ook kan er een patroon ontstaan waarin je kind steeds uit bed komt en jij hierop reageert. Hierdoor kan het een gewoonte worden om 's nachts aandacht te zoeken, ook als de

oorspronkelijke reden van het slaapprobleem al verdwenen is. In zulke gevallen kan slaaptherapie helpen om deze patronen te doorbreken.

---

## Hulp bij slaapproblemen

Als ouder kun je veel doen om je kind te helpen beter te slapen. Soms is het echter fijn om hierbij ondersteuning te krijgen. Afhankelijk van de oorzaak van de slaapproblemen, kunnen verschillende specialisten helpen:

- **Slaapdeskundige** – Bij vragen over de slaapkwaliteit en de biologische klok.
- **Expert in prikkelverwerking** – Als prikkels een grote 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 hardnekkige slaappatronen te doorbreken.

Bij voorkeur werkt je kind met iemand die ervaring heeft met autisme. Dit helpt om de begeleiding beter af te stemmen op de specifieke behoeften van je kind.

---

## Samenvatting

Slaapproblemen komen vaak voor bij kinderen met autisme, maar dat betekent niet dat er niets aan te doen is. Door te kijken naar slaapdruk, de biologische klok, het activatieniveau en vicieuze cirkels, kun je ontdekken welke factoren bij jouw kind een rol spelen. Met de juiste aanpak en ondersteuning is het mogelijk om de slaap te verbeteren. Dit zorgt ervoor dat je kind zich overdag beter voelt, meer energie heeft en beter functioneert.

© 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.*