TEKST MARGOT SMOLENAARS | ILLUSTRATIES MAGDA RINKEMA

WEER geen oog dichtgedaan...

HOE HET GEJANK 'S NACHTS JE OVERDAG SLOOPT

Iedereen die eraan begint, weet: baby's huilen. Maar vooral het eindeloze gebrul in de nacht trekt een zware wissel op jonge ouders. Ook op Viva's Margot, die regelmatig brak achter haar bureau zat. Tot ze wist: zo overleef je Eine Kleine Nachtbraker.

Vier uur 's nachts, ik zit in mijn pyjama op het balkon. Het is stervenskoud en ik tel de sterren aan de hemel. Ik mijn maniér om het geblir te negeren dat vanuit de kinderkamer - twee verdiepingen hoger - over de binnentuin galmt. Met het koud in de sloffen ga ik na een minuut of vijf weer naar binnen. Daar hoor ik mijn man in de weer met de baby, wanhoop weerklinkt in zijn stem: "Ga nou toch eens slapen!" Alsof dat helpt.

Eenmaal boven neem ik het van hem over en stuur hem naar bed. Ik wieg me suf, ik geef een slokje water, ik aai over haar bolletje, ik stop haar steeg onder de deken in bed, goe' haar een speentje. Niks helpt. Mevrouw blijft bezig.

Anderhalf uur later kan ik het niet meer hebben. Ze moet NU ophouden met huilen en gaan slapen. Boos storm ik voor de zoveelste keer haar kamer binnen. Daar ligt ze dan, rood aangelopen hoofd, mond wijd open, *screaming her lungs out*. Ik til haar bed op aan één kant en laat het een klap overkomen. "Stil zijn, nu is het klaar! Slapen jij," gil ik. Alsof dat helpt.

Ze kijkt me verschrikt aan en begint nog harder te huilen. Ik ben ook geschrokken - van mezelf - en neem haar in mijn armen. Flesje melk dan maar. Tegen half twee slaapt ze. Half zeven is ze weer wakker.

Iedere jonge ouder krijgt ermee te maken: slaapgebrek. In het eerste jaar dat een kind op de wereld is, missen pa en ma hoe dan ook slaap. Hoe je daarmee omgaat, verschilt van mens tot mens. Vast staat dat slaapgebrek invloed heeft op hoe je de dag doorkomt. Maar hoe dat precies zit, weet niemand. Slaaponderzoeker Eus van Someren is de initiator van het Nederlands slaapregister, een online onderzoek naar de effecten van slaapgebrek. Jonge ouders vormen daarbinnen een zeer interessante onderzoksgroep. "Want hoe kan het dat sommige ouders heel goed de dag doorkomen na een periode van onderbroken nachten en anderen niet? En, nog belangrijker: wie zijn die mensen die zich overdag goed voelen? Waarin verschillen ze van ouders die zich met moeite door de dag heen slepen? Is dat lichamelijk, psychologisch? Als we weten, kunnen we de ouders met slechte nachten en slechte dagen wellicht helpen."

Hoeveel slaap een mens nodig heeft, is niet zonnaar te zeggen. Het is namelijk subjectief. Madonna slaapt bijvoorbeeld maar vier uur per nacht. De mindere goden onder ›

ZÓ MOE...

‹ ons hebben toch zeker zeven à acht uur slaap per nacht nodig. "Voor ontzettend veel mensen is ass uur slaap per nacht al te weinig," weet Van Someren.

Jonge ouders kijken qua slaapgedrag op mensen die aan slapeloosheid lijden. Beiden hebben last van een onderbroken of opperwlakkige slaap. Terwijl slapelozen uit zichzelf wakker worden, is bij jonge ouders de baby de boosdoener. Dat 'geïragmenteerd' slapen heeft gevolgen, zegt Van Someren. "We hebben pas gepubliceerd in 'Nature Neuroscience' over een experiment met opperwlakkige slaap. Elke keer als de proefpersonen in hun alkerdiepste slaap kwamen, spoelden wij een geluidje af, dat steeds harder werd. Daar werden ze niet wakker van en toch hadden de hersenen daar last van. Een hersenscan de volgende dag liet zien dat onze proefpersonen bepaalde gebieden in hun brein niet goed konden activeren tijdens een geheugentest." Slechte slapers klagen er vaak over dat ze meer moeite moeten doen om de dag of een taak tot een goed einde te brengen. "In de scanner kunnen we zien dat de slechte slaper soms andere hersengebieden inschakelt dan gewoonlijk. Het brein moet alle zeilen bijzetten."

Op mijn werk zit ik er als een opgewarmd lijk bij. Chagrijnig, emotioneel en verward

Hoeveel het dus meer moeite kost, blijf je met slaapgebrek best overeind. Dat weet ook Caroline Kluft. Zij is psychologe in het slaapcentrum van MCH Westeinde in Den Haag en behandelt hele gezinnen voor slaapproblemen. De groep 'ouders met kind tot twee jaar' bestaat grofweg gezien twintigprocent van alle gezinnen die bij het slaapcentrum komen. Kluft ziet ouders in diverse stadia van uitputting. Toch blijven alle ouders functioneren. "Jonge ouders zijn ontzettend flexibel," regt ze. "Ze moeten wel, want de drang om voor die kleine te zorgen, overheerst alles. En als er een wil is, is er een weg. Zolang mensen de noodzaak van hun andere bezigheden - bijvoorbeeld werken - iteraen, gebeurt dat ook. Je redt het wel, maar 's avonds val je uitgeput in bed."

En dan begint het pas, al thans, voor ons ouders van een slechte slaper. Mijn dochter had bijvoorbeeld twee typen nachten. Eén waarin ze na middernacht om het half uur wakker werd en weer in slaap gesust moest worden. En één waarin ze tussen vier en zes aan één stuk door wakker was.

Na een half jaar was 'uitgeput' een luffe omschrijving van hoe mijn man en ik ons voelden. Ik hield me seff overeind met ommensijles doses caffeine. Op mijn werk zat ik er de helft van de tijd als een opgewarmd lijk bij. Chagrijnig, emotioneel en ernstig in de war. "Zo," zei mijn baas dan opgewekt nadat ze de kleur van mijn wallen uitgebreid van commentaar had voorzien, "vandaag maar geen belangrijke beslissingen nemen, hè?"

Mijn werk deed ik op de automatische piloot. Vaak was ik iets te licht in mijn hoofd om cel te snappen wat ik maakte, las of opschreef. Pas nadat ik dezelfde opdracht aan twee verschillende mensen had verstrekt (sij) en daarvan zón in de war raakte (wat heb ik nog meer fout gedaan?) dat ik de reet van de dag deelloos naar mijn scherm staarde, kwam ik tot een soort besef dat er iets moest veranderen. En dat ik daar zelf mee moest beginnen.

Voor Margriet de Groot (39) kwam dat moment pas na achttien maanden. Margriets dochter Carla, haar tweede kind, ontwikkelde in haar vierde maand de goede gewoonte om tussen drie en vijf te gaan huilen. Standaard, vat Margriet ook probeerde. En om zes uur werd Sjors, haar oudste, wakker. "Wat heb ik aangekloud," verzucht ze. "Ik ben 's nachts weer flessen gaan geven. Helemaal fout natuurlijk, want wat dacht Carla: als ik ga brullen, krijg ik wat lekkers. We hebben haar bij ons in bed genomen, we hebben haar gewiegd, we hebben geproberd haar aan de speen te krijgen. Hielp allemaal niets. Achteraf gezien waarschijnlijk ook omdat we allebei maar een paar nachten achter elkaar probeerden.

Daar zit bij mij ook slechte slapers het échte probleem. In hun zoektocht naar oplossingen proberen ouders dan weer het een, dan eens het ander. Consequent zijn ze niet. En dat, weet psycholoog Caroline Kluft, is in het overgrote deel van de gevallen de oorzaak. "'s Nachts wakker worden is heel normaal. De kunst is om baby's te leren dat ze zelf weer kunnen inslapen. Ouders willen er soms immiddels nog niet als ze net geboren zijn." Veel jonge ouders weten dat niet. Ze denken dat ban kind vanzelf wel gaat doorslapen. Dat blieven mijn man en ik elkaar in ieder geval telkens inprenten, in peptalkachtige termen als: 'het komt wel goed', 'ze is er bijna' en 'we hebben het ergste gehad'. Wat we allebei niet doorhadden, was dat onze dochter maar één ding wilde: aandacht. En die gaven we haar in overvloed. Dat was ook het punt: ze had ons nodig om in slaap te vallen, want ze wist niet beter.

Survival-tips

- Uiteraard moet je eerst oorzaken van buiten uitsluiten: honger, vieze luier, pijn. Ga bij twijfel naar de huisarts of het consultatiebureau.
- Accepteer de situatie: ondertrokken nachten horen er nu eenmaal bij.
- Begin snel met een slaapritueel. Weliswaar pikken baby's dat pas vanaf drie maanden op, maar dan zit ij al helemaal in de routine.
- Realiseer je dat huilen erbij hoort. Je helpt je baby als je hem laat huilen bij het inslapen. Bekijk het zo: het is zijn eerste stap op weg naar zelfstandigheid.
- Doe je kind dat logeren als je het niet meer treft. Dat hebben wij nooit gedaan – we wilden onze dierbare vrienden en familie niet opzadelen met een rotnacht. Maar zij zeiden: "Het is voor ons maar één nachtje, dat kunnen we wel aan." Bovendien is het een goede test. Als je kind in een vreemd bed wel doorslaapt, kun je er immers donder op zeggen dat de oorzaak van het slaapproblee m ligt in je eigen gedrag.

Margriet: 'Ik stopte met mijn koor. Liever ging ik om negen uur naar bed'

Als ze huilde, kwamen wij om het voor haar op te lossen. Dus dat kon ze niet zelf.

"Een kind is in principe in staat vanaf drie maanden, mits goed gezond en goed gevoed, door te slapen tot het ochtendfdesje," zegt psycholoog Kluft. "Tussen de drie en zes maanden ontstaat zoiets als een slaapatroon bij de baby. Dat is aangeleerd gedrag. Het mooie van aangeleerd gedrag is als dat patroon je niet bevalt, kun je het veranderen."

Maar hoe? Na maanden van die gewoonten in je zenuwstelsel gewoon niet meer. Dat zegt ook Margriet. Zij transformeerde in een "chagrijnig, boos, kortaf, aangebrand kreng". Toen op haar werk een organisatieverandering werd doorgevoerd, compleet met nieuwe manager, reageerde Margriet op zijn zachtel geneigd overdreven. "Ik werd bóós. Hoorde mezelf dingen zeggen als: 'Dit kunt nooit meer goed'. Moeten we weer aan een nieuwe manager wennen' en 'Die weet toch ook van niks?'."

De normale Margriet had haar schouders opgehaald en gezegd: fijn, nieuwe ronde, nieuwe kansen. De oververmoeide Margriet kon totaal niet omgaan met veranderingen. "Vind je het gek? Ik kreeg het allemaal maar net voor elkaar. En dan zou ik me ook nog moeten aanpassen? Dat ging niet meer."

Slaap wordt in zo'n oververmoeide staat het allerbelangrijkst. "Slaap gaat voor alles," zegt Margriet. "Zelfs voor leuke dingen. Zo zong ik in een koor op dinsdagavond. Dat hebi ik na een maand of zes na de geboorte van mijn dochter opgevogd. Want ik kon kiezen: de hele avond fijn ringen of slapen. En ik wist: om drie uur 's nachts is het prijs. Dus ging ik om negen uur naar bed. Dat was de ertige manier voor mij om het vol te houden."

Margriet heeft het haar dochter nooit kwalijk genomen. Janine Gijsbertsen (26) had het daar lastiger mee. Haar dochter Esmée slaapt, zestien maanden oud, nog steeds 'moeilijk' en is regelmatig de halve nacht aan het spoken. "Ik heb wel een poos gehad dat ik haar gewoon niet leuk vond. Overdag was Esmée dest jds heel lawaaiig. En omdat ik zo mo was, kon ik niets hebben. Al helemaal geen luidruchtig kind. Maar eigenlijk kan ik dat tegen niemand zeggen. Mijn moeder begrijpt bijvoorbeeld niet dat je je eigen kind niet leuk meer kunt vinden."

Ook mijn dochter was een tijdlang niet populair bij ons in huis. Vooral ik kon haar echt verwensen. Niet eens 's nachts, vooral overdag had ik het lastig. Want die vermoeiteheid voel je pas als je niet meer in bed ligt en nog van alles moet. Er wachtten bergen wasgoed, de kat had over het tapijt gekotst, de keukenvloer moest nodig gedweild en de voorraadkast was beg. Op mijn vrije dag thuis was ik maar met twee dingen bezig: dochter eten geven en dochter in slaap krijgen. De hele dag lang. Pas op het moment dat ik – in een staat van verregaande vermoeiteheid – accepteerde dat mijn eerste zorg mijn dochter was en dat ik voor de rest simpelweg geen energie had, kon ik van haar genieten. Van haar gekke buien, haar uitgelaten vrolijkheid en haar onvermoeibare lust om de wereld om haar heen te ontdekken. De wereld was weliswaar klein geworden, maar hoe erg was dat nou helemaal?

Janine ziet die acceptatie ook als een sleutel tot een leuker leven, al slaap je dan misschien maar vier uur per nacht. "Bij ons speelt bij die acceptatie ook mee dat Esmée er niets aan kan doen. Ze heeft vijf coreontstekingen gehad in een paar maanden tijd. Toen ze negen maanden oud was, heeft ›

UITGEPUT

‹ ze buitjes gekregen. Normaal doen artsen dat pas als het kind minstens één jaar is. Maar Esmée had altijd pijn in haar hoofd als ze op haar rug in bed lag." Het leven na de buitjes werd een stuk aangenamer. "Na de operatie sliep ze fantastisch. Dat heeft een maand of twee; drie gedurd. Toen werd ze verkouden en kreeg ze diarree. Wég ritme. Gelukkig begint ze de laatste tijd toch door te slaan maar de goeie kant."

Slap één bij een niet-slapend kind: kijken of er niks mis is. Na tien maanden niet-slapen maakte ook Margriet een afspraak bij de huisarts. "Diep van binnen wist ik dat Carla niks mankeerde, maar ik wilde het zeker weten." De huisarts stelde voor om Carla te laten huilen. Desnoods de hele nacht. Dat had Margriet al eerder geprobeerd, maar toen lukte het niet. "Ik kon er geweon niet tegen, ik vond het zielig."

Ook ik hoorde dat soort statements als ik in gesprekken met vriendinnen of familie het laten huilen ter sprake bracht. "Dat kan ik niet over mijn hart verkrijgen," werd er gezegd. Met als onderliggende boodschap: alleen slechte moeders laten hun kind huilen. Diep van binnen dacht ik er ook zo over: huilen is zielig. Je kind heeft je nodig en dan moet je er zijn. Ouders die hun kind desnoods de hele nacht laten huilen, zijn barbaars.

"Niet dus," zegt Caroline Kluft. "Als je je kind de kans en de mogelijkheid geeft om zelf te leren in slaap te vallen, zou ik dat eerder waar liefde noemen. Bovendien heb ik nog nooit gehoord van een kind dat zichzelf heeft doodgehuild."

Tja, dat is waar. Maar dat huilen is zó moeilijk te verdragen. "Kloept, ouders worden na een tijd allergisch voor het geluid," beaamt Kluft. "Ze willen alleen nog maar dat het stopt. Maar als dat gebeurt omdat jij de kamer binnen loopt, weét je dat je je kind verkeerd aan het conditioneren bent." Nog zo'n realitycheck: als je kind bij iemand anders wel de hele nacht ligt te tuiken. "Verdomme, dacht ik als mijn dochter weer een heerlijke nacht had gehad bij oma," lacht Margriet. "Maar het was wel het dwetje dat ik nodig had om haar te laten

huilen. Bovenden had ik het helemaal gehad. Ik was eraan toe om haar te laten huilen." Dus verhuisde dochter Carla naar beneden, naar het campingbedje in de studeerkamer. Een verdieping lager lagen Margriet en man met oordoppen in te 'slapen'. "De eerste nacht ben ik natuurlijk de hele nacht wakker geweest. Maar het doorzetten hielp. Nacht na nacht werd het minder. Na twee weken sliep ze op eigen kracht door."

Bij ons kont het niet zover. Na een historisch slechte slaapweek waarin we niet alleen haar eetschema omgooien – al het eten overdag – en het haar bij het inslapen overdag zelf laten uitzoeken – wat ze verrassend goed oppakt – vertrek ik gezegd naar een cursus ergens op de Veluwe. Mét hotelovernachting. Omdat ik bij het tankstation bedenk dat ik mijn mobiele telefoon thuis heb laten liggen, rij ik nog even terug. Man zwaait me nagemaakt uit en kijkt een beetje bedrukt. Ik voel me schuldig: hij gaat een zware nacht tegemoet.

Niks is minder waar.

Ze slaapt door.

Na negen maanden zoeken zijn we eindelijk waar we willen zijn: dochter slaapt. Zelfstandig. Vannacht werd ik twee keer wakker: ze gilde het uit. Maar toen ik voor haar deur stond, was het stil.

Alsof het nooit anders geweest is. ●

Huiswerk

Psycholoog Caroline Kluft is de auteur van 'Slapen is jong-leren'. Dit boek helpt ouders om vanaf de geboorte van hun kind een goed slaappatroon aan te wennen. Met veel praktische tips!

Slaapgebrekkigen gezocht

Slaaponderzoeker Eus van Someren doet op dit moment met het Nederlands Slaap Register onderzoek naar de oorzaken van slaapgebrek en de effecten op het functioneren overdag. Heeft het bijvoorbeeld gevolgen voor de economie? Met de resultaten hoopt Van Someren het inzicht in slapeloosheid en de behandelmogelijkheden voor de slapeloze medemens te vergroten. "Het is toch een ontiegeroen iets. En dat terwijl slaapgebrek de nummer één psychologische klacht is. Door via internet veel informatie van heel veel mensen te vragen, kunnen we gerichter naar oplossingen zoeken." Van Someren zoekt niet alleen slechte slapers, maar juist ook goede slapers en mensen die door omstandigheden weinig slapen, zoals jonge ouders. Op www.slaapregister.nl vind je meer informatie en kun je je aanmelden.

Eerst meer weten over het onderzoek? Eus van Someren hield dit najaar een thema-avond over slapen in De Balie. Een verslag daarvan vind je op www.debalie.nl/terugkijken.jsp.

Na negen maanden zijn we eindelijk waar we willen zijn: ze slaapt