



Het geluk komt in de slaap

K. Hoppenbrouwers

Published online: 20 October 2020

© Bohn Stafleu van Loghum is een imprint van Springer Media B.V., onderdeel van Springer Nature 2020

‘Mijn kind wil niet naar bed, is bang, kan niet inslapen zonder mama of papa.’ ‘Het staat ’s avonds of ’s nachts op, slaapwandelt of heeft nachtmerries.’ ‘Het is te vroeg wakker, of is ’s morgens zelfs na voldoende slaaptijd nog moe.’ Met deze en vele andere vragen over het slaapgedrag van hun kind komen ouders aankloppen bij de jeugdgezondheidszorg. Heel vaak volstaat geruststelling omdat het voor de leeftijd normaal slaapgedrag betreft, of problemen die met goede slaaphygiëne op te lossen zijn. Soms gaat het om een slaapstoornis die een meer gespecialiseerde diagnostiek en aanpak vereist.

Niet alleen ouders maken zich zorgen, ook voor wetenschappers is slaap een belangrijk aandachtspunt. Zo is er bijvoorbeeld groeiende consensus over de idee dat de zogenaamde REM-slaap (Rapid Eye Movement, gekenmerkt door snelle oogbewegingen) onontbeerlijk is voor de groei en ontwikkeling van hersenen op jonge leeftijd. Onderzoekers hebben vastgesteld dat kinderen tijdens de eerste levensjaren veel meer REM-slapen dan op latere leeftijd. Ze kunnen een duidelijk omslagpunt aanwijzen rond de leeftijd van 2 à 3 jaar. Tot dat moment is de REM-slaap nog dominant, maar daarna daalt het aandeel snel. Vermoedelijk draagt de REM-slaap tijdens deze vroege periode bij aan het aanleggen van nieuwe verbindingen tussen hersencel-

len en -gebieden, en het versterken en verfijnen daarvan, wat automatisch leren op jonge leeftijd mogelijk maakt. Later moet de REM-slaap voornamelijk voor neurologisch onderhoud en herstel zorgen.

Er is ook groeiende evidentie voor de mogelijke impact van slaapproblemen tijdens de kindertijd op de latere mentale gezondheid. Onlangs zijn in *JAMA Psychiatry* (2020) bevindingen gepubliceerd over het Avon Longitudinal Study of Parents and Children birth-cohort, met gegevens van meer dan 7.000 kinderen die sinds hun geboorte in 1991–1992 gevolgd worden. Die suggereren dat specifieke slaapproblemen die zich op jonge leeftijd voordoen (zoals ’s nachts frequent wakker worden of onregelmatige slaaproutines) samenhangen met psychotische ervaringen tijdens de adolescentie. De onderzoekers vonden ook dat kinderen die ’s nachts kortere periodes slapen en later naar bed gingen een grotere kans hadden op een borderline persoonlijkheidsstoornis. De auteurs concluderen dat slaap een belangrijke onderliggende factor kan zijn voor de mentale gezondheid van adolescenten. Het is een factor die met effectieve en vroege interventies beïnvloed kan worden, en daarom de aandacht van professionals in de zorg voor jonge kinderen verdient.

Komt het geluk dan toch in de slaap, zoals het spreekwoord zegt? Er is in elk geval stof genoeg voor een themanummer over dit onderwerp.

Karel Hoppenbrouwers

In de tekst wordt verwezen naar Morales-Muñoz I, Broome MR, Marwaha S. Association of parent-reported sleep problems in early childhood with psychotic and borderline personality disorder symptoms in adolescence. *JAMA Psychiatry*. 2020; e201875. Published online ahead of print, 2020 Jul 1.

K. Hoppenbrouwers (✉)
 Centrum Omgeving en Gezondheid, Jeugdgezondheidszorg,
 Universiteit Leuven, Leuven, België
karel.hoppenbrouwers@kuleuven.be