

## NACHTANGSTEN: ELKE DAG EEN PAAR MINUTEN PANIEK

**Kinderen die anderhalf uur na het slapengaan in paniek raken, gillen en onbereikbaar zijn, hebben hoogstwaarschijnlijk last van nachtangsten. Hoe angstig deze *night terror*, waarbij kinderen volgens sommige ouders gek lijken te worden, er ook uitziet, het is een onschuldig fenomeen.**

Peuter Tomas Dirksen was twee en een half jaar toen hij zijn ouders 's avonds voor het eerst de stuipen op het lijf joeg met een paniekaanval. Anderhalf uur nadat hij was gaan slapen zat hij rechtop in bed en gilde. Hij verkeerde in blinde paniek. Tomas had zijn ogen open, maar reageerde nergens op, wat zijn ouders ook zeiden.

“Het zag er heel naar uit”, vertelt zijn moeder Sylvie. “Ik deed meteen het licht aan in zijn kamer en probeerde hem wakker te maken, maar dat lukte niet. Ik kon niet tot hem doordringen.”

Na die eerste keer had Tomas elke avond zo'n aanval, telkens anderhalf uur na het slapengaan. Vaak had hij twee aanvallen op een avond, soms drie. Als zijn ouders naar hem toe gingen, vonden ze hem meestal zittend in bed met zijn gezicht naar de muur. Wat hij riep, begrepen ze nauwelijks. Tomas wist er de volgende dag helemaal niets meer van.

De paniekaanvallen van Tomas, hij heeft ze nog af en toe, zijn nachtangsten, legt Frits Boer uit. Hij is hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie en werkt bij het AMC en de Bascule in Amsterdam. “Nachtangsten zijn anders dan nachtmerries. Ze komen voor in de eerste helft van de nacht, meestal anderhalf tot drie uur na het naar bed gaan. Het lijkt wel, zeggen ouders soms, alsof kinderen gek worden.” Zo'n aanval - meestal is het er maar één op een avond, soms zijn het er twee of drie - duurt een paar minuten.

### NIGHT TERROR

Ook Tess, de vierjarige dochter van Mirjam Laurijssen, had regelmatig last van *night terror*, zoals nachtangsten ook wel worden genoemd. Zeker vier keer per week huilde en gilde het meisje kort nadat ze was gaan slapen. En nog steeds heeft ze er last van.

“Meestal zit ze op haar knieën in bed of ze staat en wijst naar iets dat er niet is”, vertelt Laurijssen. “We houden haar dan tegen ons aan. Maar ze duwt ons altijd eerst even weg, alsof ze niet doorheeft dat we er zijn.”

Men schat dat nachtangsten bij drie tot vijf procent van de kinderen voorkomen. Ze openbaren zich meestal voor het eerst rond de kleuterleeftijd. Kinderpsychiater Boer vergelijkt het fenomeen met een computer waarvan het systeem blijft hangen. “Het slapen bestaat bij ieder mens uit vier tot vijf cycli van anderhalf uur. Aan het einde van die anderhalf uur slaap je even wat minder diep, waarna je weer overgaat naar een diepere slaap.”

### KORTSLUITING

Wie last heeft van nachtangsten, blijft in die overgangsfase ‘steken’. ‘Kortsluiting in de hersenen’, verklaarde de wijkverpleegkundige van de familie Dirksen de aanvallen. “Dat is niet eens zo raar gezegd”, zegt Boer, “omdat de neiging om in diepe slaap te gaan en het in een lichte slaap verkeren, met elkaar botsen.”

Vooraf kleuters hebben nachtangsten. Dat is niet zo vreemd volgens kinderpsychologe Anne Kooijman, die een paar keer per jaar kinderen met nachtangsten in haar praktijk ziet.

“Kleuters leven nog in een fantasiewereld, hebben minder greep op de werkelijkheid. Ze denken dat er elk moment een fee kan binnenvliegen als het raam openstaat.”

Ook heeft ze de indruk dat vooral gevoelige kinderen er last van hebben. “Het zijn meestal kinderen die moeite hebben met de drukte van alledag. Ze gaan van school, naar de opvang, naar huis. Worden door papa, dan weer door mama of dan door oma opgehaald. Moeten snel eten, snel naar bed. Ik kan me voorstellen dat wanneer je het rustiger maakt voor een kind, het ook rustiger slaapt.”

Hoewel nachtangsten inderdaad een weerspiegeling kunnen zijn van het welzijn van een kind, hoeft er niet direct iets aan de hand te zijn, aldus Boer. “Benauwdheid of angst kunnen nachtangsten in de hand werken. Maar het is geen verwerking van wat je hebt meegemaakt. Daar zijn dromen voor. En nachtmerries, als het om nare dingen gaat.”

#### AANLEG

*Night terror* is volgens Boer vooral een kwestie van aanleg. “Ook kinderen met wie niets aan de hand is, die niet angstig zijn, kunnen het hebben, gewoon omdat het in ze zit.” Hulp zoeken vanwege nachtangsten vindt Boer dan ook niet nodig, kalmerende medicatie evenmin.

Ouders die ongerust zijn, bijvoorbeeld omdat de nachtangsten erger worden, kunnen volgens Boer wel op school, bij de opvang en bij anderen die hun kind goed kennen, navragen of men iets aan hem heeft gemerkt. “Als niemand iets kan bedenken waarvoor het kind angstig is, vertrouw daar dan ook op. Nachtangsten zijn echt onschuldig, en gaan door rijping van de hersenen vanzelf weer over.”

#### WAT TE DOEN BIJ NACHTANGSTEN

- Je hoeft niet met je kind te praten, hij is in slaap en kan niets zinnigs zeggen.
- Troost hem kort en laat hem snel weer verder slapen.
- Blijft hij erin ‘hangen’, probeer hem wakker te maken en laat hem even plassen. Een volle blaas kan nachtangsten in de hand werken.

#### ALS NACHTANGSTEN ERGER WORDEN

Hou een slaapdagboekje van je kind bij, noteer hoe laat de slaapangsten zich aandienen. Ontdek je een patroon waarbij ze telkens op hetzelfde tijdstip voorkomen, maak je kind dan vijf minuten van tevoren wakker om een paniekaanval voor te zijn.

#### WAT JE NOG MEER MOET WETEN

Als nachtangsten zich rond de kleuterleeftijd voor het eerst aandienen, hebben kinderen er een paar jaar last van. Zijn ze ouder, zo’n zeven of acht jaar, dan kan het langer duren. Rond de puberteit zijn nachtangsten meestal helemaal voorbij, soms duurt het langer. Volwassenen met nachtangsten zijn er wel, al komt slaapwandelen onder volwassenen vaker voor. Hoewel *night terror* niet van invloed is op het in slaap vallen, gaat men er vanuit dat een goede slaaphygiëne een gunstige invloed kan hebben. Tips voor een goede slaaphygiëne:

- Onderneem geen spannende of drukke activiteiten voor het slapengaan.
- Hou een vast slaapritueel aan.
- Laat een kind vlak voordat het naar bed gaat niet te veel eten of drinken.