



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

ADHD en slaaptkort

We weten allang dat er een nauwe samenhang is tussen ADHD-symptomen en tekort aan slaap. Een nieuw onderzoek onder pubers met ADHD, uitgevoerd door het Cincinnati Children's Hospital Medical Center, toont aan dat gebrek aan slaap vaardigheden als concentreren, plannen en het controleren van emoties in sterke mate vermindert.

Een gezond slaapritme werkt bevorderend. Goed slapen is noodzakelijk voor de stabilisatie van emoties en de gedachtenstormen in je hoofd. Met andere woorden, een tekort aan slaap kan zorgen voor nog meer drukte in je hoofd en lijf. Het probleem is, zowel bij pubers als volwassenen met ADHD: hoe verbeter je je slaap? Want 'slapen is saai'. Gamen en social media geven de prikkels waar iemand met ADHD vaak behoefte aan heeft. Daarnaast is ook onze cultuur veranderd: we gaan pas slapen als al het werk is gedaan, en we gaan om af te kicken van de dag en onze gedachten tot rust te brengen, daarna nog allerlei schermactiviteiten doen. Maar in plaats van dat we hierdoor ontspannen, slapen we juist weer slechter. We zijn ons er niet altijd bewust van hoe het probleem zichzelf in stand houdt.



Vaak zijn de slaapproblemen die volwassenen met ADHD hebben, ontstaan of verergerd in de puberteit. Heb je thuis zo'n puber die het dag-nacht-ritme heeft omgedraaid, die iedere ochtend niet wakker te krijgen is, maar iedere avond niet kan slapen? Praat samen eens over onderstaande tips, die jou en je puber waarschijnlijk welbekend zijn, en toch weer even kunnen dienen als herinnering of steuntje in de rug:

- Maak slaap belangrijk. Mensen met ADHD willen vaak ergens het nut van inzien. Met name pubers zien slapen nog wel eens als tijdverspilling. Door het verband tussen slaapttekort en afname van belangrijke vaardigheden te benoemen, maak je het nut van slapen duidelijk.
- Drink na 14:00 uur geen cafeïnehoudende dranken meer.
- Je kunt een slaapttekort niet op een later tijdstip inhalen; hou voor dag- en nachtritme regelmatige tijden aan.
- Zorg ervoor dat (huis)werkgerelateerde zaken op tijd af zijn, minimaal 1,5 uur voor het slapen gaan. In de vakanties wil dit nog wel eens wegzakken, en wat kan helpen is om ongeveer 2 weken voor aanvang van school de regelmaat weer te hervatten.
- Stop met schermactiviteiten (TV, mobiel, tablet, pc, etc) minimaal 1 uur voor het slapen gaan.
- Zorg voor een donkere slaapkamer.

We hebben slaap nodig om de dagelijkse beslommingen achter ons te laten en energie te verzamelen voor de nieuwe dag. Voor iedereen, en voor mensen met ADHD in het bijzonder, geldt: maak slapen weer de belangrijke energiebron, die je helpt bij het opnieuw opladen van de accu en die zorgt voor rust en stabiliteit in het lijf.

Moniek Mors en Tina Wrede

Meer lezen over pubers met ADHD en slaapproblemen? Klik [hier](#) en [hier](#).