

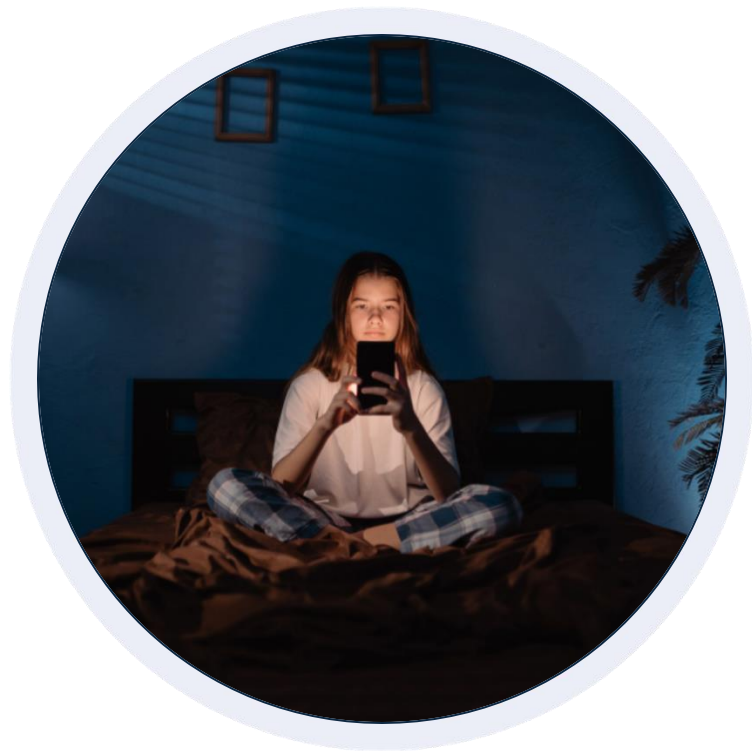
Slaap en de Pubertijd

Maartje van Stralen

Universitair Hoofddocent

Vrije Universiteit Amsterdam

Woensdag 25 juni 2025

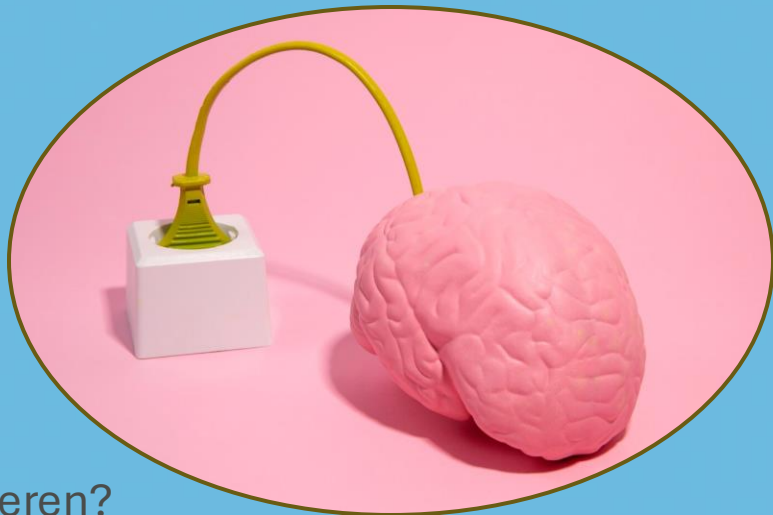


Stichting
Special Heroes
Nederland



Het programma

1. Het belang van slaap
2. Hoe werkt onze slaap?
3. Het tienerbrein en slaap
4. Hoe slapen tieners?
5. Kinderen met neurodivergentie
6. Hoe signaleer je slaapttekort?
7. Oorzaken van slaapttekort
8. Hoe kunnen we slaap bij tieners verbeteren?
9. De rol van ouders



Het Belang van Slaap

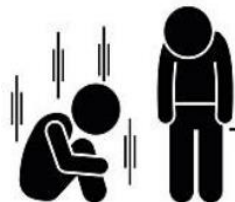


Slaap heeft effect op

Lichamelijke gezondheid



Mentale gezondheid

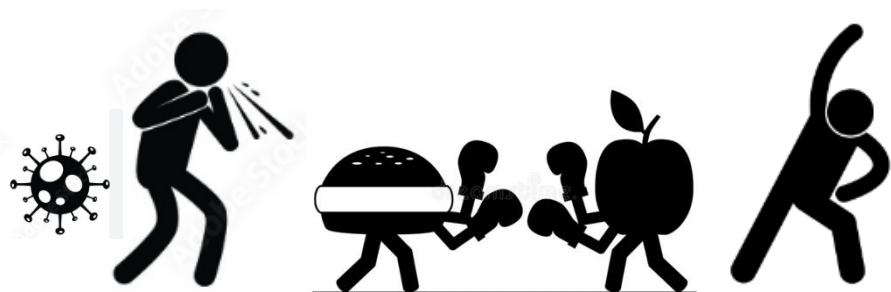


Hersengezondheid



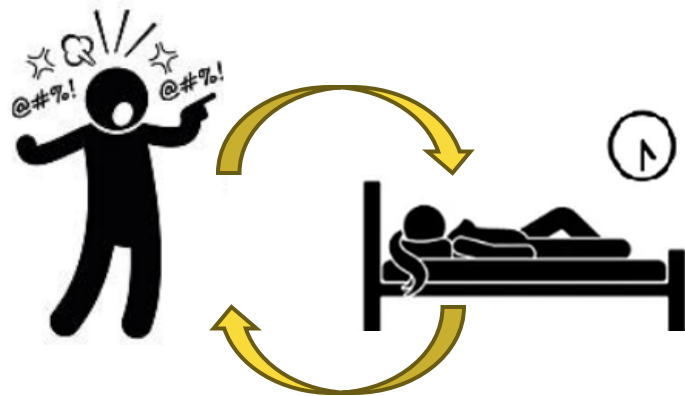
Slaap zorgt voor energie, fitheid en groei

- Overdag energiever
- Batterij wordt weer opgeladen
 - Meer bewegen, minder schermgebruik
 - Minder snacken en energy drinks
- Herstelt het lichaam
- Worden groeihormonen aangemaakt



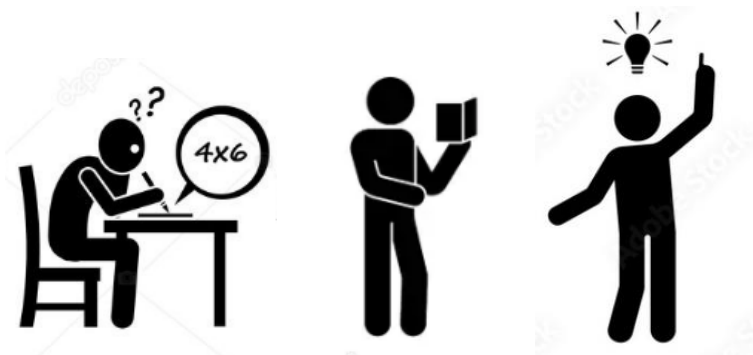
Slaap bepaalt humeur en impulscontrole

- Lekkerder in je vel
- Emoties beter verwerkt en onder controle
- Stress reguleren
- Impulsen onder controle (schermgebruik)
- Minder risicovolgedrag (verkeer, middelengebruik)



Slaap is de basis voor leren

- Beter in staat om op te letten op school
- Beter in staat om wat ze leren te onthouden
- Meer creativiteit

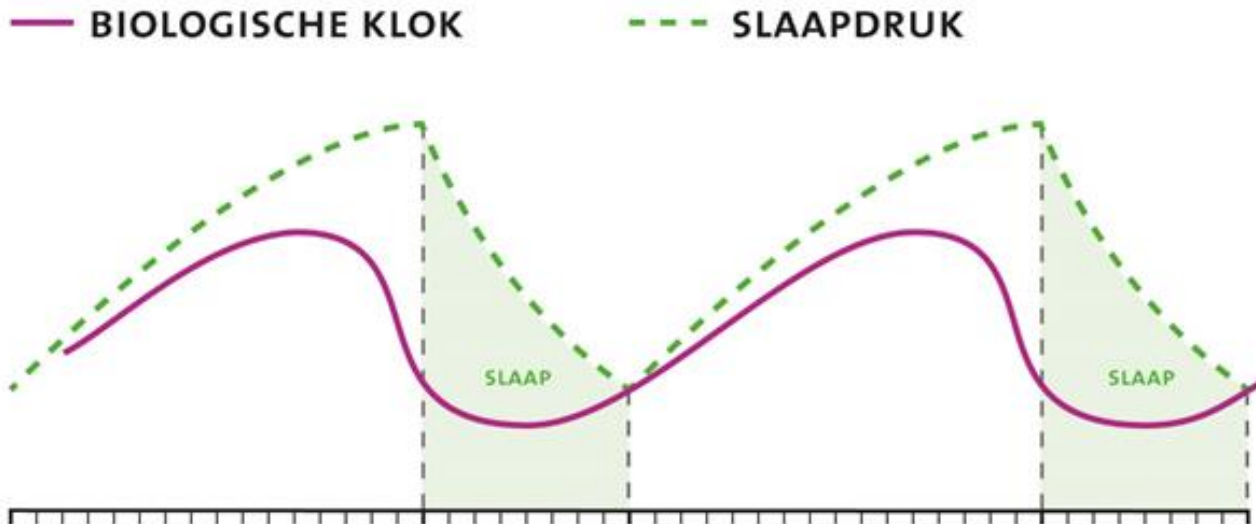


Hoe werkt onze slaap?





De biologische klok en slaapdruk



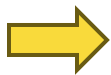
- ✓ Daglicht in ochtend
- ✓ Vast ritme
- ✓ Ontspannen avond
- ✓ Lang genoeg wakker
- ✓ Bewegen overdag

Het tienerbrein en slaap

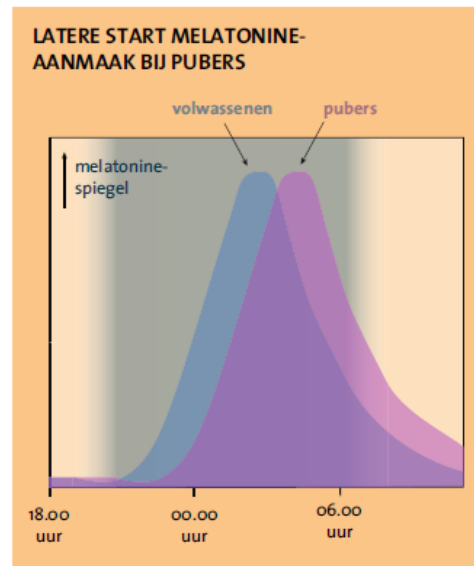


Het tienerbrein en slaap

Verlate Melatonine aanmaak



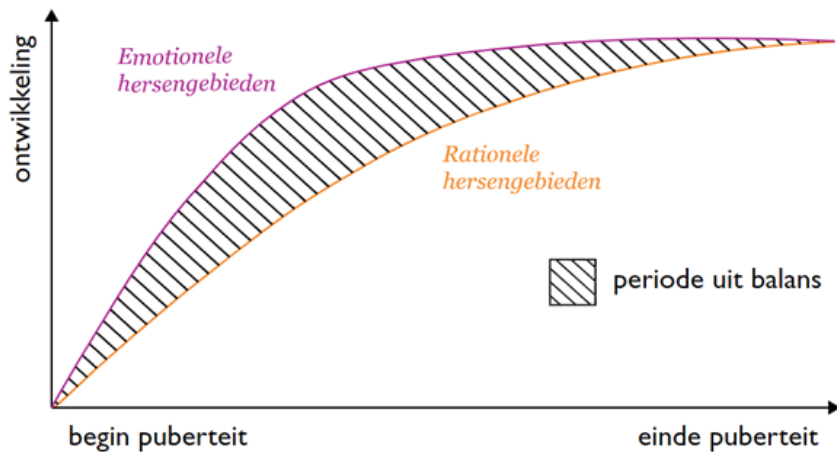
Later moe, later wakker



Bron: Nederlandse Hersenstichting

Het tienerbrein en slaap

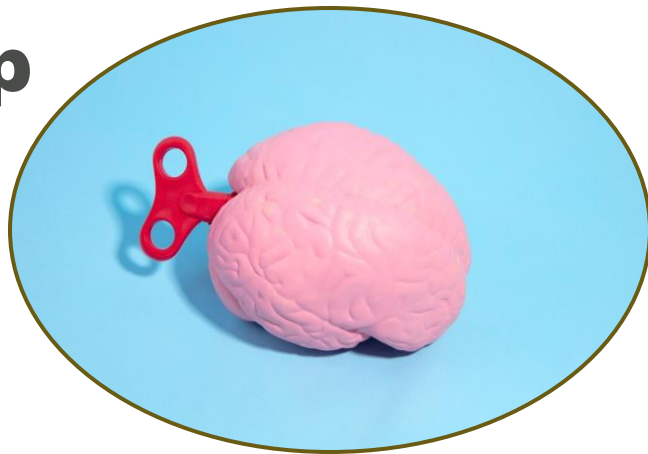
- Rationele hersengebieden ontwikkelen langzamer dan emotionele hersengebieden



Bron: Nederlandse Hersenstichting

Het tienerbrein en slaap

- Minder goed plannen
- Snel afgeleid door dingen die goed gevoel geven
- Wat 'later' komt is minder belangrijk
- Vaker impulsief
- Acceptatie door leeftijdsgenoten is belangrijk



Uitstellen huiswerk, veel sociale media en gamen, moeilijk telefoon weg te leggen, en daardoor later slapen

Hoe slapen tieners?



Slaapduur: hoeveel slaap heb je nodig?



11-14

Uur/nacht



8-10

Uur/nacht



10-13

Uur/nacht



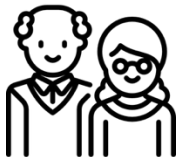
7-9

Uur/nacht



9-11

Uur/ nacht



7-8

Uur/nacht

Hoe slapen tieners?



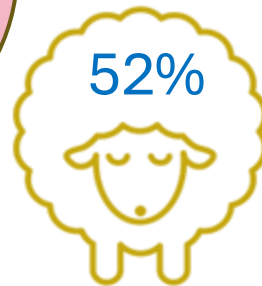
'ik heb vaak/altijd het gevoel goed te slapen'



meer slaapproblemen in 5 jaar



Slaap per nacht gemiddeld



Slaapt een uur minder dan aanbevolen

En kinderen met neurodivergentie?



Kinderen met neurodivergentie

- Slapen over het algemeen slechter
 - Moeite met inslapen, doorslapen, vast slaapritme
 - Kunnen gevoeliger zijn voor prikkels, wat invloed heeft op het tot rust komen
 - Mogelijk door medicatie (bv Ritalin), afh v moment van inname
- Terwijl slaap oa invloed heeft op impulscontrole en emotieregulatie

~70%

Problemen
met slaap

Hoe signaleer je slaaptekort bij tieners.....



Hoe signaleer je slaaptekort bij tieners

- ✓ Gebrek aan energie, meer hangen, gapen
- ✓ Ziet er slechter uit (Wallen onder de ogen),
- ✓ Sneller geïrriteerd of juist heel druk.
- ✓ Moeite om op te letten in de klas



Slaap Check!

1. Heeft uw kind 's morgens moeite met opstaan?

- ☐ nee 1
- ☐ soms 2
- ☐ ja 3

Slaap Check!

2. Voelt uw kind zich overdag slaperig?

- ☐ nee 1
- ☐ soms 2
- ☐ ja 3

Slaap Check!

3. Is uw kind gelijk wakker als die gewekt wordt?

- ☐ ja 1
- ☐ soms 2
- ☐ nee 3

Slaap Check!

4. Heeft uw kind moeite om diens ogen open te houden als die een tijd op school zit

- ☐ nee 1
- ☐ soms 2
- ☐ ja 3

Slaap Check!

5. Heeft uw kind gedurende de dag genoeg energie om overal aan mee te doen?

- ☐ ja 1
- ☐ soms 2
- ☐ nee 3

Slaap Check!

6. Mijn kind is actief overdag

- ☐ mee eens 1
- ☐ beetje mee eens 2
- ☐ niet mee eens 3

Slaap Check!

7. Mijn kind moet zijn best doen om wakker te blijven als die in de klas zit

- ☐ nooit 1
- ☐ een enkele keer 2
- ☐ vaak 3

Slaap Check!

8. Het gebeurt dat mijn kind geen zin heeft om naar school te gaan, omdat die zich te moe voelt

☐ dat gebeurt nooit

1

☐ dat gebeurt 1 keer per week

2

☐ dat gebeurt 2 of meer keer per week

3

Slaap Check!

9. Mijn kind is iemand die te weinig slaapt

- ☐ mee eens 3
- ☐ beetje mee eens 2
- ☐ niet mee eens 1

De oorzaken van slaaptekort...



Cafeïne zoals cola en
energy drinks

Tot laat huiswerk
maken

Onregelmatige
bedtijden



Telefoon mee naar
slaapkamer

Tot laat op
scherm

Zorgen
hebben,
piekeren

Slaapomgeving
(opgeruimd, donker,
koel, geventileerd)

Huiswerk in bed

Telefoon in de slaapkamer

Telefoon is verslavend

- Notificaties: de rode bolletjes op de app + pushberichten
- Oneindige scroll mogelijkheden: apps blijven nieuwe berichten en video's tonen
- Filmpjes beginnen automatisch: bij video's blijf je langer kijken
- Persoonlijke 'feed' op basis van gedrag

Notificaties maken je 's nachts wakker

237

Notificaties per dag

TIP!:
Telefoon niet
mee naar de
slaapkamer

Huiswerk in de avond

3

in top 3 van redenen waarom op tijd slapen niet lukt

59%

Vindt huiswerk plannen lastig

TIP!:
Ondersteun
uw kind in
huiswerk-
planning



Prestatiedruk en Piekeren

71%

Eervaart prestatiedruk door schoolcijfers

75%

Van ouders kijkt mee met
schoolprestaties via de schoolapp



TIP!:
Bespreek
samen de
dag, ruim
voor bedtijd

Hoe kunnen we slaap bij tieners verbeteren?



De belangrijkste tips op een rijtje:

- ✓ Vast ritme: Op een vaste tijd naar bed, op een vaste tijd op
- ✓ Daglicht in de ochtend
- ✓ Ontspannen avond
 - ✓ Maak in de middag huiswerk of op school
 - ✓ Bespreek samen de dag ruim voor bedtijd
- ✓ Overdag voldoende bewegen
- ✓ Telefoon niet mee naar de slaapkamer



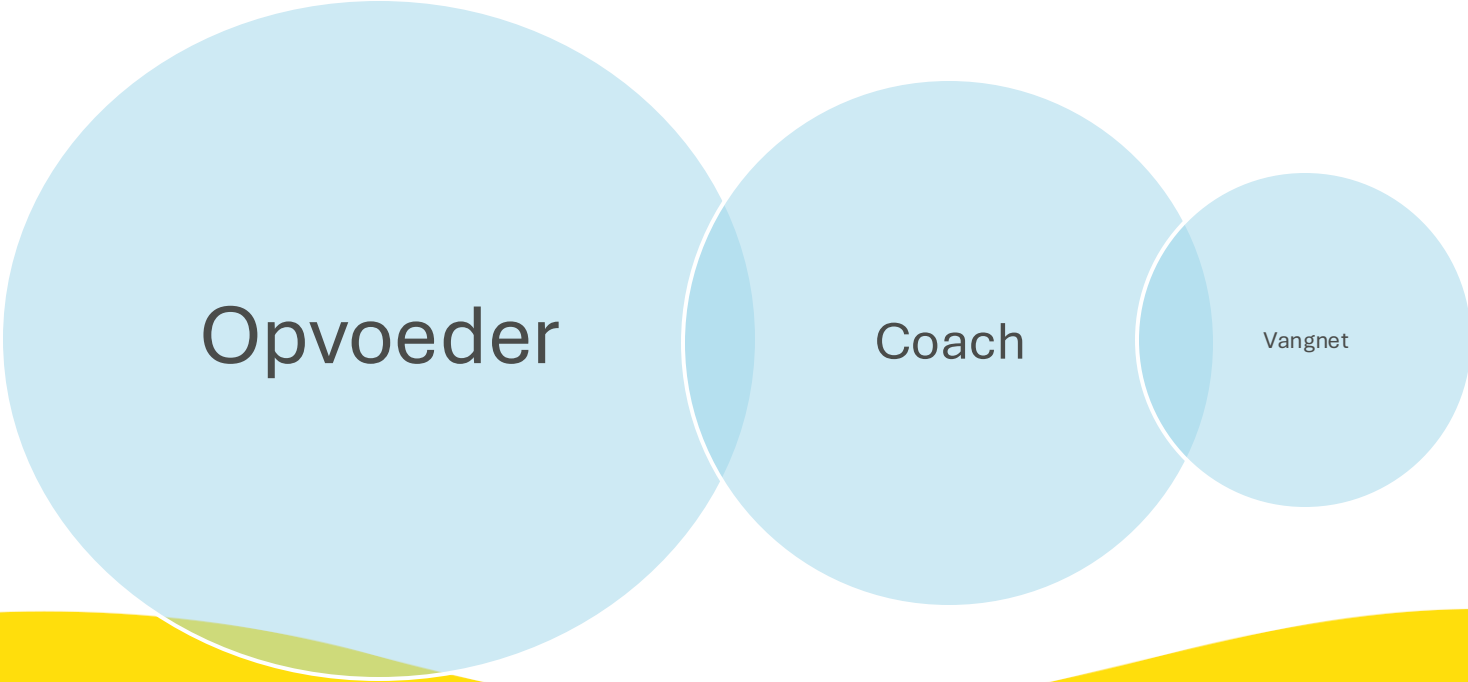
Slaapmedicatie/ middelen

- Over het algemeen: Afgeraden, zeker in pubertijd
- Onjuist gebruik kan nadelige bijwerkingen hebben
 - Verergeren van het slaapprobleem,
 - Invloed op prestaties overdag en
 - Medicatieafhankelijkheid
- Beter dan welk middel is in bijna alle gevallen gedrag overdag
- Gebruik, bijvoorbeeld bij kinderen met ADHD, komt heel nauw (tijd van inname, dosering, duur)
- Bespreek het gebruik van slaapmiddelen daarom altijd met uw huisarts en/of de jeugdarts

De rol van ouders



In pubertijd verandert rol van verzorger

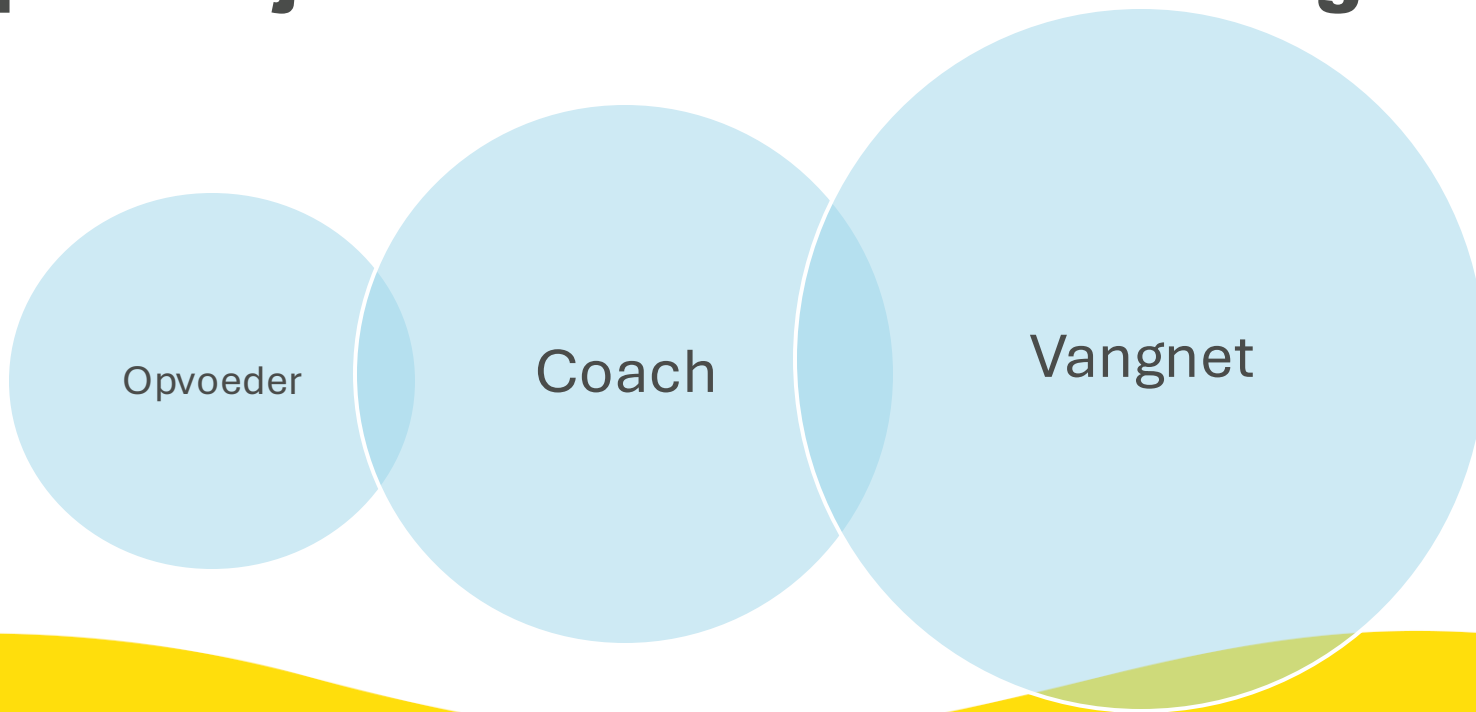


Opvoeder

Coach

Vangnet

In pubertijd verandert rol van verzorger





Dit helpt in het gesprek

1. Kies het juiste moment (afwas, fietsrit)
2. Luister naar de mening van uw kind
3. Leg goed uit waarom u de regels of afspraken belangrijk vindt
4. Probeer samen met uw kind tot een afspraak te komen, waar jullie allebei mee kunnen leven
5. Afspraak is afspraak: houd je er daarna allemaal aan.
6. Geef zelf het goede voorbeeld!!

Samenvattend

- ✓ Slaap is belangrijk voor de hersen-, mentale- en lichamelijke gezondheid van tieners
- ✓ Tieners slapen onvoldoende en van slechte kwaliteit
- ✓ Veel onderliggende oorzaken van slaaptekort bij tieners
- ✓ Door gedrag overdag te veranderen kan hun slaap verbeteren
- ✓ Ouders spelen een essentiële rol!



Vragen of meer informatie: www.chargeyourbrainzzz.nl



Gefinancierd door:



Bedankt!



Op deze pagina vind je:

- Meer informatie
- Handige links
- De PowerPoint om te downloaden
- Lesmateriaal voor het gespecialiseerd en regulier onderwijs

