

Wat kun je doen om je kind te helpen bij nachtmerries?

Iedereen heeft wel eens een nachtmerrie, ook kinderen. Als dit af en toe gebeurt, is daar prima mee te leven. Maar als nachtmerries regelmatig terugkomen, kan dit heel beangstigend zijn. Door de aanpak uit dit artikel kun je je kind helpen om terugkerende nachtmerries een andere wending te geven.

Wat is een nachtmerrie?

- Nachtmerries zijn vervelende dromen waaruit je kind angstig, boos of verdrietig wakker schrikt. Vaak kunnen ze het verhaal van de droom goed navertellen. Het gaat bijvoorbeeld over achtervolgd worden, vallen, of zien dat er nare dingen gebeuren met je familieleden.
- Nachtmerries komen vrij vaak voor (bij 7-10% van de volwassenen 1 keer per maand, bij 2-3% 1 of meer keer per week)
- Bij kinderen vaker dan bij volwassenen, maar hier zijn geen cijfers over bekend.
- Soms ontstaat de nachtmerrie door de herinnering aan een nare gebeurtenis, maar het gebeurt ook regelmatig dat kinderen last hebben van nachtmerries zonder dat hen iets erg is overkomen.

Over deze beide soorten nachtmerries gaat dit artikel.

Nachtangst

Soms gaan kinderen schreeuwen of paniekerig huilen binnen twee of drie uur na het inslapen. Ze zijn op zo'n moment moeilijk te bereiken en niet te troosten. De volgende dag weten ze niet meer wat er gebeurd is. Als je dit herkent is de kans groot dat je kind last heeft van nachtangst (pavor nocturnus).

Dit zijn een soort nachtelijke paniekaanvallen die optreden in de diepste slaapfase. Heel naar om te zien voor ouders, maar misschien is het geruststellend dat de kinderen er meestal geen weet van hebben. Bij de meeste kinderen gaan deze nachtangsten weg als ze ouder worden. Als je meer informatie wilt over nachtangst kun je de folder hierover opvragen bij de jeugdverpleegkundige van de GGD.

Herhalende nachtmerries

- Kinderen kunnen veel last hebben van hun nare dromen. Omdat ze bang zijn voor nachtmerries kunnen ze angstig worden om te gaan slapen. Doordat ze wakker liggen na een nachtmerrie, kunnen ze overdag moe zijn, waardoor het dan op school niet zo lekker gaat.
- De oorzaak van nachtmerries bij kinderen kan liggen in hun levendige fantasie, zeker bij kinderen die snel angstig zijn. Vaak is er echter geen duidelijke oorzaak voor nare dromen.
- Een nachtmerrie kan ontstaan doordat de dromer vervelende dingen verwacht. Als een kind bijvoorbeeld al vaker een achtervolgingsdroom heeft gehad kan een droom sneller overschakelen naar een achtervolgingsnachtmerrie. Hoe meer nachtmerries het kind gehad heeft hoe meer angstige plaatjes het in zijn hoofd heeft die weer kunnen uitgroeien tot een nachtmerrie. Je kunt het vergelijken met een enge film die steeds weer wordt afgespeeld. Hoe vaker de film wordt herhaald, hoe dieper de beelden in het geheugen worden gebrand.

Hoe komt dat dromen zich herhalen ?

Kinderen zullen proberen de herinnering aan hun nare droom weg te stoppen. Omdat de droom hen angstig maakt, willen ze er niet aan denken. Overdag proberen ze dus de gedachte aan de droom te vermijden. Hierdoor blijft de droom ongewijzigd in het geheugen bestaan, gekoppeld aan de angstige emotie. 's Nachts, als ze slapen, kan hij dan weer naar boven komen en opnieuw starten. Soms is het dezelfde droom, soms herhaalt een thema zich in de dromen van je kind. Bijvoorbeeld een achtervolging, in de droom maakt je kind iets mee dat angst oproept en het verhaal van de achtervolgingsnachtmerrie start automatisch en speelt zich af in de situatie waar je kind op dat moment over droomt.

Wat kun je doen?

- Om je kind te helpen kun je overdag samen het verhaal van de droom bespreken en zorgen dat dit anders verloopt.

- Praat met je kind over de nare droom. Als praten lastig is, kun je ook samen een tekening maken. Onder het tekenen durft je kind misschien beter te vertellen hoe de droom ging.
- Probeer zoveel mogelijk details samen op te schrijven of te tekenen. Bedenk dan samen een ander (positief) einde voor de droom. Dit mag van alles zijn, als het maar geruststellend is. Misschien is het fijn als de achtervolger opeens verandert in een vlindertje, of als je kind zelf heel groot wordt en de achtervolger bang weglucht. Vragen die hierbij kunnen helpen zijn: wat zou je willen dat er gebeurt? Als je zou kunnen kiezen, hoe wil je dat de droom dan verder gaat? Let er op dat je de droom verandert vanaf het moment dat het duidelijk is dat het een nachtmerrie is. Als je de droom op een te vroeg punt verandert, heeft het mogelijk te weinig effect.
- Laat je kind de droom met het prettige einde overdag één of twee keer vertellen (of tekenen, of naspelen met playmobilpoppetjes). Hiermee verandert 's nachts het verhaal van de droom, of komt de droom minder vaak en minder hevig voor. Zo vlakt de nachtmerrie langzaam uit.
- Naast het bovenstaande kunnen ontspanningsoefeningen helpen om rustiger in te slapen. Op de website van de GGD staat informatie over ontspanning voor het slapen.

Wanneer moet je hulp zoeken?

Als de nachtmerries van je kind ontstaan zijn door een nare gebeurtenis en bovenstaande aanpak niet helpt binnen 4 weken, kun je via de jeugdarts van de GGD of via je huisarts begeleiding zoeken voor je kind bij een kinderpsycholoog.

Tenslotte

Mocht u na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland via 023-7891777 op werkdagen van 8.30 -12.30 en 13.00 - 17.00

Met dank aan Jaap Lancee Universiteit van Amsterdam
www.nachtmerries.org