

Onrust in de nacht.

Veel ouders worstelen met het probleem dat hun kinderen 's nachts niet goed slapen, regelmatig hun bed uit komen, huilen, angstig zijn en om aandacht vragen. Dit kan leiden tot frustratie, machteloosheid, uitputting, relatieproblemen en boosheid naar je kind.

Voordat ik een aantal tips noem waar je op zou kunnen letten beschrijf ik eerst een aantal basisprincipes uit de psychologie:

Hoe sturen de hersenen dat wat we doen?

Een deel van ons gedrag is aangeboren. Er liggen in de hersenen een soort scripts klaar die in bepaalde situaties geactiveerd worden. Als we ons onveilig voelen dan zoeken we bescherming, als we honger hebben dan zoeken we eten, als een vreemde ons ineens vastgrijpt dan gaan we vechten.

Het grootste deel van ons gedrag wordt aangeleerd. Er zijn een aantal manieren waarop we dingen kunnen leren:

- Klassieke conditionering: daarbij leren we dat 2 dingen bij elkaar horen. Zo leren we bijvoorbeeld taal; een ding en een klank horen bij elkaar. Of bijvoorbeeld dat sneeuw koud aanvoelt of dat je cadeautjes krijgt als oma komt.
- Operante conditionering: daarbij leren we dat bepaald gedrag een negatief of een positief gevolg heeft. Een negatief gevolg is als iets fijns afneemt of als iets wat onprettig is toeneemt. Een positief gevolg is als iets naars afneemt of als iets prettigs toeneemt. We zijn zo geprogrammeerd dat we acties die leiden tot een negatief gevolg minder vaak zullen doen en acties die leiden tot een positief gevolg vaker zullen doen. Bijvoorbeeld: als je naar een feestje gaat en het is daar gezellig, dan zal je vaker naar feestjes gaan. Als je naar een feestje gaat en je voelt je buitengesloten, dan zal je minder vaak naar feestjes gaan.
- Leren door nabootsing. Goed kijken hoe de ander dat doet en dan nadoen.
- Leren door middel van instructie

Bewust of onbewust.

Onze hersenen slaan informatie over de dingen die we geleerd en ervaren hebben op en sturen ons gedrag voor het grootste deel automatisch, zonder dat we daar over na hoeven denken. We kunnen daarnaast ons gedrag ook zelf sturen en bewuste keuzes maken. Dit kan tegen het aangeleerde gedrag in gaan. Je hebt bijvoorbeeld ervaren en geleerd hebben dat je je naar en gespannen voelt als je een praatje voor een groep houdt en je kan de neiging voelen om je automatisch terug te trekken als er om een vrijwillige spreker gevraagd wordt. Toch kan je op dat moment aangeven dat je het praatje wilt doen omdat het belangrijk voor je is.

Kinderen kunnen hun gedrag nog niet zo goed bewust aansturen, het deel van de hersenen dat dat aanstuurt is nog niet voldoende ontwikkeld. Het bewust aansturen van gedrag begint ongeveer vanaf het tweede jaar (in de nee-fase ontstaat er een besef van een 'ik' dat iets (niet)wil) en is bij een gezonde ontwikkeling pas bij volwassenheid (21 jaar) volledig ontwikkeld. En dan nog is naar schatting 90 % van ons gedrag onbewust aangestuurd.

Hechting.

We hebben als mensen verbinding met anderen nodig om goed te kunnen functioneren in het leven. Er is veel wetenschappelijk onderzoek naar hechting gedaan en daar zijn de volgende conclusies uit getrokken:

- Als we een sterke en veilige band met de mensen om ons heen hebben, zullen we met meer zelfvertrouwen de wereld tegemoet treden, zijn we beter opgewassen tegen de klappen van het leven en zijn we beter in staat anderen te steunen
- Als we ons veilig verbonden voelen met onze partner/ouders, kunnen we beter omgaan met

de onvermijdelijke emotionele wonden die hij of zij veroorzaakt.

- Eenzaamheid, een ongelukkige relatie, emotionele pijn in contact met ouders heeft een negatieve uitwerking op ons immuun- en hormoonstelsel en op ons genezend vermogen. Een sterke en veilige band met de mensen om ons heen is goed voor ons en beschermt ons tegen ziekten. De kwaliteit van onze belangrijkste contacten heeft grote invloed op onze mentale en emotionele gezondheid.
- Als kinderen leven in een omgeving zonder liefde, aandacht en koestering ook al krijgen ze wel voldoende voeding en hygiëne (b.v. kindertehuizen in Oost-Europa) dan is de kans groot dat ze jong sterven en als ze blijven leven hebben ze vaak ernstige stoornissen in hun ontwikkeling.

Een veilige en liefdevolle relatie met de mensen om ons heen is dus een basisbehoefte, we hebben het net zo hard nodig als voedsel, water en zuurstof.

Vanuit de basis van hechting en veiligheid kan het kind de wijde wereld intrekken. Met het besef: als er iets is kan ik altijd terug naar de veilige basis. Zonder die veilige basis is het veel lastiger om je te ontwikkelen en spannende nieuwe activiteiten te ontwikkelen.

Een kind is kwetsbaar en heeft volwassenen nodig om te kunnen overleven. Dat is duizenden jaren letterlijk zo geweest, een kind dat alleen was werd opgegeten door roofdieren of stierf van honger/dorst/kou. De hersenen zullen bij het kind een alarmsignaal geven als het alleen is en niet weet waar de ouder is.

De band tussen ouder en kind en tussen liefdespartners is het meest van invloed en het meest dichtbij. Op dat gebied zijn we dus ook het meest kwetsbaar en op het moment dat die band in gevaar komt (door afwijzing, verlating, onvervulde behoeften) zal dat een sterke reactie geven. Er komt een basisbehoefte in gevaar en onze hersenen reageren dan op een primitieve en automatische manier, gericht op overleven. We zijn dan niet altijd meer in staat om rustig na te denken, te reflecteren en rustig te reageren. Automatische gevoelens en gedrag nemen het over. We onderscheiden daar 3 patronen in. Ik zal een aantal voorbeelden geven hoe je dat bij kinderen kan herkennen:

- Vluchten: de ruimte verlaten, fysiek afstand nemen, wegstaren, de aandacht wegdraaien naar andere activiteiten, zwijgen.
- Vechten: boos worden, schreeuwen, slaan, boos kijken, boze houding, gebalde vuisten, niet meerwerken, dwars gedrag.
- Bevriezen (freeze): emotioneel afsluiten, ontkennen van gevoelens en behoeften, muur optrekken, opgeven. Zowel voor de ander als voor jezelf ontkennen dat je iets nodig hebt. 'Ik heb niemand nodig, ik doe het wel alleen.'. Lichamelijke slaptte en futloosheid, afwezig, inactief zijn. Voor zich uit staren.

Als kinderen op deze manier reageren dan is het lastig om contact met ze te krijgen. Een gesprek is vaak niet mogelijk, de boodschap komt niet over. Ze hebben op zo'n moment weinig controle over hun eigen gedrag. Dit kan bij de ouder tot machteloosheid leiden en ook een alarmsignaal geven in de hersenen. Die zet vervolgens ook bij de ouder bovenstaande gedragspatronen in gang.

Het is onvermijdelijk dat we elkaar kwetsen in een relatie. Geen elke partner kan altijd precies aanvoelen wat de ander nodig heeft en er altijd zijn voor de ander. Geen enkele ouder is perfect. Meestal gaan die kwetsuren om afwijzing, verlating en/of verwaarlozing op momenten dat we de ander nodig hadden. Als de band veilig en liefdevol is dan worden die kwetsuren gerepareerd. Maar als we te vaak in bovengenoemde automatische overlevingsstrategieën schieten kunnen er meer kwetsuren ontstaan en creëer je een vicieuze cirkel.

Emoties.

Emoties zijn signalen die ons lichaam geeft over wat er om ons heen gebeurt en wat dat voor ons betekent. Dit stuurt vervolgens gedrag aan dat is gericht op overleven (controle, veiligheid, eten, drinken, vermijden van pijn, contact). Emoties kunnen intense gevoelens en sensaties in het lichaam geven. Kinderen zijn nog niet in staat om deze emoties zelf te reguleren. Ze hebben als baby letterlijk het lichamelijke contact van een verzorger nodig om de golf van de emotie te laten komen en gaan. Door processen van conditionering leert een jong kind dat een emotie een golf is die komt en gaat en dat het dit aan kan. Het liefdevolle contact en de steun die het kind ervaart wordt geïnternaliseerd. Eerst is er pijn en tegelijk steun van de verzorger. Op latere leeftijd is er pijn en, door klassieke conditionering, de herinnering aan de steun van de verzorger. Dit is dan voldoende voor het kind om zichzelf te troosten. Als het kind gaat praten heeft het de verzorger nodig om informatie te krijgen over wat het voelt: "Ik zie dat je blij/boos/bang/verdrietig bent.". Daardoor leert het zijn emoties 'lezen' en weet het beter wat het kan doen. Het gaat dan ook leren dat er een verschil kan zijn tussen wat je zelf voelt en wat de ander voelt.

Wat kan je doen bij onrust in de nacht?

Regelmatig krijgen ouders het advies om het kind alleen te laten in de eigen kamer. Zodat het leert om alleen te zijn met de verwachting dat de nachten rustiger zullen worden. Dit advies kan leiden tot meer rust in de nacht en toch zal ik dit niet adviseren. Als je kijkt naar de informatie hierboven zie je ook waarom.

Wat leert het kind als je het alleen laat, ook als het gaat huilen, schreeuwen, etc?

Het leert dat dan de ouders niet beschikbaar zijn als je ze nodig hebt. Het gaat emotionele pijn associëren met alleen zijn, verlatenheid en radeloosheid (klassieke conditionering). Dit maakt pijnlijke emoties in de toekomst nog moeilijker te dragen.

Door klassieke conditionering kan de slaapkamer of het bed een nare plek worden omdat het geassocieerd wordt met alleen zijn en verdriet. Dit geeft een alarmreactie in de hersenen en zet het kind aan tot vlucht/vecht-gedrag. Wat door ouders vaak als onwenselijk gedrag gezien wordt.

Als je het kind alleen laat dan leert het dat het gedrag gericht op steun zoeken niet tot een positief gevolg leidt (operante conditionering). Op een gegeven moment raakt een kind uitgeput en geeft het op. Het lijkt dan alsof het alleen kan zijn en het zelf heeft geleerd om met de emoties om te gaan. Daarom denken mensen vaak dat deze strategie goed werkt. Dit is echter niet het geval, de emoties zijn weggeduwd (een freeze reactie). Als dit regelmatig gebeurt heeft dat een aantal negatieve gevolgen op lange termijn.

- Herhaaldelijke freeze en stressreacties hebben een negatieve invloed op de gezondheid op lange termijn.
- Door het wegduwen van emoties verminderd het contact er mee en kan je er minder goed op reageren.
- In plaats van het natuurlijke gedrag bij emotionele pijn (naar anderen toe gaan voor steun en hulp) gaat het kind zich afsluiten van anderen en terugtrekken. Soms zien mensen dit als sterk en zelfstandig gedrag. Maar op de lange termijn blijkt dat mensen het best functioneren en het meest gezond zijn als we wel contact zoeken en steun krijgen op moeilijke momenten.
- Het opgeven van gedrag (steun zoeken en protesteren) dat gericht is op het opheffen van pijn wordt ook wel aangeleerde hulpeloosheid genoemd, als dit een patroon wordt kan het leiden tot depressie.

Stel een kind heeft honger en vraagt om eten. Als er geen eten is en het krijgt geen eten ondanks protest en smeekbedes, dan stopt het op een gegeven moment. Dit is ook logisch, je moet geen energie stoppen in iets wat niets oplevert. Maar dat wil nog niet zeggen dat het kind dan geen

honger meer heeft. Zo gauw er eten is zal het weer vragen om eten. Zo kan je een kind ook afleren om te vragen om aandacht. Maar dat betekent niet dat de legitieme behoefte aan aandacht weg is. Aandacht is net zo'n belangrijke eerste levensbehoefte als eten.

Wat gebeurt er 's nachts?

Het kind voelt zich naar (dit kan verschillende redenen hebben), de hersenen signaleren dat en sturen het gedrag van het kind richting een oplossing voor het nare gevoel. Het meest voor de hand liggende is: naar een van de ouders/verzorgers gaan of roepen. Dat is de bron van steun, liefde, veiligheid en hulp bij praktische oplossingen. Dit is aangeboren gedrag en hopelijk overdag via operante conditionering versterkt (als ik naar mijn ouders ga, dan voel ik mij daarna beter)

Wat kan je doen?

Geef het kind wat het nodig heeft, namelijk je aanwezigheid. Dat maakt de kans het grootst dat het zich veilig voelt en zich gezond kan ontwikkelen. Bovendien geeft het vertrouwen dat je ouders er voor je zijn als je ze nodig hebt de veiligheid om rustig te gaan slapen.

Besef dat, hoe graag je het ook zou willen, je geen controle hebt over hoe je kind zich voelt en hoe het zich gedraagt. Je kan alleen bepalen hoe jij er op wilt reageren.

Aandacht voor de beleving van het kind.

Besef dat het kind hulp vraagt omdat het hulp nodig heeft. Het doet het niet om dwars of ongehoorzaam te zijn. Het is nog niet in staat om bezig te zijn met hoe jij je voelt, hoe moe je bent, hoeveel behoefte je hebt aan slaap en welk effect het slecht slapen heeft op jou functioneren op je werk de volgende dag. Het kan er niets aan doen dat het voelt wat het voelt en dat het jou nodig heeft.

Wat heeft het nodig?

Jou aanwezigheid, bescherming, veiligheid. Weten dat je beschikbaar bent als het nodig is. Alleen in een bed in een kamer is een onnatuurlijke omgeving voor een jong kind en kan angst geven, zeker 's nachts als alles donker is, je nare dromen kan hebben of je ineens overspoelt wordt door een naar gevoel. Het kind heeft het nodig dat je er bent. Onderzoek hoe je dat zo kan regelen dat dat snel beschikbaar is 's nachts, op zo'n manier dat iedereen er zo kort mogelijk of niet van wakker wordt.

Voorbeelden:

- Een 'nestje' op de grond naast je bed, een matrasje, kussens en een deken. Daar kan het kind altijd gaan liggen als het dat wil.
- Afspreken met je partner: als het kind 's nachts komt, dan gaat een van twee meteen in het bed van het kind en het kind in het ouderlijk bed bij een van de ouders.
- Een familie bed, waar genoeg ruimte is voor kind en ouders.

Wat heb jij nodig?

Meestal gaan onrustige nachten in fasen. Dan ben je een paar weken moe en dan gaat het daarna weer beter. Maar soms komt het voor dat kinderen jaren lang onrustige slapers zijn. Om te voorkomen dat je uitgeput raakt en/of dat er relatieproblemen gaan ontstaan kan je op de volgende dingen letten:

- Maak duidelijke afspraken op een rustig moment overdag. Ga er voor zitten en zet op een rij hoe jullie het kunnen aanpakken. Discussies midden in de nacht zijn erg vermoeiend en het werkt niet.
- Onderzoek wat ieder nodig heeft en hoe jullie elkaar kunnen helpen. Als je ophoudt met elkaar helpen omdat je zelf geen reserves meer hebt leidt dat juist tot uitputting bij beiden.
- Wissel af: bijvoorbeeld degene die 's nachts actief is geweest mag 's ochtends langer blijven liggen. Als jullie werkdagen wisselen: bijvoorbeeld degene die de volgende dag werkt hoeft 's nachts niet in actie te komen.
- Misschien is het af en toe nodig om bij te tanken in de logeerkamer of buitenshuis. Of laat

- de kinderen af en toe logeren bij vertrouwde mensen.
- Ben je gescheiden, probeer dan op één lijn te komen met elkaar. Probeer bij te tanken als je kind bij de andere ouder is. Voedt je je kind alleen op, vraag dan hulp van mensen om je heen.
 - Maak ruimte voor onaangename gevoelens en gedachten als het 's nachts onrustig is: ongeduld, irritatie, vermoeidheid, zorgen, machteloosheid. Als je niet wil dat die gevoelens er zijn, dan maak je het nog moeilijker want ze zijn er al. Gebruik eventueel mindfulness oefeningen om ruimte te geven aan wat je voelt.

Wel of niet in het eigen bed slapen?

Ieder in een eigen bed in een eigen kamer is sterk cultuur bepaald en hoeft niet overeen te komen met onze natuurlijke programmering en behoeften. Als volwassene kan je er om allerlei redenen bewust voor kiezen om het zo te doen. Een kind heeft niets te kiezen. Per kind en per leeftijd kan het verschillen of het kind het prettig of onprettig vindt alleen in bed. (Wij volwassenen vinden het trouwens vaak ook fijner met onze partner samen dan alleen.)

Uiteindelijk kan het prettig zijn als ieder in zijn eigen bed slaapt. Als het kind wat ouder is, dan zal het daar vaak ook behoefte aan krijgen. Als het heeft geleerd dat de ouders altijd beschikbaar zijn als het nodig is, dan geeft dat het vertrouwen om alleen te kunnen zijn.

Je kan het wat makkelijker maken door het kind te leren dat de eigen kamer en het eigen bed een prettige plek is (klassieke conditionering). Overdag een fijne speelplek, foto's van mensen en dieren die hij/zij lief vindt, een favoriete knuffel in bed, een T-shirt dat ruikt naar de ouders, een nachtlampje.

Als je afsprekt dat je zal komen als het nodig is of dat het kind altijd naar je toe mag komen, dan kan dat meer veiligheid geven om alleen te kunnen slapen.

Als je kind moeite heeft met alleen inslapen kan je dat opbouwen.

Eerst er bij zitten tot het slaapt. Het is dan belangrijk om af te spreken dat het nu de tijd is om te gaan rusten. Dus “Nee, we gaan nu niet meer lezen/kletsen/spelen, je gaat nu rusten. Ik blijf bij je.” Eventueel kan je zelf wat gaan lezen, dan ben je er wel, maar lok je geen interactie meer uit. Als dat goed gaat kan steeds langer even weg gaan. “Ik hang even de was op/ga beneden thee drinken/kijk een TV programma/ ga iemand bellen/ etc en dan kom ik weer terug”. Het vertrouwen dat je er straks weer bent kan de rust geven om in te kunnen slapen.

Soms vinden kinderen het fijn om in het bed van de ouders in te slapen, waarna ze lekker doorslapen als je ze in hun eigen bed legt als je zelf naar bed gaat.

Als een kind spanning in het lichaam heeft of een hoofd vol gedachten kan je een mindfulness oefening met ze doen (zie onderaan dit document). Dit kan voor het slapen gaan of 's nachts. Meestal is 3 tot 5 minuten genoeg om rustig te worden.

Factoren waar je op kan letten.

De slaap wordt geregeld door de biologische klok in de hersenen. Die reageert op patronen in gedrag (wanneer actief en wanneer rustig) en op daglicht.

Zorg voor regelmaat in bedtijd, opstaan, etenstijden. Elke dag bewegen. Elke dag naar buiten.

Soms houdt lichamelijk ongemak je kind alert: warmte, kou, pijn, kriebel. Dit kan je soms wel en soms niet oplossen.

Verder kan je onderzoeken of er overdag factoren zijn die spanning veroorzaken. Soms kan je daar wat aan doen. Soms niet. Stel dat oma is overleden, dan kan je dat niet veranderen. Het kan dan wel

handig zijn om daar overdag aandacht aan te besteden. Dan gaat het hopelijk 's nachts minder snel opspelen.

Wat zijn behoeften van het kind? Past het dagritme bij het temperament? Een introvert kind heeft meer behoefte aan rust, af en toe alleen zijn, eigen gang gaan. Een extravert kind heeft meer behoefte aan nieuwe dingen, uitdaging, veel contacten. En een heleboel kinderen zitten daar tussen in. Hoe schat je dat bij je eigen kind in?

Kinderen zitten soms in een programma waarin ze geleefd worden. Zet al de activiteiten eens op een rij: school, NSO, sport, crea-activiteiten, muziekles, kinderfeestjes, familie/vriendenbezoek met het gezin, etc... Hoeveel tijd heeft een kind per dag om echt zijn/haar eigen behoeftes te volgen? Hoeveel ruimte is er om met de aandacht naar binnen te gaan en te voelen; wat wil ik nu? Bijvoorbeeld: hangen, knuffelen, bewegen, creatief bezig zijn, naar buiten, even alleen zijn, muziek, je even uitleven.

Geef het kind ruimte en tijd om zijn eigen behoeften te volgen en vraag er regelmatig naar. Houdt er rekening mee. Een kind moet natuurlijk ook rekening houden met behoeften van de mensen om zich heen. Maar in een druk programma dat wordt bepaald door volwassenen wordt een kind snel ondergesneeuwd. Als er geen erkenning is voor het voelen en uiten van een behoefte (en het kind vaak de reactie krijgt zoals: "kan niet, nu niet, geen tijd, nu moet dit, straks...") dan kan een kind daar zelf ook minder aandacht aan gaan besteden. Het kan zichzelf gaan negeren. Dit kan nadelig zijn op lange termijn. Om op een gezonde manier te kunnen functioneren is het van belang om je innerlijke signalen serieus te nemen. Een te druk schema overdag, kan 's nachts onrust geven.

Zorg dat het veilig is in huis. Als ik aan mijn volwassen cliënten met slaapproblemen vraag wanneer het slechte slapen begonnen is hebben ze regelmatig een verhaal zoals: "Ik was 5 jaar en er was brand geweest bij de burens, ik was heel bang dat dat ook bij ons zou gebeuren.", "Ik was 8 jaar en het huwelijk van mijn ouders was slecht. Ik moest goed opletten of ze beneden gingen schreeuwen naar elkaar.", "Ik was 10 jaar en mijn ouders moesten wel eens 's avonds weg. Dan was de afspraak dat we naar de buurvrouw konden als er wat was. Overdag vond ik dat een prima idee. Maar 's avonds lag ik met hartkloppingen te luisteren of ik geen inbrekers hoorde.". Die waakzaamheid kan een gewoonte worden. Ook als kinderen overdag waakzaam moeten zijn omdat ze gepest, buitengesloten, geslagen, becommentarieerd worden kunnen hun hersenen als ze naar bed gaan nog steeds waakzaam zijn. De processen in de hersenen die waakzaamheid reguleren houden processen die leiden tot het in slaap vallen tegen.

Belooft niet dat het gaan nachtmerries zal krijgen. Hier heb je namelijk geen controle over. Je kan wel aangeven dat een nachtmerrie een droom is en geen werkelijkheid en dat je zal komen troosten als het gebeurd.

In de ogen van een kind kan een ouder alles en het hoopt vaak dat een ouder er voor kan zorgen dat het in slaapt valt. Het kan handig zijn uit te spreken dat je dat niet kan. Dat je zelf ook niet altijd kan slapen. Slapen is eigenlijk helemaal niet iets wat je kan *doen*. Je kan wel *gaan rusten* en de slaap komt vanzelf. Er is geen knopje voor. Dat zullen jullie beiden moeten accepteren.

Bronnen:

P. Gilbert, 'Mindfull compassion', 2014

S. Johnson 'Houd me vast', 2012

J. Kabat-Zinn, 'Met kinderen groeien', 1997

Mindfulnessoefening voor het slapen.

Vragen voor het slapen gaan.

Is er iets waar je steeds aan moet denken? Iets wat al gebeurd is of wat zal gaan gebeuren?

Ben je bang, boos, blij, verdrietig?

Wat was er stom vandaag, wat was er leuk vandaag?

Zijn er dingen waar we nu een oplossing voor kunnen bedenken? Wat kan niet opgelost worden en is zoals het is?

Deze vragen sla je over als je 's nachts een oefening doet.

Oefening.

Lees de volgende tekst rustig en met een lage stem voor. Om het tempo te bepalen kan het helpen om zelf de instructie uit te voeren. Na een paar keer ken je het waarschijnlijk uit je hoofd en kan je eventueel je eigen versie maken. De blauwe en groene tekst kan je weglaten of toevoegen.

Ga zo liggen dat je lekker ligt en kan rusten.

Haal heel diep adem, helemaal naar je buik, maak een bolle buik als je inademt en blaas rustig en lang uit. Doe dit drie keer. Als je moet gapen, gaap maar lekker heel uitgebreid.

Ga met je aandacht helemaal naar beneden naar je voeten en voel je voeten. Voel je voetzolen, je tenen, onderzoek hoe je voeten voelen. Zijn ze warm of koud?

Ga dan langzaam omhoog en voel je benen, je onderbenen, je knieën, je bovenbenen. Voel hoe ze van binnen voelen. Gespannen, ontspannen? Licht, zwaar? Voel in welke houding je benen liggen, voel waar ze het matras en je deken raken.

Je voeten en benen zijn moe, ze mogen nu uitrusten. Dus leg ze neer op het bed, stil, slap en zwaar. Voel je billen en heupen, voel hoe ze een kuiltje in het matras maken.

Voel je rug, begin onderaan je rug en wandel dan met je aandacht langzaam omhoog alsof je een trappetje beklimt en voel alle plekje in je rug. Als je bovenaan je rug gekomen bent ga je verder naar je schouders en nek. Onderzoek hoe het voelt in je schouders en nek.

Voel dan je armen, ga langzaam van boven bij je schouders langs je armen omlaag richting je handen. Voel je handen, voel de binnenkant van je handen, de buitenkant en je vingers. Voel in welke houding je armen en handen liggen en waar ze je matras, deken en knuffel raken. Ook je armen en handen zijn moe, dus leg ze neer zodat ze kunnen uitrusten. Maak ze stil, slap en zwaar.

Voel dan je borst, in je borst kan je je ademhaling voelen, als je inademt komt je borst omhoog, als je uitademt gaat je borst weer omlaag. Voel hoe je borst zich vult met lucht en hoe hij weer leegloopt. Als je heel goed voelt kan je in je borst ook je hartslag voelen, boem boem boem boem, steeds opnieuw, helemaal vanzelf. Ga dan met je aandacht naar je buik en voel je buik. Ook die gaat op en neer op het ritme van je ademhaling. Voel hoe je buik bol en plat en bol en plat wordt.

In je buik en borst kan je voelen dat je adem helemaal vanzelf steeds opnieuw in en uit gaat en dat je borst en buik rustig op en neer gaan. Ze gaan omhoog en omlaag net als golven op de zee en ze kunnen je wiegen alsof je op een bootje op de golven drijft. Volg die golven van adem, op, neer, op, meer en laat je wiegen.

In je buik zitten je gevoelens die komen en gaan de hele dag door. Soms heb je grote gevoelens die je hele buik en borst vullen, soms voel je kleine gevoelens die je haast niet opmerkt. Soms zijn het nare gevoelens soms zijn het fijne gevoelens. Alle gevoelens mogen er zijn, je hebt er ruimte genoeg voor. Ze horen bij jou. Voel hoe het nu met jou is in je buik. Je hoeft niet bang te zijn voor je gevoelens, ze komen en gaan vanzelf.

Ga dan naar je hoofd, je hoofd is moe, leg je zware hoofd lekker op het zachte kussen. Je ogen zijn moe, doe ze lekker dicht. Voel alle plekjes aan de buitenkant en de binnenkant van je hoofd, voel je gezicht, je voorhoofd, ogen, wangen, neus, mond, oren.

Zo kan je uitrusten en lekker liggen in je warme zachte bed. Alles is goed zoals het is, het is veilig. Maak je slap en zwaar, laat je dragen door het bed. Je hoeft nu niets anders meer te doen, alleen lekker liggen.

Zo kan je je laten wiegen op de golven van je ademhaling.

Zo kan je zacht en vriendelijk alle plekjes van je lichaam voelen en voelen hoe het is met jou. Zo kan je telkens weer van beneden naar boven je lichaam voelen, als je bij je hoofd bent begin je gewoon weer opnieuw bij je voeten en weer naar boven.

Zo rust je uit en maak je ruimte voor de slaap om te komen. Soms komt de slaap snel en soms duurt het een tijdje voordat je in slaap valt. Dat geeft niks, hij komt uiteindelijk altijd, daar hoef jij niets voor te doen. Intussen rust jij in ieder geval lekker uit.

Straks val je in slaap en de slaap brengt dromen mee en nieuwe energie en morgenochtend wordt je helemaal vanzelf weer wakker, klaar voor een nieuwe dag. Maar nu eerst, lekker rusten.

Soms gaan kinderen in het begin even flink woelen, wacht rustig af tot ze lekker liggen. Lukt dat niet dan kan je dat benoemen: "Ligt je bed niet lekker vandaag? Ga dan maar gewoon liggen zoals je ligt, misschien voel je straks beter hoe je wil liggen.". Door rustig te gaan liggen kunnen ze gaan voelen hoe onrustig ze van binnen zijn, wat kan leiden tot een huilbui of woedeaanval. Laat maar gebeuren, geef het ruimte, knuffel en aai net zo lang tot ze rustig kunnen gaan liggen. Elke keer dat ze gaan woelen stop je even, laat het gebeuren en ga verder als ze weer stil liggen.