

Kennisflits 2020:2 Slaap!

Adoptieouders worden vooraf al gewaarschuwd dat hun kinderen last kunnen hebben van slaapproblemen. Maar slaapproblemen bij jonge kinderen blijken heel algemeen te zijn, wel meer dan een kwart heeft er last van. Nieuwe onderzoeken geven weer nieuw inzicht in slaapproblemen bij pas aangekomen adoptiekinderen.

Bij slaapproblemen kan het gaan om inslaap problemen, zoals niet naar bed willen, of bang zijn in het donker. Of het gaat om doorslaap problemen, zoals vaak wakker worden, onrustig slapen, nachtmerries of bedplassen. Slaapproblemen bij jonge kinderen kunnen blijvend zijn en het kind hinderen in de verdere ontwikkelingⁱ.

Waarom slaapproblemen?

Verschillende wetenschappelijke artikelen vonden dat geadopteerde kinderen meer last hebben van slaapproblemen, zeker tijdens de periode na aankomst. Dit lijkt ook logisch: hun voorgeschiedenis is wel anders dan van een gemiddeld kind. Meerdere zaken kunnen een rol spelen:

- Slecht slapen kan ook samenhangen met hechtingsproblematiek; als je je niet durft toe te vertrouwen, is het moeilijker je aan slaap over te geven. Veilige hechting helpt het kind te downreguleren als het moet gaan slapen of als het 's nachts wakker wordt. En juist als hechting nog eng is, is dat moeilijkⁱⁱ;
- Slapen in een kindertehuis, met meerdere kinderen op een kamer en relatief veel rumoer en gebrek aan hechting en troost, kan voor stress en slaapproblemen zorgen. De overgang naar een eigen bed in een eigen donkere kamer ⁱⁱⁱ ook;
- Het neurologisch systeem, dat slaap reguleert, aangetast kan worden door ontberingen en trauma van het kind voorafgaand aan de adoptie. Dit komt ook overeen met veel andere onderzoeken die slaapproblemen vonden na traumatische gebeurtenissen^{iv}.

Ook bij pleegkinderen – waar vergelijkbare systemen spelen (verwaarlozing, trauma, verbroken hechtingsrelaties en overplaatsingen) worden meer slaapproblemen gevonden dan bij hun leeftijdsgenoten^v.

Zorgen

Veel adoptieouders maken zich zorgen over slaapproblemen. In een onderzoek van Tan naar slaapproblemen bij Chinese geadopteerde meisjes bleek dat 9% van de adoptieouders slaapproblemen in de top 3 van problemen zetten^{vi}. Hij vond ook dat adoptieouders zich onzekerder voelden in hun rol als ouder wanneer hun kind problemen tijdens het slapen had. Doordat ze er niets aan konden doen, voelden ze zich machteloos en slechte ouder. Bij inslaapproblemen was dat niet het geval, dat werd redelijk normaal gevonden. Hierbij konden ze hun kind ook helpen, bijvoorbeeld door het in bed te nemen^{vii}.

China

Het was dan ook onverwacht dat twee studies vonden dat jonge, uit China geadopteerde meisjes minder slaapproblemen hadden dan hun niet-geadopteerde leeftijdsgenoten (Finet, 2019^{viii}, Nederlands onderzoek, Tan^{vii}). Onderzoekers denken dat het verblijf in Chinese kindertehuizen of pleeggezinnen mogelijk minder stressvol voor de kinderen is dan omstandigheden die geadopteerde kinderen uit andere landen meemaken.

Slaap-specifiek onderzoek

Verder zijn al deze slaaponderzoeken gedaan door onderzoekers die vooral adoptie-gespecialiseerd zijn. Het korte onderzoeksrapport van een groep Belgische onderzoekers, gespecialiseerd in slaapproblematiek (Schenkels et al, 2019^{ix}) is dan ook heel interessant, omdat zij vanuit een ander perspectief kijken en (in tegenstelling tot de eerdere onderzoeken) uitgebreide, formele slaap-

vragenlijsten gebruikten. Zij onderzochten een groep geadopteerde kinderen (27 kinderen, rond 3 jaar oud, minder dan een half jaar in België, helaas niet duidelijk uit welke landen en met welke voorgeschiedenis) en vergeleken die met overeenkomstige groep niet-geadopteerde kinderen. In dit onderzoek bleken de geadopteerde kinderen significant meer slaapproblematiek te vertonen: 67% van de kinderen versus 40% van de controlegroep (93 kinderen). Zij vonden geen verschillen in doorslapen, bedplassen en snurken. Wat wel opviel was dat veel meer kinderen (44% vs. 12%) last hadden van het 'onrustige benen syndroom'- waarbij je benen juist als je bijna slaapt pijn gaan doen als je ze niet beweegt. Dit zou samen kunnen hangen met een laag ijzergehalte in het bloed – dat zie je vaker bij geadopteerde kinderen. De jongere kinderen hadden meer slaapproblemen dan de oudere kinderen.

Het lijkt dus terecht dat adoptieouders gewaarschuwd worden voor slaapproblemen bij hun recent geadopteerde kinderen. En een check op mogelijk ijzertekort is de moeite waard.

ⁱ Radcliff, Z., et al. (2016). "Adopted youth and sleep difficulties." *Pediatric Health Medicine and Therapeutics* **7**: 165-175.

ⁱⁱ Simard, V., Chevalier, V., & Bédard, M.-M. (2017). Sleep and attachment in early childhood: a series of meta-analyses. *Attachment & Human Development*, *19*(3), 298-321.

ⁱⁱⁱ Tan, T., Mahoney, E., Jackson, A., & Rice, J. (2017). East Meets West: Adopted Chinese Girls' Nighttime Sleep Problems and Adoptive Parents' Self-Judgment About Parenting. *Behavioral Sleep Medicine*, *15*(3), 242-255.

^{iv} Damsteegt RC, van IJendoorn MH, Out D, Bakermans-Kranenburg MJ. Tympanic membrane temperature in adopted children associated with sleep problems and pre-adoption living arrangements: an exploratory study. *BMC Psychol.* 2014;*2*(1):51.

^v Fusco, R. A., & Kulkarni, S. J. (2018). "Bedtime is when bad stuff happens": Sleep problems in foster care alumni. *Children and Youth Services Review*, *95*, 42-48.

^{vi} Tan, T. X. (2010). Preschool-age adopted Chinese girls' behaviors that were most concerning to their mothers. *Adoption Quarterly*, *13*, 34-49.

^{vii} Tan, T., Mahoney, E., Jackson, A., & Rice, J. (2017). East Meets West: Adopted Chinese Girls' Nighttime Sleep Problems and Adoptive Parents' Self-Judgment About Parenting. *Behavioral Sleep Medicine*, *15*(3), 242-255.

^{viii} Finet, C., Vermeer, H. J., Juffer, F., Bijttebier, P., & Bosmans, G. (2020). Adopted Children's Behavioral Adjustment Over Time: Pre-Adoption Experiences and Adoptive Parenting. *The Journal of Early Adolescence*, *40*(4), 453-479.

^{ix} Schenkels, E., Steinfors, N., Wojciechowski, M., & Verhulst, S. (2018). Sleep problems in internationally adopted children: a pilot study. *Nature and science of sleep*, *10*, 335-336.