



# Hoe herken ik het verschil

tussen een sleep terror en 'gewoon' wakker worden?

Sleep terrors (ook wel *pavor nocturnus*, of nachtangsten) worden met name door veel jonge kinderen (peuters) doorgemaakt en hebben te maken met het uitrijpen van het slaappatroon. Het kind lijkt wakker, maar slaapt eigenlijk nog. Ondanks dat deze nachtangsten erg verontrustend kunnen zijn voor ouders, zijn ze onschuldig van aard en groeien kinderen hier op latere leeftijd vaak vanzelf overheen. Hoe kunt u het verschil herkennen tussen een sleep terror en 'gewoon' wakker worden?

Sleep terror	'Gewoon' wakker worden
Vooral tijdens het eerste deel van de nacht	Treedt meestal later op in de nacht
Kind is overstuur en ontroostbaar	Kind is goed te troosten
Het afweren van aanrakingen	Kind reageert op de komst van ouder, bijv. met een lach
Er is wel iets van contact, maar minder/anders dan overdag	Er valt goed contact te maken met het kind
Kind is moeilijk te wekken, maar valt gemakkelijk weer in slaap	Kind is wakker, maar komt moeilijk weer in slaap
Kind heeft er geen weet van en herinnert zich niets de volgende ochtend	Kind heeft herinnering van droominhoud (bijv. bij nachtmerrie)

## Wat als mijn kind regelmatig sleep terrors heeft?

- Zorg voor een vast slaapritme en voldoende nachtrust.
- Tijdens de sleep terror: laat het kind uitrazen (kalmeren werkt vaak niet) en blijf rustig (uw kind heeft zelf namelijk geen weet van de sleep terror).
- Probeer zo min mogelijk te doen: niet wakker maken, en niet teveel praten. Hoe meer u doet, hoe langer de sleep terror duurt.
- Zorg voor een veilige omgeving waarin uw kind zich niet kan bezeren tijdens de sleep terror.
- Treedt de sleep terror iedere nacht op een vast tijdstip op? Maak uw kind dan een halfuur voordat de sleep terror opkomt, een beetje wakker (bijv. even op het toilet zetten). Hiermee kunt u het patroon van nachtangsten doorbreken.