

Leerlingen die slecht slapen, kunnen zich slechter concentreren, slaan informatie minder goed op en krijgen hun taken niet af. Ook raken ze eerder overprikkeld en komen ze vaker te laat. Het Lectoraat Volwaardig Leven met Autisme van Hogeschool Arnhem-Nijmegen voerde op verzoek van vso-scholen het onderzoek *Beter leren door beter slapen* uit. Na vijf jaar is het onderzoek bijna afgerond. Conclusie: de slaapt tevredenheid van deelnemende leerlingen verbeterde wél, maar de objectieve slaap niet. 'Zorgen wegnemen is ook belangrijk,' reageert onderzoeker Ilona Schouwenaars.



Iets doen aan je slaapprobleem, stelt al gerust

Door Anouk Breeman

Vier vso-scholen deden mee aan het project *Beter leren door beter slapen*. Deelnemende leerlingen met autisme volgden een programma van tien weken. Voorafgaand, na afloop en twee maanden later vulden ze vragenlijsten in met vragen hoe zij hun slaap ervaren. Daarnaast hielden zij via een webapp een slaapdagboek bij en vulden ze vragen in over hun dagelijks functioneren. Hoe is het gesteld met hun concentratie, humeur en hoeveel stress ervaren zij? Ook leerkrachten en ouders vulden de vragen over het dagelijks functioneren in. Bovendien droegen de leerlingen een horloge waarmee hun slaap objectief werd gemeten.

Zelfinzicht

Na het invullen van deze vragenlijsten volgde een gesprek tussen leerling en leerkracht, die daarvoor een e-learning had gevolgd. Afhankelijk van de gegevens uit de app ging het over het aanpassen van de bedtijden, slaapritueel, slaaphygiëne (zie kader), een regelmatig slaap-waakritme, stress en ontspanning. 'Als een leerling bijvoorbeeld lang uitslaapt, onderhandelde de leerkracht

tot de leerling zélf inzag dat het verstandig is om op regelmatige tijden op te staan, ook in het weekend. Op die manier is de kans groter dat de leerling dit advies ook opvolgt,' legt onderzoeker Ilona Schouwenaars uit. Vervolgens gingen de leerlingen drie weken aan de slag met deze adviezen, gevolgd door een nieuwe meting. Ten slotte volgde weer een gesprek.

Subjectieve verbetering

Het resultaat is opvallend: bij de helft van de deelnemende leerlingen verbeterde wél de slaapervaring, maar objectief en in het slaapdagboek was er geen verbetering te zien in slaaptijd en inslapduur. Toch noemt Ilona Schouwenaars, die volgend jaar op dit onderzoek promoveert bij de Universiteit van Amsterdam, dit een veelbelovend resultaat. 'Verbetering in de subjectieve beleving van slaap is niet minder belangrijk dan objectieve verbetering. Zorgen wegnemen is ook belangrijk. Het idee dat ze iets doen aan hun slaapproblemen, stelt de leerlingen al gerust. Veel leerlingen wisten bijvoorbeeld niet dat het normaal is dat je niet meteen in slaap valt; dat kan wel twintig tot dertig minuten duren. Bovendien hadden de meeste deelnemende leerlingen milde slaapproblemen, dus de ruimte voor verbetering is ook kleiner,' vertelt Ilona.



Bewustwording

Eén van de vier deelnemende vso-scholen is De Berkenschutse in Heeze. 'We hadden de leerlingen verdeeld in de groep 13-15 jaar en leerlingen van 16-20 jaar. De jongste leerlingen vergaten nog weleens het slaapdagboek in te vullen, die hadden soms sturing nodig,' vertelt leerkracht Ans Joosten. 'We hebben wat dingen toegevoegd, zo geven we de leerlingen ook uitleg over de functie van slaap en hoe hersenen werken. Dat geeft duidelijkheid bij leerlingen,' vult haar collega Jos de Wit aan. Sommige leerlingen dachten dat ze de hele nacht wakker hadden gelegen. 'Maar uit hun slaapdagboek bleek dan dat ze toch langer hadden geslapen. Dat stelde hen gerust,' vertelt Jos. De concentratie en helderheid van deelnemende leerlingen verbeterden. 'Ze zitten lekkerder in hun vel, dat zie je terug in de resultaten.' Daarom wil de school verder met het project. 'Veel kinderen met autisme blijken slaapproblemen te hebben, tot zo'n tachtig procent. Op school hebben we het nooit zo in de gaten gehad, terwijl het toch een fundamentele behoefte is. Bij oudergesprekken vragen we nu ook hoe leerlingen slapen. En we geven workshops aan collega's en mentoren. Bewustwording van het belang van slaap is het belangrijkste,' besluit Ans Joosten. ●

Onder **slaaphygiëne** vallen alle dingen die je kunt doen (in je omgeving of in je gedrag) om het slapen te bevorderen. Bijvoorbeeld: de slaapkamer donker genoeg maken, niet tv-kijken of werken op de slaapkamer, de kamer niet te warm en niet te koud houden, zelf niet heel actieve dingen doen voordat je gaat slapen, etc.

Reactie NVA-Expertgroep Autisme & onderwijs 'Wat ik mooi vind aan dit onderzoek, is de verbinding met thuis. Er kan thuis van alles aan de hand zijn.

Goed dat een school bereid is om te kijken wat er nog meer speelt. Vanuit welzijn is meer en beter onderwijs mogelijk,' reageert Suzanne Agterberg van de NVA-Expertgroep Autisme & Onderwijs. 'Als mijn dochter met autisme overprikkeld thuiskomt, slaapt ze slecht. Dan is er eerst heel veel aandacht nodig om die overprikkeling te verminderen, voordat ze kan slapen. Maar school heeft daar geen idee van. Haar docenten weten niet hoeveel stress het examenjaar haar geeft, waardoor ze slechter slaapt.

Het is mooi dat de slaapbeleving van de leerlingen uit dit onderzoek is verbeterd. Als ze het idee hebben dat ze beter slapen, helpt dat al. Dit onderzoek is voor alle pubers zinvol, maar voor leerlingen met autisme is het extra belangrijk!'