

18 °C

€ 1,679

473,89

TV gids



'Tieners moeten slapen weer sexy gaan vinden'

Gepubliceerd: 15-08-15 16:59
Laatste update: 15-08-15 18:25

[Deel](#)

Pubers slapen te weinig en volgens somnoloog Dr. Ingrid Verbeek komt dat omdat tieners avondtypes zijn. Ze moeten slapen weer sexy gaan vinden, meent zij.

Verbeek reageert op een conclusie van de Amerikaanse slaapexpert Anne Wheaton, die deze week in Amerikaanse media stelde dat pubers te weinig slapen door de vroege start van schooldagen, met concentratieproblemen als gevolg.

Volgens Ingrid Verbeek, verbonden van Kempenhaege centrum voor Slaapgeneeskunde, zit dat in Nederland iets anders. "Alle scholen beginnen in ons land om half negen of nog later. Dat is in Amerika niet zo."

Volgens Wheaton begint maar één op de vijf scholen in de VS om half 9 aan de lesdag, het voorgeschreven tijdstip. De rest begint eerder.

Verbeek snapt de zorgen van Wheaton wel. "Pubers hebben meer slaap nodig, maar zijn vaak avondtypes. Daarnaast hebben ze ook veel activiteiten naast school. Dat gaat soms ten koste van slaaptijd."

Schermen

Het grootste probleem als het op slaap aankomt is de hoeveelheid schermen om ons heen, zegt Verbeek. Ipads, computers, telefoons en televisies. "Door al die schermen leveren we een uur aan slaap in. Voor je het weet is het opeens veel later dan je eigenlijk naar bed wilde."

Volgens de somnoloog zorgen de schermen niet alleen voor veel licht, maar vraagt het ook interactie, zorgt het voor alertheid en houdt het de hersenactiviteit hoog. "Het is daardoor moeilijker om snel in slaap te vallen."

Imagoprobleem

Volgens Verbeek kampt slaap ook met een verkeerd imago bij tieners. "Slapen is saai, het is stoer om tot laat op te blijven." Met alle gevolgen van dien. "Je gaat slechter presteren en je geniet minder van dingen." Als je goed slaapt voel je je ook beter, benadrukt Verbeek. "Het zou weer sexy moeten zijn om beter te slapen."

Het probleem ligt niet bij de schooltijden, benadrukt de slaapexpert. "Ouders moeten het goede voorbeeld geven. Zelf ook de schermen weggelaten en even tot rust komen." Ook helpt het om afspraken te maken met de tiener over bedtijden.

Opvang

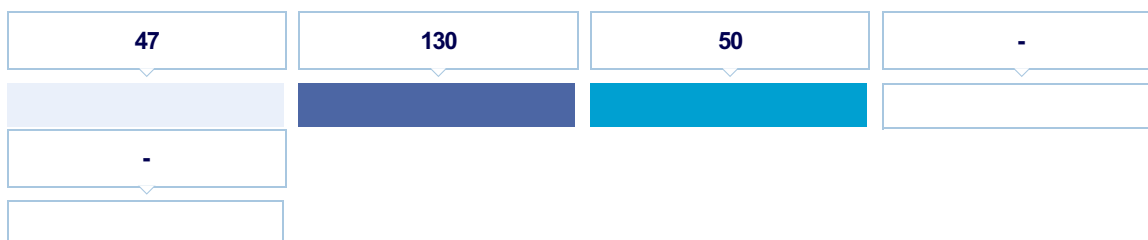
Het probleem komt ook niet alleen voor bij pubers, zegt Verbeek. "Kinderen op de lage school worden al heel vroeg naar de voorschoolse opvang gebracht. Ouders wekken hun kinderen om daar naartoe te gaan, dat is eigenlijk niet goed. Een kind moet uit zichzelf wakker worden."

Verbeek spreekt zich daarom uit tegen het bekknibbelen op slaap en heeft wat adviezen. "Neem de tijd om moe te worden, zonder schermen maar met een boek of een spelletje. Pas daarnaast ook het avondlicht aan, en probeer blauw licht terug te brengen."

Het helpt daarnaast ook om niet te veel verschillende ritmes te hebben in de week. "Als je in het weekend heel lang uitslaapt en de dag later vroeg op moet, dan heeft dat effect op hoe je je voelt." Daarom kan het slim zijn om in de zomervakantie de vaak wat losgelaten slaaptijden van het kind weer wat aan te trekken. "Laat je puber in de laatste week van de vakantie weer langzaam aan het schoolritme wennen, dan gaat de overstap veel makkelijker."

Door: NU.nl

Lees meer over: Gezondheid Slapen



Gerelateerde artikelen

- 'Slechte slapers hebben minder zelfbeheersing'
- 'Korte nachten leiden tot meer gepieker'

Eerdere berichten

- 'Intelligente mannen zijn beter in vorm'
- 'Tieners moeten slapen weer sexy gaan vinden'
- 'Chemotherapie heeft weinig zin bij tachtigplussers met borstkanker'
- Minder doodgeboren kinderen in Groot-Brittannië sinds rookverbod
- Paleodiet gezond bij voorstadium diabetes
- UMCG overstelpt met reacties onderzoek insectenallergie
- Muziek verlicht pijn en angst rondom operatie
- 'Nieuwe medicijnen kunnen een jaar eerder op de markt worden gebracht'
- 'Omega 3- en omega 6-vetten tijdens zwangerschap niet goed'
- 'Verse donoreicellen resulteren vaker in geboorte'
- 'Omega-3 lijkt psychose te voorkomen'
- Elke dag acht kinderen met voetjes in spaken
- UMCG zoekt mensen met wespallergie die zich vrijwillig willen laten steken
- 'Goedkope zorgverzekeraar beter gewaardeerd dan dure'
- 'Bloeddruk en vetgehalte dalen niet door dansen-thee'

Laad meer artikelen

Net binnen	Meest gelezen
22:12 - Zeker twintig doden bij bomaanslag Bagdad	
22:04 - Illegalen op zeiljacht in haven IJmuiden	
21:42 - Duitse jazzmuzikant Max Greger (89) overleden	
21:38 - Dit was het Entertainmentnieuws van zaterdag	

In samenwerking met Gezondheidsnet.nl

Meest gedeeld deze week

1. 'Een derde denkt dat alcohol gezond is voor hart' 1080 x gedeeld

2. 'Intelligente mannen zijn beter in vorm' 1068 xgedeeld
3. 'Te veel internetten verlaagt immuunsysteem' 901 xgedeeld
4. Elke dag acht kinderen met voetjes in spaken 820 xgedeeld
5. 'Bevallingen in Nederland te vaak ingeleid' 780 xgedeeld

NUlifestyle op Facebook



Een selectie van het laatste lifestyle-nieuws in uw tijdlijn?
[Like NUlifestyle op Facebook](#)

Volg ons op Twitter



Geen nieuws missen?
[Volg @NUnlifestyle op Twitter](#)

Mail de redactie



Vragen, opmerkingen of tips voor de lifestyle-redactie van NU.nl? Mail: lifestyle@nu.nl

Hittegolf van zomer 2015



Lees hier al het nieuws over de hittegolf in Nederland.
[Lees verder](#)

Dagelijkse nieuwsbrief



Elke dag rond 12.00 uur het belangrijkste nieuws in uw mailbox?
[Schrijf u in voor de NU.nl-nieuwsbrief](#)

Top 10 branches NUwerk.nl

- Financieel & Accounting
- Techniek
- Engineering
- Sales / Verkoop

ICT
Marketing & Communicatie
Software development
Zorg
Logistiek
Detailhandel

Door: **NUwerk.nl**



Vind meer over lifestyle

Gezonder leven
Plan een weekendje weg
Op vakantie
Jouw woning
Ontdek de laatste mode

Door: **Startpagina**

© 2015 Sanoma Digital The Netherlands B.V. NU - onderdeel van Sanoma Media Netherlands Group

[Colofon](#) | [Copyright](#) | [Disclaimer](#) | [Privacy en cookiebeleid](#) | [Adverteren](#)