

Kom eens langs bij het CJG en praat er over

Slaap jij ook zo slecht?

Eén op de tien jongeren heeft zo nu en dan last van slecht slapen. Dit kan iedereen overkomen. Het wordt vervelender wanneer je langere tijd niet goed slaapt. Na een week slecht slapen voel je je lamlendig.

Hoeveel slaap heb je nodig?

De behoefte aan slaap verschilt van persoon tot persoon. Voor de meeste jongeren ligt het gemiddelde op 8 uur. Sommige jongeren hebben genoeg aan 6 uur slaap, terwijl weer anderen minstens 10 uur slaap nodig hebben. De slaapbehoefte is nu eenmaal bij iedereen verschillend. Iemand die voldoende nachtrust heeft gehad zal in het algemeen de volgende dag op tijd wakker worden, zich fit en uitgerust voelen en goed de aandacht kunnen houden bij wat hij of zij doet. Onvoldoende nachtrust kan van invloed zijn op je humeur. Je kunt je moeilijk concentreren op school. Huiswerk maken gaat nog wel, maar het leerwerk is bijna onmogelijk.

Slecht slapen

Je kunt op drie manieren slecht slapen: moeilijk inslapen, je ligt uren



wakker voordat je eindelijk in slaap valt; slecht doorslapen, eenmaal in slaap word je 's nachts vaak wakker en heb je daarna moeite om weer in slaap te vallen; veel te vroeg wakker, het is net alsof je van binnen een wekker hebt die te vroeg afloopt, je ligt al uren wakker voordat het tijd is om op te staan.

Oorzaken van slaapproblemen

Jongeren met slaapproblemen noemen daarvoor heel veel verschillende oorzaken. Meestal gaat het niet om één oorzaak. Enkele oorzaken



van slaapproblemen zijn: piekeren, te veel lawaai in de slaapomgeving, lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn. Piekeren is de meest genoemde oorzaak. Omdat je piekert, heb je moeite om lekker ontspannen in te slapen.

Tips om beter te kunnen slapen

Gek genoeg praten de meeste jongeren met slaapproblemen daar met bijna niemand over. Thuis niet, op school niet en met klasgenoten al helemaal niet. Toch is het belangrijk dat mensen in je omgeving weten dat je al langere tijd slecht slaapt. Je hebt vaak niet voor niets deze problemen. Praat er daarom over met iemand thuis, of met een jongerenwerker in het jongeren centrum. Je kan ook eens binnenlopen bij het CJG en zoek samen naar de ware achtergrond van je slaapproblemen en naar wat daaraan te doen valt.

Loop binnen zonder afspraak

Loop binnen zonder afspraak. Bij de inlooppunten van het Centrum voor Jeugd en Gezin kun je terecht met grote en kleine opvoed- en opgroevragen. Het CJG is er voor ouders, jongeren en kinderen en voor professionals. Om iets te bespreken waar je niet helemaal zeker over bent of je zorgen over maakt. Je krijgt tips en adviezen waar je mee verder kunt. Alleen, of als je dat wilt, met ondersteuning of hulp.

Het inlooppunt in Zwolle-Zuid is open op werkdagen van 13.30 – 15.30 uur, op dinsdag van 18.00 – 20.00 uur. Een afspraak maken hoeft niet en de hulp is gratis. Het CJG is telefonisch te bereiken via (038) 455 46 55. Voor informatie kan je ook terecht op de website: www.cjgzwolle.nl. In 2010 openen nog drie inlooppunten in Zwolle, verdeeld over de stad. Zo is er altijd een CJG in de buurt.