

Interview report

Interview 1:

Persoon:

Sabine De Leeuw, ouder van 2 kinderen. Waarvan twee jongens één van 2 en één van 6. Sabine werkt als kinesist.

Belangrijke puntjes:

- “inslapen is niet zozeer het probleem. Het is het systematisch wakker worden.”
- Ze merkt dat het bijna een gewoonte geworden is — een vast patroon dat zich blijft herhalen.
- Volgens haar heeft dit te maken met verlatingsangst, het missen van mama, en soms ook huidhonger. “Hij zoekt letterlijk nabijheid en geruststelling.”
- Ze denkt ook dat hij 's nachts nog veel prikkels moet verwerken van de dag. “Soms merk ik dat hij gewoon overvol zit in zijn hoofd.”
- Het kind begint vaak te wenen op dat vaste uur. “We hebben geprobeerd om hem even te laten wenen, maar dat werkte niet. Hij hield vol tot iemand kwam. En we hem uiteindelijk in ons bed legde.”
- Soms lijkt bij ons in bed slapen de enige oplossing om de nacht door te komen. “Het is niet ideaal, maar iedereen krijgt tenminste wat slaap.”
- Ze gebruikte eens een knuffelbeer met hartslagfunctie en een nachtlampje om een gevoel van geborgenheid te creëren. Maar dit leek geen effect te hebben.
- Ze benadrukt het belang van een vast avondritueel: badje, pyjama, boekje, zacht licht. “Rust en voorspelbaarheid helpen hem het meest.”
- Sabine zou graag een hulpmiddel hebben dat het kind geruststelt zonder dat de ouders wakker moeten worden. “Als wij telkens opschrikken, raken we zelf ook overprikkeld en worden we vaak ook ongerust.”

Interview 2:

Persoon:

Jean-louis Hanssens, ouder van drie kinderen waarvan de jongste een meisje van 1.5 jaar is en twee ouder broers heeft. Werkt als orthodontist

Belangrijke puntjes:

- Hij noemt slaapregressie “de fase waarin je plots beseft dat slapen niet meer vanzelf gaat.”
- Zijn dochter, normaal een rustige slaper, is nu elke nacht wakker. “Zij huult niet per se, maar roept gewoon omdat Zij niet meer alleen wil zijn.”
- Typische situaties: wakker worden rond middernacht of vlak na het eerste slaapblok. “Dan is Zij klaarwakker en duurt het soms een uur voor hij terug slaapt.”
- De impact is groot: hij en zijn vrouw zijn moe, gejaagd en minder geduldig met elkaar. “We hebben afgesproken om elkaar niet te verwijten wie de beurt heeft, maar dat is soms moeilijk.” Ook verteld hij dat het moeilijk is om nog energie en aandacht te geven aan zijn andere kinderen. Die deze fase al voorbij zijn
- Volgens hem is de oorzaak vooral verlatingsangst: “Zij begrijpt meer en voelt dat we weg zijn, dat maakt haar onzeker.”
- Overdag slaapt zijn dochter ook korter. “Soms doet zij helemaal geen dutje meer, maar dan is zij tegen 5 uur ’s avonds overprikkeld.”
- Hij merkt dat zijn kind sneller gefrustreerd is en meer houvast zoekt: “Zij wil meer knuffelen, maar duwt je tegelijk ook weg.”
- Emotioneel voelt Jean-Louis zich uitgeput maar ook bezorgd: “Je wilt het goed doen, maar er is geen handleiding.”
- Hun routine: flesje, licht dimmen, zacht muziekje. “Dat werkt meestal, tenzij Zij te veel energie heeft.”
- Wat niet helpt: te snel troosten of hem oppakken. “Dan denkt zij dat zij bij ons hoort te slapen. Soms is de verleiding dan ook groot om haar bij ons in bed te steken. Maar ik probeer consequent te zijn, Het zou desnoods niet eerlijk zijn tegenover mijn andere kinderen.”
- Wat wel helpt: even zacht praten zonder haar op te nemen, of haar een knuffel laten kiezen om mee te slapen.
- Ze gebruiken een babyfoon en een witte-ruis-apparaatje. “Dat helpt een beetje, maar het is geen wondermiddel.”
- Hij vindt technologie handig zolang het niet alles overneemt: “Ik wil niet dat een app bepaalt wat mijn kind nodig heeft.”
- Voor hem betekent een warme technologie iets dat de ouder ondersteunt, niet vervangt bijvoorbeeld een systeem dat signalen geeft wanneer het kind onrustig wordt, zonder te storen.

Interview 3:

Persoon:

Chantal Verbeke, mama van 2 dochters en oma van 4 kleinkinderen. Chantal heeft dus veel ervaring met jonge kinderen met slaapregressie.

Belangrijke puntjes:

- Ze ziet bij haar dochters dat slaapregressie veel invloed heeft: “Ze zijn uitgeput, maar proberen toch consequent te blijven.”
- Ze omschrijft slaapregressie als “een fase waarin kinderen hun rust verliezen omdat hun hoofd te snel groeit.”
- Typische situaties: “Een kind dat overdag perfect vrolijk is, maar ’s nachts alles lijkt te verwerken. Dan huilen ze om niets.”
- De impact op gezinnen is volgens haar enorm: ouders raken vermoeid, en dat beïnvloedt hun humeur, relatie en werk.
- Ze vermoedt dat de oorzaak ligt in de mentale groei van het kind: “Ze leren veel en kunnen dat nog niet plaatsen.”
- Ze merkt dat haar kleinkinderen onrustiger zijn als er veranderingen zijn in de routine — bijvoorbeeld een verhuis, vakantie of nieuwe opvang.
- De kinderen tonen hun vermoeidheid op verschillende manieren: huilen, driftbuien, of juist hyperactief gedrag.
- Ze vindt het belangrijk dat ouders leren rust uitstralen: “Als de ouder gespannen is, voelt het kind dat.”
- Als grootouder probeert ze te helpen door af en toe een nachtje op te passen.
- Ze ziet dat ouders veel druk voelen om “het goed te doen”.
- Technologie vindt ze interessant, maar ook riskant: “Er is al genoeg schermtijd. Een hulpmiddel mag ondersteunen, maar niet afleiden.”
- Voor haar betekent een warme technologie iets eenvoudigs en geruststellends, bijvoorbeeld een rustgevend geluid of zachte verlichting die het kind helpt kalmeren.

Interviewanalyse – Slaapregressie bij jonge kinderen (1,5–2,5 jaar)

1. Doel en context

Deze interviews kaderen binnen de discovery-fase van een ontwerponderzoek aan de Universiteit Gent, opleiding Industrieel Ingenieur Industrieel Ontwerpen.

Het doel was om de ervaringen en noden van ouders en grootouders in kaart te brengen omtrent slaapregressie bij jonge kinderen.

De inzichten helpen om de probleemruimte scherp te stellen en kansen te identificeren voor een product dat zowel het kind als de ouder ondersteunt tijdens nachtelijke onrust.

2. Respondentenoverzicht

Naam	Rol	Context / Ervaring
Sabine De Leeuw	Mama van 2 jongens (2 en 6 jaar), kinesist	Persoonlijke ervaring met aanhoudende nachtelijke onrust en hechtingsproblemen
Jean-Louis Hanssens	Papa van 3 kinderen (jongste 1,5 jaar), orthodontist	Ziet slaapregressie als mentale fase; zoekt balans tussen troosten en grenzen stellen
Chantal Verbeke	Mama en oma van 4 kleinkinderen	Beschouwt slaapregressie vanuit breder perspectief: impact op gezinnen en routines

3. Thematische analyse

A. Slaapregressie als vast patroon

Alle respondenten beschrijven slaapregressie als herhalend, voorspelbaar gedrag: het kind wordt telkens op hetzelfde uur wakker.

- Sabine spreekt over een *vicieuze cirkel* van wakker worden, huilen en troosten.
- Jean-Louis benoemt het als een *fase waarin slapen niet vanzelf gaat*.
- Chantal ziet het als een *mentale groeifase* waarin het kind ‘zijn rust verliest’.

Analyse: Ouders ervaren slaapregressie niet als tijdelijk ongemak, maar als een terugkerende routine die hun nachtritme structureel verstoort.

B. Oorzaken: emotionele en sensorische prikkeling

De drie respondenten leggen de nadruk op verlatingsangst, huidhonger en overprikkeling.

- Sabine: “Hij zoekt letterlijk nabijheid en geruststelling.”
- Jean-Louis: “Zij voelt dat we weg zijn, dat maakt haar onzeker.”
- Chantal: “Hun hoofd groeit te snel; ze kunnen hun nieuwe ervaringen niet verwerken.”

Analyse: De kern ligt niet in een fysiek probleem, maar in *emotionele regulatie en hechting*. Dit wijst op de nood aan oplossingen die *geborgenheid en rust uitstralen*, niet enkel slaap bevorderen.

C. Impact op ouders en gezin

De emotionele en fysieke belasting is groot. Ouders raken vermoeid, prikkelbaar en onzeker.

- Jean-Louis: “We hebben afgesproken om elkaar niet te verwijten, maar dat is soms moeilijk.”
- Chantal: “De invloed op hun humeur en relatie is enorm.”

Analyse: Slaapregressie tast niet enkel het kind aan, maar de *gezinsdynamiek* als geheel. Ouders zoeken manieren om rust te behouden zonder hun eigen slaap of relatie te verliezen.

D. Huidige strategieën en hulpmiddelen

Ouders hanteren een combinatie van rituelen, troostobjecten en technologische hulpmiddelen, met gemengd succes.

- Sabine gebruikt een *beer met hartslag* en *nachtlampje*, zonder merkbaar effect.
- Jean-Louis gebruikt *babyfoon* en *witte-ruis-apparaat*, wat beperkt helpt.
- Chantal benadrukt *vaste routines*, *rust uitstralen* en *consequentie*.

Analyse: Er is *geen eenduidige oplossing* die zowel voor ouder als kind werkt. Hulpmiddelen die *alleen geruststellen* zonder ouderlijke tussenkomst, blijken het meest gewenst.

E. Verwachtingen t.a.v. technologie

De respondenten staan open voor ondersteunende technologie, zolang die *warm en subtiel* blijft.

- Jean-Louis: “Technologie mag ondersteunen, niet bepalen.”
- Chantal: “Er is al genoeg schermtijd. Een hulpmiddel moet geruststellen, niet afleiden.”

Analyse: Ouders willen ‘warme technologie’ – hulpmiddelen die intuïtief, stil en geruststellend werken, zonder digitaal te aanvoelen of controle over te nemen.

4. Synthese van gebruikersbehoeften

Gebruikersbehoefte	Observatie	Ontwerppimplicatie
Geborgenheid zonder ouderlijke aanwezigheid	Kind zoekt nabijheid en geruststelling	Creëer een systeem dat <i>aanwezigheid simuleert</i> via licht, geluid of hartslagfeedback
Rustige, voorspelbare omgeving	Ouders volgen vast ritueel	Product moet <i>harmonisch integreren</i> in het avondritueel, niet disruptief werken
Ondersteuning zonder overprikkeling	Te veel stimuli werken averechts	Vermijd felle kleuren, geluiden of schermen – focus op <i>zachte zintuiglijke prikkels</i>
Autonomie en controle voor ouders	Technologie mag niet overheersen	Oplossing moet <i>ondersteunen</i> en <i>transparante feedback</i> bieden (bijv. via app of indicator)
Gezinsrust en slaapherstel	Ouders lijden mee onder onrust	Ontwerp moet <i>dubbele rustfunctie</i> hebben: geruststelling voor kind én minder belasting voor ouder

5. Conclusie en ontwerpopportuniteiten

De interviews tonen dat slaapregressie diep verankerd zit in emotionele verbinding tussen ouder en kind.

De huidige hulpmiddelen missen empathie en intelligentie — ze troosten niet op het juiste moment of vereisen te veel ouderlijke actie.

Er ligt een duidelijke ontwerpkan in:

Een **phygital slaapondersteunend** systeem dat op basis van signalen (beweging, hartslag, geluid) subtiele geruststelling activeert zoals zachte projecties, ademhalingslicht of ritmisch geluid zonder de ouders te storen.

Zo'n oplossing zou:

- de *emotionele nood aan nabijheid* aanspreken,
- *overprikkeling verminderen*,
- en *gezinsrust herstellen*.

6. How Might We-statement

Hoe kunnen we een warme, niet-digitale technologie ontwerpen die jonge kinderen tijdens slaapregressie geruststelt, zonder dat ouders telkens moeten ingrijpen?