

*Praktische Psychologie*

# SLAPEN

SANDRA VAN SCHEIJNDEL

*Praktische Psychologie*

# SLAPEN



SANDRA VAN SCHEIJNDEL

Auteursrecht © 2020 Sandra van Scheijndel

Copyright CC BY-NC-ND 4.0



Het maken van kopieën van dit boek, het verspreiden ervan of het delen met anderen, via welk medium dan ook, is toegestaan, onder voorwaarde dat het boek niet veranderd wordt, de schrijver genoemd wordt en het boek niet voor commerciële doeleinden wordt gebruikt.

Sandra van Scheijndel  
SP3 praktijk voor praktische psychologie  
Rotterdam  
[www.sp3.nl](http://www.sp3.nl)



*When I wake up early in the morning  
Lift my head, I'm still yawning  
When I'm in the middle of a dream  
Stay in bed, float up stream*

*Please, don't wake me,  
No, don't shake me,  
Leave me where I am,  
I'm only sleeping...*

The Beatles - I'm only sleeping



# INLEIDING

Mensen brengen ongeveer een derde deel van hun leven slapend door. Daarmee is slaap dus één van de allerbelangrijkste activiteiten van je leven! Persoonlijk vind ik slapen heerlijk en ik heb er *meestal* weinig moeite mee. Maar er zijn ook wel eens van die nachten dat ik maar lig te draaien, woelen en piekeren, dat ik de slaap maar niet lijk te kunnen vatten. Zeker nu ik dit boek over slaap aan het schrijven ben: “O ja, dát moet ik er nog inzetten, en dát moet ik niet vergeten...”

Bij veel psychische klachten is moeite met in- of doorslapen een bijkomend probleem. Soms is het niet kunnen slapen zelfs de hoofdreden dat mensen zich aanmelden in de praktijk. Als psycholoog vraag ik daarom aan iedere nieuwe cliënt bij de kennismaking: hoe gaat het met slapen?

Dit boekje is begonnen dankzij twee van die cliënten. De eerste cliënt was een dame die me een A4tje met slaaptips gaf, dat zij weer van iemand anders had gekregen. “Misschien kun je er iemand anders blij mee maken, ik heb er veel aan gehad!” Vanuit die tips is dit boekje gaan groeien, ik heb bijgehouden wat mensen me vertellen en wat ik zelf heb meegemaakt, wat ik heb gelezen en wat ik in cursussen heb opgestoken. De meeste van deze informatie is niet nieuw of wereldschokkend. Je kunt deze informatie vinden op internet en in andere boeken. Ik heb mijn informatie gebundeld en ik heb geprobeerd het praktisch toepasbaar en makkelijk leesbaar te maken.

De tweede cliënt die mij inspireerde tot schrijven over slaap was een man die me vertelde dat hij overal en op elk moment kon slapen, als hij dat wilde. Dat had hij namelijk in zijn diensttijd geleerd, hij was zo gedrild en getraind dat hij kon kiezen om te gaan slapen of om wakker te blijven. Hij heeft me gesterkt in mijn overtuiging dat je slapen écht zelf kunt beïnvloeden. Misschien niet iedereen in een zo sterke mate als hij, maar toch wel op zijn minst een beetje.

Een belangrijk advies bij het lezen van dit boek: Lees niet alles in 1x achter elkaar en verwacht geen wonderen. Als je een slaapprobleem hebt, is dat waarschijnlijk niet in 1x ontstaan en zal het ook niet 1x verdwijnen. Neem de tijd om te lezen, en hou in je achterhoofd dat als een tip de eerste keer niet werkt, het op termijn juist wel zou kunnen gaan werken (en omgekeerd). Neem elke keer een hoofdstukje door en denk goed na over wat voor jou zou kunnen werken.

Ik wens je een goede nachtrust!



# INHOUD

## PRAKTISCHE PSYCHOLOGIE - SLAPEN

*Wat iedereen zou moeten weten over slaap*

*... en misschien iets meer*



### DEEL 1: KENNIS

*Kennistest 10*

*Wat is gezond of normaal? 15*

*Wat is ongezond of abnormaal? 17*

*Wat is slaap eigenlijk? 23*

*Inslapen en doorslapen 28*

*Ochtendmensen en avondmensen 30*

*Ken jezelf: Hoe slecht gaat het echt? 34*

*Extra: Dromen en nachtmerries 38*

*Extra: Bijzondere fenomenen 42*

*Extra: Snurken 44*



## DEEL 2: PRAKTISCH

Slaapkamergeheimen 47

Wat doe jij overdag? 50

Wat doe jij in bed? 53

Licht in de duisternis 55

Solo of samen slapen 57

Dokter, heeft u geen pilletje om te slapen? 59



## DEEL 3: PSYCHOLOGIE

Wees lief voor jezelf 63

Verwachtingen over slaap 65

Waar denk je aan? 73

Weet je zeker dat je niet geslapen hebt? 77

Conclusie 78

Checklist einde boek 79

Bronnen 82

Over de auteur 83



*Deel 1:*

# KENNIS



# KENNISTEST

Hoeveel weet jij eigenlijk van slaap? Vreemde vraag misschien. Gaat het je helpen om meer over slaap te weten? Ik denk van wel, het oplossen van een slaapprobleem is in veel gevallen een kwestie van het bijstellen van verwachtingen over slaap. Daar kom ik later nog op terug! Maar daarom ben ik begonnen met een aantal hoofdstukken met algemene informatie over slaap.

Beantwoord eerst de vragen en lees daarna op de volgende bladzijdes de antwoorden.

\* *Je hersenen rusten als je slaapt.* Waar of niet waar?

\* *Sommige mensen dromen nooit tijdens hun slaap.* Waar of niet waar?

\* *Je lichaam went nooit aan nachtdiensten.* Waar of niet waar?

\* *Als ochtendmens kun je jezelf trainen om een avondmens te worden (en andersom).* Waar of niet waar?

\* *6 uur slaap per nacht is te weinig.* Waar of niet waar?

\* *Vermoeid wakker worden betekent dat je te weinig hebt geslapen.* Waar of niet waar?

\* *Verveling maakt slaperig.* Waar of niet waar?



En dan nu de antwoorden:

**\* *Je hersenen rusten als je slaapt.***

Niet waar. Je hersenen zijn **actief** als je slaapt en in sommige fases van de slaap zelfs actiever dan overdag! Net zoals je hart en je longen werken je hersenen tijdens je slaap gewoon door.

**\* *Sommige mensen dromen nooit tijdens hun slaap.***

Niet waar. Iedereen droomt tijdens de slaap, blijkt uit slaaponderzoek. Wel zijn er veel mensen die zich nooit herinneren dat ze gedroomd hebben of wat ze gedroomd hebben. Meestal herinner je je een droom, als je tijdens die droom bent wakker geworden. Als je in een andere fase van je slaap bent wakker geworden, dan is het moeilijker om je te herinneren wat je gedroomd hebt.

**\* *Je lichaam went nooit aan nachtdiensten.***

Waar. Het menselijk bioritme is afgestemd op dag en nacht. Dat komt nog uit de oertijd: zodra het licht werd, ging je in actie en als het donker werd, ging je slapen. Met de kippen op stok! De één is hiervoor gevoeliger dan de ander. Toch is meetbaar, ook in het lichaam van iemand die makkelijk ‘omschakelt’, dat je ‘normale’ bioritme is ingesteld op ’s nachts slapen. Ze hebben dit bijvoorbeeld getest in een onderzoek door mensen ondergronds op te sluiten, met alleen gedimd licht en zonder klokken. Ze mochten zelf bepalen wanneer ze naar bed gingen en opstonden en

wanneer ze gingen eten. Ook na verloop van tijd bleven de mensen ongeveer in een 24 uurs-ritme.

***\* Als ochtendmens kun je jezelf trainen om een avondmens te worden (en andersom).***

Niet waar. Ochtendmens of avondmens ligt voor het grootste deel vast, het is ook weer biologisch bepaald. Een klein beetje beïnvloeden is wel mogelijk.

***\* 6 uur slaap per nacht is te weinig.***

Soms waar, soms niet waar. Dit is per persoon verschillend. De gemiddelde mens heeft 8 uur slaap per nacht nodig. Maar wie is de gemiddelde mens? Er zijn dus mensen die prima functioneren met 6 uur of zelfs minder per nacht. Er zijn ook mensen die 9 uur per nacht of meer nodig hebben. Ook dit is biologisch bepaald, het is dus niet te trainen of af te leren. Als je iemand bent die toevallig veel slaap nodig heeft, betekent dit niet dat je dus 'lui' bent. Een goede manier om dit te meten, is te kijken wat je bijvoorbeeld tijdens je vakantie doet met slaap, als je geen wekker hoeft te zetten. Slaap je langer dan normaal, net zo lang of korter?

Het kan gevaarlijk zijn om te denken dat je kunt trainen om minder te slapen maar wel even goed te functioneren. Ook hier zijn onderzoeken naar gedaan. Er werden 3 groepen gemaakt: groep 1 mocht 4 uur per nacht slapen, groep 2 6 uur per nacht, en groep 3 mocht 8 uur per nacht slapen. Iedere dag moesten alle deelnemers concentratie-testjes doen. Op de eerste dag presteerde iedereen ongeveer gelijk in groep 1, 2 en 3. Op de tweede dag moest iedereen dezelfde testjes doen. Groep 1 presteerde duidelijk slechter dan op de

eerste dag, groep 2 presteerde ook slechter, maar niet zo slecht als groep 1. Groep 3 presteerde ongeveer hetzelfde als op de eerste dag. Na afloop van de testjes werd ook gevraagd hoe ze dachten dat ze hadden gepresteerd in vergelijking met de eerste dag. Iedereen dacht dat ze ongeveer net zo goed hadden gepresteerd! Oftewel: de mensen in groep 1 en groep 2 hadden helemaal niet door dat hun concentratie beduidend minder was dan op de eerste dag! Het onderzoek duurde ongeveer een week, en hoewel de prestaties van groep 1 en 2 met de dag minder werden, hadden ze dit zelf totaal niet door. Toen ik van dit onderzoek hoorde, moest ik denken aan een programma wat ik ooit zag waarbij ze mensen met een paar glazen op lieten autorijden op een circuit. Ze zwabberden van links naar rechts, maar als ze uitstapten zeiden ze bijna zonder uitzondering dat ze geweldig hadden gereden! Best gevaarlijk dus.

***\* Vermoeid wakker worden betekent dat je te weinig hebt geslapen.***

Soms waar, soms niet waar. Je kunt genoeg geslapen hebben en je toch vermoeid voelen, je kunt te kort slapen en je toch goed voelen. Het heeft er ook mee te maken in welke fase van je slaap je bent wakker geworden, en wat de kwaliteit van je slaap is geweest.

***\* Verveling maakt slaperig.***

Niet waar. Je zit in een saaie vergadering en merkt dat je zit te geeuwen of knikkebollen. De meeste mensen zullen het wel herkennen. Toch ligt het niet aan de verveling of het saaie onderwerp. Meestal is het een combinatie van

verschillende factoren, zoals vermoeidheid, weinig zuurstof (muffe ruimte), weinig daglicht, net gegeten hebben.

Einde kennistest.



En? Hoe heb jij gescoord? Wist je het antwoord op alle vragen of zaten er verrassingen bij?

Veel mensen die problemen hebben met slapen, hebben uitgesproken ideeën over hoe het zou moeten zijn. ‘Mijn partner ziet het kussen en slaapt meteen’, en dat willen ze dan zelf ook. Of: ‘Ik droom altijd zo veel, daar wil ik vanaf’. Of: ‘Ik wil ook eens kunnen uitslapen, dat lijkt me zo lekker!’

Voor sommige mensen is zo’n wens haalbaar, maar voor anderen niet. Zoals je hebt kunnen lezen, is een groot deel van de slaap (of van hoe jij slaapt) biologisch bepaald. Daar is niet zoveel aan te sleutelen, maar soms zijn er wel kleine verbeteringen aan te brengen.

Als er een duidelijke breuk is in je normale slaappatroon (ineens slaap je veel slechter), of als je langzaam steeds minder of steeds slechter bent gaan slapen zonder duidelijke redenen, dan is er zeker weer verbetering mogelijk!



# WAT IS GEZOND OF NORMAAL?

Een onmogelijke vraag! Wat slapen betreft, zijn er geen vastgestelde grenzen wat normaal is. Zoals je al hebt kunnen lezen is per persoon de slaapbehoefte verschillend. Voor een gemiddelde volwassene is 8 uur slaap per nacht voldoende. Hier zitten echter persoonlijke verschillen in: sommige mensen hebben aan 5-6 uur per nacht voldoende, en anderen hebben met 9 uur slaap nog niet genoeg.

Voor kinderen gelden andere gemiddelden, en ook dat verandert in de loop van de tijd. Baby's slapen het grootste deel van de dag, maar naarmate een kind groeit zal het steeds minder slaap nodig hebben. In de puberteit heeft het menselijk lichaam juist weer tijdelijk meer slaap nodig.

Naar mate je ouder wordt, verandert de slaap ook weer. Ouderen slapen (over het algemeen) minder diep, en vaak ook minder lang 's nachts. De behoefte om overdag ook wat te slapen neemt dan soms toe.

Als mensen zich aanmelden voor behandeling, blijkt er vaak een aanleiding voor de slaapproblemen: een scheiding, een gespannen werksituatie of het verlies van een naaste. In periodes van stress is het normaal dat je slaappatroon verandert: je valt moeilijker in slaap doordat je ligt te piekeren, of misschien heb je last van nachtmerries. Maar het

kan ook dat je juist veel meer slaapt dan anders als je in een periode van verwerking zit.

Kortom: wat normaal is qua slaap, is dus per persoon verschillend, en voor de meeste mensen geldt dat het verandert gedurende de loop van je leven.

Vraag jezelf eens af hoe je slaapt als je op vakantie bent en je niets hoeft, dat geeft vaak een goede indicatie van wat voor ritme bij jou past.





# WAT IS ONGEZOND OF ABNORMAAL?

Abnormaal, dat is een erg groot woord. Maar wanneer is er nu echt officieel sprake van een probleem met slapen? Kort door de bocht zou ik zeggen dat je een probleem hebt met slapen als je nachtrust structureel verstoord is (een maand of langer), als je (bijna) dagelijks last hebt van de problemen met slapen en als deze problemen met slapen je functioneren en je levensplezier in de weg staan.

Wil je het meer weten over verschillende soorten slaapproblemen, of ben je op zoek naar een diagnose van wat er nu precies met je aan de hand is, lees dan vooral nog even door. Als je daar geen behoefte aan hebt, mag je gerust verdergaan naar **Wat is slaap eigenlijk?**

De DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) is het diagnostisch handboek voor psychologen en psychiaters, en daarin is een apart hoofdstuk gewijd aan slaapstoornissen ofwel Dyssomnia's. Hieronder vind je een opsomming, ik ben zo vrij geweest om het deels in mijn eigen woorden te omschrijven omdat het anders erg lang en erg officieel is:

## **\* *Insomniastoorning (slapeloosheid)***

Voornamelijk klachten met inslapen of doorslapen, of niet uitgerust zijn na het slapen, de klachten bestaan langer dan 1

maand. Dit veroorzaakt lijden of beperkingen in het functioneren.

Als dit probleem de enige psychische klacht is, wordt het primaire insomnia genoemd. Slapeloosheid kan echter ook samenhangen met of veroorzaakt worden door andere psychische klachten, bijvoorbeeld depressie of paniekstoornis, of bijvoorbeeld door middelengebruik. Als dat zo is, dan worden deze (meestal) eerst behandeld.



**\* *Hypersomnie (overmatige slaperigheid)***

Voornamelijk klachten van langer slapen dan normaal of van (bijna) dagelijks overdag slapen, de klachten bestaan langer dan 1 maand. Dit veroorzaakt lijden of beperkingen in het functioneren. Het probleem wordt niet veroorzaakt door een eerder tekort aan slaap. Als dit probleem de enige psychische klacht is, wordt het primaire hypersomnia genoemd.

Ook overmatige slaperigheid kan samenhangen met of veroorzaakt worden door andere psychische klachten, bijvoorbeeld een rouwreactie of burn-out, of door middelengebruik of door een lichamelijke aandoening. Als dat zo is, dan worden deze (meestal) eerst behandeld.



**\* *Narcolepsie (onbedwingbare slaapaanvallen)***

Slaapaanvallen die niet tegen te houden zijn, meestal kort en verkwikkend, die dagelijks voorkomen gedurende tenminste 3 maanden. De aanvallen gaan samen met

spierverlating tijdens intense emoties, en / of met droomachtige beelden / hallucinaties of slaapparalyse tijdens de overgang tussen slapen en waken. Als deze stoornis wordt veroorzaakt door middelengebruik of door een lichamelijke aandoening, zal deze (meestal) eerst worden behandeld.



*\* Slaapafhankelijke ademhalingsstoornissen (bijvoorbeeld apneu)*

De slaap kan ernstig ontregeld worden door ademhalingsproblemen, zoals bijvoorbeeld apneu (ademstops), wat weer kan leiden tot slapeloosheid of juist overmatige slaperigheid. Bij vermoeden van apneu is het de moeite waard om onderzoek aan te vragen via de huisarts.



*\* Circadiane ritmestoornissen (vroeger heette dit: stoornis in het slaap-waak-ritme)*

Een aanhoudend of terugkerend patroon van ontregeling van de slaap dat leidt tot overmatige slaperigheid of slapeloosheid. Dit als gevolg van het niet in overeenstemming zijn van het slaap-waak-ritme dat door de omgeving vereist wordt en het ritme van de betrokkene. Denk bijvoorbeeld aan problemen veroorzaakt door jetlags of ploegendiensten. Meer hierover ook in het stuk **Ochtendmensen en avondmensen**.



### \* **Non-REM-arousalstoornis**

Dit zijn stoornissen die voorkomen tijdens de slaap, maar niet in de REM-fase van de slaap (lees meer over de slaapfasen in het stuk *Wat is slaap eigenlijk?*) Hieronder vallen:

#### - *Slaapwandelen*

Herhaaldelijk uit bed komen tijdens de slaap en rondlopen, waarbij betrokkene een uitdrukingsloos gezicht heeft en starende ogen, en niet of nauwelijks reageert op pogingen om betrokkene wakker te krijgen of contact te maken.

#### - *Pavor Nocturnus*

Plotseling wakker worden met een (paniekerige) schreeuw, gepaard met intense angst en lichamelijke 'arousal' zoals snelle of onregelmatige hartslag, snel ademen en transpireren. Betrokkene reageert nauwelijks op pogingen van anderen om hem gerust te stellen of kalmeren. Er is geen gedetailleerde herinnering aan een droom, betrokkene herinnert zich vaak ook niet geschreeuwd te hebben of zelfs te zijn wakker geworden.

- maar ook ander gedrag als *vreetbuien tijdens het slaapwandelen*, of zelfs *seks hebben met de partner tijdens de slaap*. Betrokkene heeft de volgende dag geen herinneringen aan het gedrag. De stoornis leidt in significante mate tot lijden of beperkingen in het functioneren.



### \* **Nachtmerrie stoornis**

Herhaaldelijk wakker worden met gedetailleerde herinneringen aan lange en buitengewoon angstaanjagende dromen (bedreiging van het leven, veiligheid of eigenwaarde). Bij het ontwaken is betrokkene snel georiënteerd en alert (is dit niet geval, dan is er misschien sprake van Pavor Nocturnus of het kan wijzen op bepaalde vormen van epilepsie). De nachtmerries lijden in significante mate tot lijden of beperkingen in het functioneren, bijvoorbeeld vermoeidheid overdag en angst om weer te gaan slapen. Nachtmerries kunnen los voorkomen, maar kunnen ook samenhangen met of veroorzaakt worden door andere psychische klachten, bijvoorbeeld depressie, post-traumatische stress-stoornis, of bijvoorbeeld door middelengebruik. Als dat zo is, dan worden deze (meestal) eerst behandeld. Als je last hebt van nachtmerries, lees dan vooral ook het stuk **Extra: Dromen en nachtmerries**.



### \* **REM-parasomnieën**

Dit zijn stoornissen die voorkomen tijdens de REM-fase van de slaap. Normaal gesproken zijn de spieren tijdens de REM-slaap ‘verlamd’ zodat je lichaam niet meegaat in wat er in je dromen gebeurt. Als je last hebt van deze stoornis, kun je nog wel bewegen en kun je je dus bezeren.

Vreemd genoeg valt het verschijnsel Slaapverlamming of Slaapparalyse ook onder REM-parasomnieën, daar kun je meer over lezen bij het stuk **Extra: Bijzondere fenomenen**.



*\* Rusteloze benen syndroom (Restless Legs Syndrome)*

Betrokkene heeft last van een vervelend gevoel in de benen: jeuk, prikkels of een pijnlijk of branderig gevoel, soms ook een gevoel van kramp, leidend tot onrust en moeite met stil blijven liggen. Deze stoornis kan samenhangen met lichamelijke aandoeningen (bijvoorbeeld ijzertekort, diabetes of parkinson) maar komt ook regelmatig voor bij zwangere vrouwen.

Het gevoel komt vaker dan 3x per week voor gedurende een periode van 3 maanden en er is hierdoor sprake van lijden of beperkingen in het functioneren.



*\* Slaapstoornissen door een middel / medicatie*

Hieronder vallen alle slaapstoornissen die veroorzaakt worden door of samenhangen met een middel (alcohol, drugs, of bijvoorbeeld cafeïne) of door medicatie (al dan niet voorgeschreven). Lees meer over het effect van middelen op je slaap in het stuk **Dokter, heeft u geen pilletje om te slapen? Een wondermiddel mag ook!**



# WAT IS SLAAP EIGENLIJK?

Deze vraag houdt mensen al eeuwen bezig. Wat is slaap nu precies, waar is het voor nodig dat je slaapt, hoe werkt het eigenlijk, en waarom dromen we? De meeste mensen zijn ongeveer 30% van hun leven bezig met slapen, dus het is niet zo vreemd dat we het een interessant onderwerp vinden. Er is dan ook veel onderzoek gedaan naar slaap, maar nog lang niet alle geheimen zijn ontraadseld.

We kunnen niet met 100% zekerheid zeggen wat precies de functie is van slaap. In de wetenschap is men het daar nog niet helemaal over eens. Soms wordt benadrukt dat slaap nodig is voor het herstel van het lichaam van de activiteiten van de dag, soms wordt gezegd dat het vooral nodig is voor het geestelijk herstel. Laten we het houden op een combinatie van beiden.

Duidelijk is dat een gebrek aan slaap het functioneren niet bevordert. Bij onderzoeken waarbij mensen worden wakker gehouden, zien we dat er problemen ontstaan met het geheugen, maar ook stemmingswisselingen, verlies van coördinatievermogen en snelheid, en op de langere termijn achterdocht en hallucinaties. Het is zelfs mogelijk om te overlijden aan slaapttekort. Dit is aangetoond met proefdieren (ratten) in experimenten, natuurlijk niet met proefpersonen!

Het wereldrecord wakker blijven staat overigens op 11 dagen. Don't try this at home!

Tijdens dit soort experimenten met slaapgebrek wordt de hersenactiviteit van de proefpersonen gemeten. Na een lange periode van wakker blijven (meer dan 36-48 uur) blijken er microslaapjes op te treden. Deze slaapjes duren enkele seconden, en de ogen blijven gewoon open. De proefpersonen merken dan ook niet dat ze (heel kort) geslapen hebben.

Ook tijdens experimenten waarbij de proefpersonen juist wel mogen slapen wordt de hersenactiviteit gemeten. Een 'normale' slaap bestaat uit verschillende fases, die in de hersenactiviteit terug te zien zijn. Er worden 5 fases onderscheiden, die elkaar opvolgen.

\* **Fase 1:** Het korte moment waarop je inslaapt. Je bent doezelig, maar je bent nog dicht bij het wakker-zijn. Als je hierin wordt gewekt, heb je het gevoel dat je nog niet aan het slapen was. Hier treedt ook het gevoel op alsof je valt, wat veel mensen wel eens hebben ervaren. Waarschijnlijk heeft dit te maken met onwillekeurige spiersamentrekkingen bij het in slaap vallen. Wellicht heb je deze bewegingen wel eens gemerkt bij je partner, of gezien bij een slapend kind of bij een huisdier.

\* **Fase 2:** Hierin wordt de slaap al wat dieper, maar je kan nog makkelijk wakker worden van geluiden. Ook als je in deze fase wordt wakker gemaakt, kan je het gevoel hebben dat je nog niet hebt geslapen. Mensen vertellen wel eens dat ze alleen in bed liggen en schrikken van hun eigen gesnurk, terwijl ze voor hun gevoel toch nog niet aan het slapen waren!



\* **Fase 3:** Je slaap wordt steeds dieper, en na een half uur kom je in deze fase. Je ademhaling en hartslag worden steeds rustiger. Je lichaam ontspant zich.

\* **Fase 4:** De diepste slaapfase. Als je nu wordt wakker gemaakt, dan kost het echt moeite om uit je slaap te komen. Je voelt je dan verward en het kan even duren voordat je doorhebt waar je bent en wat er aan de hand is.

\* **REM-slaap:** Anderhalf tot 2 uur na het in slaap vallen, verandert de hersenactiviteit heel erg: in plaats van diepe slaapgolven, ziet het patroon eruit alsof iemand wakker is. Het lichaam is echter ontspannen en de ogen gesloten. REM staat voor Rapid Eye Movements (snelle oogbewegingen). Misschien heb je het wel eens gezien bij een slapende baby, de ogen zijn gesloten maar bewegen volop. Als mensen in deze fase worden wakker gemaakt, rapporteren ze heel vaak dat ze aan het dromen waren (niet altijd). Ook in de andere fases kan dromen overigens voorkomen. De REM-slaap duurt 10 minuten tot een half uur.

De 5 fases achter elkaar noemen we een slaapcyclus. Gedurende de nacht doorloopt je slaap deze fases meerdere keren, er zijn dus meerdere cycli in één nacht. In het begin van de nacht duren de fases van diepe slaap langer. Aan het eind van de nacht slaap je lichter. Je komt niet meer in fase 3 of 4 (of maar heel kort), er komt steeds meer REM-slaap. Een cyclus duurt aan het einde van nacht dus korter dan aan het begin van de nacht. Het eerste deel van de nacht (oftewel de eerste 3-5 uur slaap) zijn daarom het belangrijkste. De laatste

cycli zijn het ‘toetje’: lekker, maar qua voedingsstoffen niet essentieel!

Alle fases van slaap zijn belangrijk voor het functioneren, maar vooral de diepere fases en de REM-slaap. Uit onderzoeken waarbij proefpersonen worden wakker gemaakt als ze in een bepaalde fase van de slaap komen, blijkt dat het functioneren daardoor minder wordt. Als mensen bijvoorbeeld de REM-slaap missen, kunnen ze overdag in een soort ‘droomtoestand’ komen. Als de diepere slaap wordt overgeslagen, blijven mensen meer vermoeid en herstellen ze lichamelijk minder snel.

Toch is er ook goed nieuws: je hoeft niet alle slaap die je gemist hebt in te halen. Stel je voor: je slaapt in plaats van 8 uur een keer maar 5 uur (om wat voor reden ook). 3 uur minder dan normaal. Om weer bij te komen, hoef je de nacht daarna niet persé 3 uur langer te slapen. Het blijkt dat je lichaam ‘efficiënter’ gaat slapen in de nacht erna; je komt sneller in je diepe slaapfase en blijft daar ook langer in, je slaap concentreert zich als het ware.

Wat veel mensen niet weten, is dat ze iedere nacht wakker worden tussen de cycli. Iedereen wordt (kort) wakker aan het eind van een slaapcyclus, dus na de REM-slaap, soms slechts enkele seconden. Als je een goede nachtrust hebt, kun je dit de volgende morgen meestal niet herinneren. Soms bedenk je pas later dat je ’s nachts bijvoorbeeld naar het toilet bent geweest, dat was je bijna helemaal vergeten. Denk maar eens terug aan je kindertijd, of aan je eigen kinderen: ouders gaan vaak nog even kijken ’s avonds als het kind op

bed ligt, en het kind doet soms de ogen open of zegt nog iets, maar weet dit de volgende morgen vaak niet meer.

Als je problemen hebt met doorslapen, zijn de momenten van wakker worden tussen de cycli vaak de momenten waarop piekeren toeslaat en de stress omhoog vliegt waardoor je dus wakker blijft. “O jee, nu ben ik wéér wakker geworden, dat is niet de bedoeling, als ik niet meer inslaap dan ben ik morgen wéér niet uitgerust!” Door de spanning die deze gedachten oproepen, wordt het nog moeilijker om weer in slaap te vallen...



# INSLAPEN EN DOORSLAPEN

Psychologen en huisartsen willen meestal weten of je problemen hebt met inslapen of juist met doorslapen, of allebei. Persoonlijk vind ik dat het niet heel veel uitmaakt, het is allebei vervelend, en je kunt de tips voor als je wakker ligt op beide toepassen.

Wel weet ik uit mijn praktijk dat problemen met inslapen of juist met doorslapen soms samenhangen met specifieke omstandigheden. Zo had ik een cliënt die nooit in slaap kon vallen als hij oproepdienst had, want elk moment zou de telefoon kunnen gaan. Of neem bijvoorbeeld de cliënte die altijd veel te vroeg wakker werd als zij eens in de maand extra vroeg moest opstaan om naar het hoofdkantoor te gaan, en dan vanaf half vier elk half uur wakker schrok.

Ook komt het vaak voor dat mensen juist op zondagavond lang wakker liggen. Maandag moeten ze weer aan het werk (en daar liggen ze dan over te malen). Zeker als je op zondag ook nog lang hebt uitgeslapen, kan het inslapen op zondagavond moeilijk zijn (want eigenlijk ben je dan gewoon niet moe genoeg).

Dit zijn duidelijk werk-gerelateerde voorbeelden. Maar je kunt ook denken aan andere factoren, zoals niet in slaap kunnen komen door te veel / te vet / te laat op de avond nog te eten. Of niet doorslapen omdat je er nog 3 keer 's nachts uit moet omdat je een grote pot thee hebt leeggedronken.

Of misschien is het bij jou niet in slaap kunnen komen als je kind of je partner aan het stappen is en nog moet thuis komen, terwijl jij je zorgen ligt te maken. Of misschien kun je niet in slaap komen als je naar een spannende film hebt gekeken.

Leer jezelf goed kennen en leer welke factoren bij jou van belang zijn. Misschien kun je erop ingrijpen, misschien niet. Het inzicht kan je soms wel helpen om je erbij neer te leggen en je er rustiger bij te voelen. “Dit is hoe het bij mij werkt”.



# OCHTENDMENSEN EN AVONDMENSEN

Een ochtendmens staat in de ochtend gemakkelijk op, en gaat het liefst 's avonds vroeg naar bed. De avondmens heeft moeite met vroeg opstaan en heeft het gevoel 's avonds pas tot leven te komen. Veel mensen zitten er tussenin, ik zelf zeg altijd als grapje: "Ik slaap het liefst van 10 tot 10". Ochtendmens of avondmens zijn staat grotendeels vast, je kunt jezelf niet trainen om het één of het ander te worden. Wel zijn er wat trucjes die kunnen helpen om je ritme enigszins te verschuiven.

In onze maatschappij, met (vaak) vaste school- en werktijden, kan het wel eens lastig zijn als je meer een avondmens bent. Immers, je begint pas slaap te krijgen rond of na middernacht, en je moet toch voldoende uitgerust zijn om weer aan de slag te kunnen om een uur of half 9 (of misschien zelfs vroeger). Ochtendmensen hebben juist vaak meer moeite met wisselende diensten, waarbij ze 's avonds of 's nachts alert moeten zijn. En als je dan doodmoe thuis komt na zo'n dienst, lukt het vaak niet om in slaap te komen, want je biologische klok zegt dat het tijd is om op te staan!

Het is vergelijkbaar met een jetlag, als je op een verre reis gaat en je moet wennen aan een andere tijdzone. Tips om in je achterhoofd te houden bij jetlag, wisselende diensten of als je je ritme enigszins wilt aanpassen:

\* Houd rekening met het effect van zonlicht op je slaap. Hoe meer je overdag blootgesteld wordt aan zonlicht, hoe meer slaap je 's avonds hebt als het donker wordt. Je biologische klok stemt zich namelijk af op dit ritme. Bij een jetlag is het dus handig om veel naar buiten te gaan overdag, zodat je lichaam zich gaat 'resetten' op het nieuwe ritme. Als je naar huis gaat na een nachtdienst en overdag moet gaan slapen, is het juist handig om een zonnebril op te zetten, zodat je minder daglicht opvangt. Daarmee houd je je biologische klok een beetje voor de gek.

\* Weersta de verleiding om dutjes te doen of om 'vast voor te slapen'. Je biologische klok raakt daar nog meer ontregeld van. Als je van dag- naar avonddienst schakelt, of van avond- naar nachtdienst, slaap je dus op je 'normale' tijd en blijf je wakker tot je moet gaan werken. De kans dat je daarna goed kunt slapen is dan groter.

\* Pas op met jezelf wakker houden met koffie. Ook hiervoor geldt weer dat het je biologische klok kan ontregelen. Houd jezelf liever wakker (op de tijden dat het gewenst is) door lichamelijk actief bezig te zijn.



Wat moet je doen als je *extreem* ochtend- of avondmens bent? Bijvoorbeeld: elke avond om 21u naar bed omdat je omvalt van de slaap, maar dan om 4u wakker worden en niet meer verder kunnen slapen. Of andersom: pas slaap krijgen om een uur of 3 's nachts en voor 12u 's middags niet uit je bed kunnen komen. Als je hiervan last hebt, drukt het een

enorme stempel op je leven. Jij bent wakker op tijden dat anderen niet wakker zijn en dat kan een eenzaam gevoel geven. Je werk en je privéleven kunnen hierdoor sterk onder druk komen te staan. Andere mensen hebben er vaak ook weinig begrip voor.

Het goede nieuws is, dat je wel voldoende slaapt, maar dat de tijden waarop je slaapt nogal onhandig zijn. Je ritme is eigenlijk goed, maar verschoven. Je zou kunnen verhuizen naar een land in een andere tijdzone, waar de tijden beter kloppen met jouw ritme... Als dat je wat te drastisch is, dan kun je het volgende proberen.

Voor de extreme ochtendmens die 's morgens ietsje langer zou willen doorslapen, is de truc om 's avonds steeds wat langer op te blijven. Doe dit in kleine stapjes, elke dag maximaal een kwartier later. Als je wakker wordt, mag je blijven liggen, zo lang als jij je daarbij prettig voelt. Maar lig je te piekeren of te draaien en krijg je een negatief gevoel, ga er dan uit en ga iets doen.

Voor de extreme avondmens, die graag wat eerder in slaap zou willen vallen, is de truc om juist 's morgens steeds iets eerder op te staan. Ook hier geldt: neem kleine stapjes.

Bij de meeste mensen gaat het mis omdat ze teveel in korte tijd willen bereiken. Ze willen niet van 3 uur 's nachts tot 12 uur 's middags slapen en gaan het proberen van 1u 's nachts tot 8 uur 's morgens. Maar om 1 uur heb je nog geen slaap, en om 8 uur ben je dan echt nog niet uitgeslapen. Ook al heb je misschien ongeveer 5 uur slaap gehad (waarin dus



het belangrijkste deel van de slaap zit!), doordat je lang hebt wakker gelegen heb je het gevoel dat je slecht hebt geslapen. De extreme ochtendmens zal merken dat hij ook weer om 4 uur wakker wordt als hij pas om middernacht naar bed gaat. Dat is wel erg kort!

Door te forceren, bouw je een slaapttekort op en versterk je bij jezelf het idee dat het niet goed gaat met slapen. Hou er dus rekening mee dat het enige tijd kan kosten voordat je lichaam eraan went om later wakker te worden of om eerder slaap te krijgen. Het is een kwestie van volhouden en rustig opbouwen. Uiteindelijk zal het lukken om je slaap 'op te schuiven'. Denk maar aan het verschil van een uur tussen zomer- en wintertijd: het kan even duren, maar tegen de tijd dat de klok weer moet worden omgezet, ben je allang weer helemaal gewend!



# KEN JEZELF: HOE SLECHT GAAT HET ECHT?

Wat te doen als je beter wilt slapen? Je hebt nu het een en ander gelezen over slaap maar je wilt natuurlijk gewoon aan de slag.

Allereerst: ***Breng voor jezelf eens in kaart hoe het eigenlijk echt gaat met het slapen.***

Waarom? In mijn praktijk zie ik vaak dat mensen meer goede nachten blijken te hebben dan ze zelf denken, als ze het gaan registreren. Een slechte nacht (4 uur slaap of minder) onthou je namelijk altijd véél langer dan een goede nacht (minstens 6 uur zonder onderbrekingen). En een goede nacht betekent niet automatisch dat je je fit en uitgerust voelt. Als iemand zegt: “ik slaap zo slecht” dan wil ik dus graag eerst weten waar we het precies over hebben.

Je kunt het schema op de volgende bladzijde gebruiken (of een eigen schema maken).

Registreer 's morgens als je wakker wordt:

\* Opstaan: Hoe laat stond je op?

\* Totaal: Hoeveel uur heb je in totaal geslapen?  
(schatting)

\* Inslaap: Hoe lang heb je wakker gelegen, voordat je in slaap viel? (schatting)

\* Doorslaap: Ben je 's nachts nog wakker geweest, en zo ja, hoe vaak en hoe lang? (schatting)

\* Cijfer: Wat was de kwaliteit van je slaap, of hoe uitgerust ben je? (een cijfer van 0-10)

Registreer 's avonds, als je naar bed gaat:

\* Energie: Hoe was je energie en je functioneren vandaag? (een cijfer van 0-10)

\* Naar bed: Hoe laat ben je naar bed gegaan?

Voeg eventueel een aantekening toe wat je wakker heeft gehouden, of andere zaken die relevant kunnen zijn.

Kijk aan het eind van de registratieweek eens terug. Hoeveel keer heb je 4 uur of minder geslapen? Hoeveel keer heb je 6 uur of langer geslapen? Wat is het gemiddelde over de hele week? Zie je altijd een samenhang tussen de kwaliteit van slaap en de energie gedurende de dag, of lijken ze soms ook niet met elkaar in de pas te lopen? En hoe kijk je er nu op terug, valt het mee of valt het tegen hoeveel je geslapen hebt?

Als de slaapproblemen ernstig zijn (meer dan 3 nachten van 4 uur of minder), raad ik je aan om het dagboek minstens een maand bij te houden. Of in elk geval zo lang als je bezig bent met het uitproberen van de slaaptips.

	ma	di	wo	do	vrij	za	zo
Opstaan							
Totaal							
Inslaap							
Doorslaap							
Cijfer							
Energie							
Naar bed							



**Let op!** Bij een aantal registratiepunten staat (schatting) vermeld. Dit heeft te maken met een heel belangrijke slaaptip: **Vermijd klokkijken 's nachts**. Waarom? Het kijken op de klok en weten hoe lang je al wakker bent, kan veel spanning geven. En van spanning word je juist wakkerder. Je kijkt op de klok en denkt bijvoorbeeld: “oh, het is al 2 uur en ik heb nog helemaal niet geslapen, en morgen moet ik die presentatie geven op mijn werk en dan ziet iedereen dat ik hartstikke moe ben....” etc, etc, etc

Bovendien, als je een klok hebt die licht geeft, of als je het licht moet aandoen om op de klok te kijken, dan maakt het licht je ook meer wakker. Het weten van de tijd helpt je niet om beter in slaap te vallen. Dus: weg met de klok! Draai je wekker om of zet hem ergens waar je hem niet kunt zien. En

is je telefoon je wekker, leg hem dan ondersteboven op je nachtkastje en weersta de verleiding om te kijken.

Dit betekent dus inderdaad dat je zult moeten schatten hoe lang je wakker bent geweest. Met een klok dit bijhouden zou nergens op slaan: “O ja, nu val ik bijna in slaap, even op de klok kijken hoe laat het nu precies is want anders weet ik niet wat ik moet opschrijven, oh, nu ben ik weer helemaal wakker”.



# EXTRA: DROMEN EN NACHTMERRIES

Onrustige dromen en nachtmerries kunnen veel invloed hebben op de kwaliteit van je slaap. Als je daar geen last van hebt, kun je dit stuk gerust overslaan.



Waarom we precies dromen is niet bekend. Veel mensen weten helemaal niet dat ze dromen, of kunnen zich alleen vaag herinneren dat ze iets gedroomd hebben, maar ze weten niet wat.

Sommige wetenschappers beweren dat je hersenen de indrukken van de dag verwerken door te dromen. Andere wetenschappers denken dat het onzin is, omdat de dingen die mensen dromen vaak niets te maken hebben met wat ze die dag hebben meegemaakt. In mijn praktijk hoor ik vaak dat mensen meer slapen en meer dromen dan anders, wanneer ze in een moeilijke periode van hun leven zitten (bijvoorbeeld tijdens een echtscheiding of na de dood van een geliefde). Slapen en dromen lijken dan inderdaad met verwerking samen te hangen.



Een nachtmerrie is een angstaanjagende droom, vaak schrikt de dromer eruit wakker, bezweet en met een bonzend

hart. Het kan even duren voordat je je realiseert dat het niet echt was. Soms herinnert iemand zich niet eens wat ze gedroomd hebben, behalve dat het eng en akelig was.

Nachtmerries kunnen ontstaan na een traumatische gebeurtenis, maar ook spontaan uit het niets. Iemand kan zomaar eens een keer een nachtmerrie krijgen, of meerdere keren dezelfde droom, of steeds een andere angstdroom. Er wordt wel gedacht dat nachtmerries een functie hebben, bijvoorbeeld het verwerken van een traumatische gebeurtenis, of dat ze een voorspellende waarde hebben. Dat laatste heb ik zelf nog nooit bewezen gezien. In mijn beleving (zowel mijn persoonlijke ervaring als wat ik bij mijn cliënten zie) komen nachtmerries vaker voor als er veel stress is. De thema's die erin voorkomen kunnen je ook veel vertellen over angsten of onzekerheden die je hebt. Dit moet je niet al te letterlijk zien. Als je in je nachtmerries steeds wordt achtervolgd door enge mannen kan dat symbool staan voor iets anders, bijvoorbeeld het opgejaagde gevoel dat je in het dagelijks leven krijgt van je ellenlange to-do-list.



Er zijn boeken en websites waar je kunt opzoeken wat dromen of nachtmerries betekenen, bijvoorbeeld “een tunnel staat voor geboorte” of “een mes staat voor iets waar je vanaf wilt”. Hecht hier niet teveel waarde aan. Een mes kan iets heel anders betekenen voor iemand die werkt als slager dan voor iemand die ooit met een mes is bedreigd tijdens een overval. Het gaat vooral om de associaties die jij er zelf bij maakt, niet om wat ik kan verzinnen of wat in een algemene website of boek te vinden is. Het zijn jouw hersenen die de

droom maken, en dus ben jij degene die de juiste symbolische verbanden kan leggen.



Veel mensen denken dat er niets aan nare dromen of nachtmerries te doen is, omdat ze je zomaar overkomen. Maar gelukkig, wat dat betreft kan ik je geruststellen: het tegendeel is waar!

Als een nachtmerrie je lang blijft dwars zitten (je houdt er de hele dag of langer een naar gevoel aan over) of als je last hebt van een terugkerende nachtmerrie, dan kun je proberen de droom te ‘rescripsten’ oftewel te herschrijven. Uit onderzoek blijkt dat het actief bezig zijn met je droom, je kan helpen om er een ander gevoel bij te krijgen, om je droom beter te begrijpen en zelfs om je droom te veranderen als die nog een keer zou bij jou zou opkomen.

Hoe gaat het in zijn werk? Het is eigenlijk vrij simpel.

Deel 1: Schrijf op (of vertel, of teken, of...) wat er gebeurde in je droom. Doe dit zo precies mogelijk, alsof het een film is die je beeld voor beeld aan een ander probeert na te vertellen. Vertel alles wat van belang kan zijn, alle details die je kunt terughalen. En als je dat gedaan hebt, vertel dan welk moment het ergst was / of het meest spannend / of wat nu nog de heftigste emotie in je oproept. Wat was er zo eng aan? Wat voor gedachten roept het in je op? Als het een film was, en er stond een ondertitel onder het beeld, wat zou dat dan zijn? Einde deel 1, dit zou je het script kunnen noemen.



Deel 2: stel dat we de ondertitel zouden kunnen veranderen, in iets positiefs. Wat zou dat kunnen zijn? (voorbeeld: als de ondertitel in deel 1 was ‘dit is het einde, ik ga dood’, dan zou nu de ondertitel kunnen zijn ‘ik overleef het en kom er sterker uit’) Hoe zou je willen dat de droom zou aflopen, als je hem zou kunnen herschrijven? Wat zou er gebeuren als iemand je in de droom kwam helpen, en wie zou dat dan zijn? Als jouw oorspronkelijke droom lijkt op een rampenfilm / horrorfilm / thriller, probeer het script halverwege dan eens te veranderen naar absurde slapstick / romantische comedie / musical, hoe zou dat eruit zien? Dit noemen we re-scripten.

Ga door met jezelf vragen stellen of alternatieve eendes bedenken tot je het gevoel hebt dat de spanning zakt. Uit onderzoek blijkt dat het bedenken van alternatieve eendes vaak een positief effect heeft op terugkerende nachtmerries: de droom komt ofwel niet meer terug, ofwel je kunt het alternatieve einde (geheel of gedeeltelijk) terug zien komen in de droom. Soms zien we in therapie dat het praten over de droom leidt tot lucide dromen. Een lucide droom is een droom waarin de dromer zich ervan bewust is dat hij droomt: je herkent de situatie (‘hee dit heb ik al eerder meegemaakt en het is dus een droom’) en kan deze dan ook actief beïnvloeden ofwel je kunt jezelf wakker maken. Zo droom ik zelf wel eens over inbrekers en probeer dan om 112 te bellen, wat in mijn droom nooit lukt. Inmiddels weet ik: “als 112 bellen niet lukt, ben ik aan het dromen. Tijd om wakker te worden!”



# EXTRA: BIJZONDERE FENOMENEN

Slaapwandelen, praten in je slaap en slaapverlamming, ze vallen allemaal onder de bijzondere fenomenen van de slaap en komen niet heel veel voor. In mijn praktijk heb ik nog nooit iemand gezien met klachten van slaapwandelen of praten in de slaap. Deze klachten schijnen ook vaker voor te komen bij kinderen dan bij volwassenen. Regelmaat en stressvermindering leiden bij deze problemen vaak ook tot vermindering van de klachten.

Slaapverlamming is een fenomeen dat ik een paar keer in mijn spreekkamer heb gehoord. Mijn belangstelling voor dit onderwerp ontstond als volgt:

*Op een dag had ik een intake-afspraak met een jonge vrouw. Ze vertelde me dat haar man dacht dat ze gek aan het worden was, omdat ze dingen zag die er niet waren. Bijna iedere avond als ze in bed lagen, zag zij mensen in de slaapkamer. Ze was er stellig van overtuigd dat deze mensen er echt waren, en meestal waren het enge mannen. Het was voor haar nog extra angstaanjagend omdat zij op die momenten ook verstijfde van schrik en dus niets meer kon doen en haar man (die al sliep) ook niet kon waarschuwen. Haar man had haar al naar de huisarts gestuurd, maar die kon niets met het verhaal.*

*Toen ze haar verhaal begon met de termen 'dingen zien die er niet zijn', was ik erg alert. Meestal is dat een teken dat er ernstige problemen spelen. Maar toen in de loop van het gesprek bleek dat zij alleen last van dit probleem had in de nacht, en toen ze zei dat zij zich dan totaal niet kon bewegen (en daar had ze overdag ook geen last van) dacht ik aan slaapverlamming. Ik kan me eigenlijk niet herinneren dat ik er ooit les over heb gehad maar toch was het begrip in mijn hoofd opgeslagen. Toen ik het begrip googelde, kwam er gelukkig veel informatie boven. Hiermee kon ik de vrouw geruststellen. "Je wordt niet gek, het is een droom, hoe echt het op dat moment ook lijkt!" Voor de vrouw was het in eerste instantie moeilijk te geloven.*

*Het opmerkelijke was dat het haar hielp dat ze dit wist. In de periode daarna kon ze steeds vaker tegen zichzelf zeggen: oja, dit heb ik eerder meegemaakt en het is dus een droom. Hierdoor nam haar angst aanzienlijk af. Ook kwamen we erachter, door het slaapdagboek dat ze bijhield, dat ze er alleen last van had als ze op haar rug lag. Door te proberen om zoveel mogelijk op haar zij te slapen, werd het probleem steeds minder.*



# EXTRA: SNURKEN

Clienten melden eigenlijk nooit dat snurken het grootste probleem is met het slapen, hooguit dat ze minder slapen door een partner die snurkt. Is dat je probleem, lees dan ook zeker het stuk *Solo of samen slapen*.

Omdat het wel hoort bij slapen, hier toch wat tips waarmee je zelf kan proberen snurken te voorkomen.

- \* Slaap niet op je rug. Als je spieren gaan ontspannen, ‘zakt’ je tong in je keel en dat veroorzaakt het snurkende geluid. Op je zij heb je daar meestal minder last van.

- \* Val af als je te zwaar bent. Mensen met overgewicht hebben meer weefsel in de keelholte.

- \* Drink weinig of geen alcohol. Alcohol verslapt de spieren van zowel je tong als je keel.

- \* Ook sommige medicijnen (onder andere slaap- en kalmeringsmiddelen) veroorzaken verslapping in tong- en keelspieren. Stop niet zomaar maar overleg hierover met je huisarts.

- \* Rook minder of niet. Roken verdikt de slijmvliezen in de keel.

- \* Vermijd zware maaltijden voor het slapen gaan.

\* Hoe uitgeruster / fitter je bent, hoe kleiner de kans dat je snurkt. Oververmoeidheid veroorzaakt spierverslapping van de spieren in de keel en van de tong.

\* Zorg dat de lucht in de slaapkamer niet te droog is. Droge lucht veroorzaakt snurken.



*Deel 2:*

# PRAKTISCH



# SLAAPKAMERGEHEIMEN

De eerste praktische tip heb je al gevonden in het stuk *Ken jezelf: Hoe slecht gaat het echt?* Namelijk: zorg dat je niet op de klok kunt kijken 's nachts.

In het deel met praktische tips gaan we in op wat je verder nog kunt doen om je slaap te verbeteren. Dat begint natuurlijk met je slaapkamer!



Het is belangrijk dat je slaapkamer voor jou *een prettige plek* is. Als je je onprettig voelt in jouw slaapkamer, om wat voor reden dan ook, probeer hiervoor dan een oplossing te bedenken. Als je merkt dat je ergens anders beter slaapt dan thuis (logeren of vakantie), denk dan eens na hoe dat kan, en of er iets is wat je thuis kunt verbeteren.

*Een cliënt in mijn praktijk vertelde ooit dat er nog heel veel dozen van een verhuizing in de slaapkamer stonden, dat gaf onrust. Na het opruimen ervan, ging het slapen ook weer een stuk beter.*



Zorg voor een *goede matras* en een *goed kussen*. Aangezien je ongeveer een derde deel van je tijd in bed doorbrengt, is het de investering waard!



Zorg ervoor dat de ruimte **goed geventileerd** is, slaap het liefst met een raam (een stukje) open. Als er vervelende geurtjes hangen, kijk dan of je daar iets aan kunt doen. Ik heb wel eens in een hotelkamer gelegen waar het naar te lang gekookte spruitjes rook, dat hielp niet echt bij het lekker in slaap vallen. Sommige mensen zweren bij een drupje rustgevendende lavendel op het kussen of op een zakdoek, maar niet iedereen vindt dezelfde geuren prettig.



De temperatuur van de slaapkamer is ook belangrijk, **niet te warm en ook niet te koud**. Voor veel vrouwen (en sommige mannen ook) geldt dat hormonen een rol kunnen spelen bij het niet goed kunnen inslapen of doorslapen. De overgang is wat dat betreft berucht. Door wisselingen in de hormoonspiegel kan je lichaamstemperatuur sterk fluctueren, en dus ook de gewenste temperatuur voor je slaapkamer. Het ene moment lig je met sokken en pyjama in bed te klappertanden, het volgende moment drijf je je bed uit van het zweet. Een arm of een been onder de deken vandaan houden kan al helpen, of denk aan 2 dunne dekbedden (waar je er 1 van opzij kunt schuiven) in plaats van 1 dik dekbed.



En verder geldt: de meeste mensen slapen het best in **een stille en donkere kamer**. Probeer eens oordoppen of een slaapmasker als je het niet stil of donker genoeg vindt. Er zijn



echter ook uitzonderingen, sommige mensen vinden het juist prettig als er wat (achtergrond)geluiden zijn, of ze vallen het liefst in slaap met muziek of de tv (zachtjes) aan. Hetzelfde geldt voor licht: een nachtlampje of een lichtje op de gang kan heel prettig zijn. Doe vooral waar jij je fijn bij voelt.



# WAT DOE JIJ OVERDAG?

Wat je overdag doet (of wat je juist niet doet), kan je slaap enorm beïnvloeden. De slaapbehoefte moet zich gedurende de dag opbouwen. Stel je een emmer voor die langzaam vol druppelt vanaf het moment dat je wakker bent, en die tijdens de slaap langzaam wordt leeg gegoten. Hoe langer je wakker blijft, hoe meer slaap je zult krijgen.



Een hele belangrijke tip is: zorg overdag voor **voldoende beweging**. Wat is voldoende? Elke dag minimaal een half uur flink bewegen. Het mag van alles zijn, wandelen, fietsen, zwemmen, doe wat bij jou past.

Problemen met inslapen worden vaak veroorzaakt door een gebrek aan beweging. Zeker bij een kantoorbaan is dit een gevaar. Je hoofd is wel moe, maar je lijf eigenlijk nog niet. Als je een periode slecht slaapt, kan de verleiding groot zijn om overdag niet teveel te doen. Je voelt je vermoeid en je hebt geen zin in sport. Maar door je lichaam écht moe te maken val je waarschijnlijk makkelijker in slaap. Bovendien verbeter je je conditie ermee, waardoor je meer kunt hebben en je ook mentaal beter in balans zult blijven.

Sommige mensen kunnen er niet goed tegen om later op de avond nog te sporten, ze liggen daarna nog lang wakker. Als je te kort voor het slapen nog lichamelijk actief bent, kan dat een slechte invloed hebben. Dit kan per persoon heel erg

verschillen, dus kijk vooral wat bij jou past. Want voor sommige mensen geldt ook dat er geen betere manier is om lekker in slaap te vallen dan na een fijne vrijpartij... en dat kan lichamelijk toch ook best inspannend zijn!



Slaap je ook overdag? De verleiding om **een dutje** te doen kan groot zijn als je moe bent, of slecht hebt geslapen (of allebei). Op zich kan een dutje in de middaguren geen kwaad. Beperk het wel: maximaal 30 minuten tot een uur. Anders wordt de slaap te diep en dan lig je die avond weer wakker, omdat je nog geen slaap hebt...

De emmer met slaapbehoefte is dan niet vol genoeg geraakt gedurende de dag. Een dutje in de avonduren is om die reden ook af te raden. Je loopt dan ook het risico op een verschoven slaapritme.

*Een cliënt was overspannen geraakt na de geboorte van zijn tweede kind, een huilbaby. Hij hield zijn managementfunctie niet vol met die korte, gebroken nachten. Inmiddels was hij al een half jaar thuis, oververmoeid en overspannen. Het kindje sliep nu goed, maar hij nog steeds niet. Als de kinderen gingen slapen, ging hij ook, voor half negen lag hij er wel in. Rond middernacht werd hij meestal een uur lang wakker, en daarna tussen vier en vijf weer. Als zijn vrouw opstond om 7 uur, bleef hij liggen op bed en kwam er pas uit als het gezin de deur uit was. Overdag deed hij een dutje van een uur. Bij*

*elkaar lag hij dus al gauw 13 uur per dag op bed! Veel te lang: ik noem dat "uitgesmeerde slaap".*

*Door het beperken van de tijd op bed, kregen we het voor elkaar om de slaap weer te "concentreren" en werd het ritme weer beter.*



# WAT DOE JIJ IN BED?

Een belangrijke regel voor goed slapen is: **gebruik je bed alleen voor slapen**. Nou vooruit, voor vrijen mag het ook maar daar houdt het ook echt op.

Het is belangrijk dat je lichaam het bed (weer) met slaap gaat associëren. Zoals het speeksel in je mond loopt als je aan lekker eten denkt, zo zou je slaperig kunnen worden als je aan je bed denkt. Dus niet te lang lezen of TV kijken in bed voor het slapengaan, en niet te lang blijven liggen als je wakker bent geworden. Wat is niet te lang? Maximaal een half uur (naar schatting, want je hebt geen klok in de slaapkamer, toch?). Er zijn deskundigen die zeggen dat het sowieso beter is om geen TV (of computer, of wat voor scherm dan ook) in je slaapkamer te hebben.

*Een studente vertelde me dat ze slecht had geslapen die nacht. Ik dacht dat het kwam door de stress van de tentamenperiode, maar nee. Ze had die nacht ruzie gehad met haar vriend. Die had haar om 2 uur 's nachts wakker geappt, of zij ook nog wakker was? Tijdens het appen hadden ze ruzie gekregen, en daarna had ze niet meer geslapen...*

*Het slapen ging stukken beter toen we hadden afgesproken dat ze voortaan de telefoon 's nachts in vliegtuig-modus zou zetten.*



Een andere belangrijke regel voor goed slapen is: ***zorg voor een vast ritme***. Dus elke dag om dezelfde tijd naar bed. En ook elke dag om dezelfde tijd op, ongeacht hoeveel je geslapen hebt. Ook in het weekend, er mag maximaal een uur verschil in zitten.



Tot slot: de wekker. Sommige mensen zetten de wekker vroeg en blijven dan nog lang snoozen. Het idee is dat je dan de tijd hebt om geleidelijk wakker te worden. Als het langer is dan een half uur heeft het waarschijnlijk juist een negatief effect op het uitgerust wakker worden (ik hoor wel eens mensen vertellen dat ze 2 uur of langer snoozen elke ochtend). Een wake-up-light zou dan ook kunnen helpen (zie ook bij ***Licht in de duisternis***). Of vraag om hulp: iemand die je 's morgens op een bepaalde tijd belt zodat je echt opstaat.



# LICHT IN DE DUISTERNIS

Hoe ga jij om met *daglicht en kunstlicht*? Licht heeft veel invloed op je bioritme. Het heeft een positief effect op je energie, je wordt er actiever van en voelt je fitter. Dagelijkse blootstelling aan *een portie zonlicht* heeft ook een goed effect op je slaap, zeker als je dat elke dag om dezelfde tijd binnen krijgt. Denk bijvoorbeeld aan ontbijten of lunchen in de zon. De dagelijkse dosis beweging zou je hiermee ook kunnen combineren, loop bijvoorbeeld elke dag een rondje buiten tijdens je lunchpauze of pak de fiets naar het werk. Met het Nederlandse klimaat en in de wintertijd is het natuurlijk niet altijd een gegeven dat je dan ook zonlicht krijgt, dus als je merkt dat je hiervoor gevoelig bent, zou *een speciale daglichtlamp* goed kunnen werken.



Het blauwige licht wat de schermen van televisies, computers, tablets en smartphones verspreiden, heeft een negatief effect op slaap. Het houdt je wakker. Pas dus op met de hele avond voor de buis zitten (of gamen, chatten, etc). Overigens schijnen er tegenwoordig ook laptops te zijn waarop je de hoeveelheid blauw licht kunt wijzigen in de instellingen.



Ontspan en relax in de avond. Lees liever een tijdschrift, een krant of een boek in plaats van het nieuws of een film te

kijken, pak de telefoon en klets eens bij met iemand in plaats van te whatsappen en te facebooken. Een avond per week zonder schermpjes is ook 1 van de belangrijkste tips voor relatietherapie, ga in plaats daarvan eens ouderwets een potje kaarten of rummicub spelen. Of ga op zoek naar een legpuzzel van 1000 stukjes!



Als je het 's morgens altijd moeilijk vindt om op te staan, overweeg dan de aanschaf van een licht-wekker (wake-up-light). Deze wordt langzaam steeds lichter in de periode voordat je moet opstaan. Het helpt je om goed wakker te worden.





# SOLO OF SAMEN SLAPEN

Slaap je normaal gesproken alleen, dan merk je misschien dat je makkelijker slaapt als je eens met iemand samen in bed ligt. Geruststellend dat je niet alleen bent, en zo rustgevend die ademhaling van die ander. Maar ja, om nou direct met iemand te gaan samenwonen om beter te kunnen slapen?

Maar heb je een partner, dan verlang je er misschien naar om eens alleen in bed te liggen (omdat je partner altijd zo ligt te draaien en woelen, of misschien wel snurkt of tandenknarst, of omdat jullie andere voorkeuren hebben wat betreft de tijd om te gaan slapen of de temperatuur in de slaapkamer).

Vaak is het moeilijk bespreekbaar om eens apart te slapen, het wordt soms bijna gezien als een voorstel tot scheiding. Toch kan het de moeite waard zijn om eens te kijken of dat scheelt. Mensen kunnen verschillende slaapbehoeftes en – ritmes hebben die niet persé goed bij elkaar passen. Apart slapen kan dan voor beiden een verademing zijn.

*Een cliënt vertelde mij dat hij zo slecht sliep. Maar zijn vrouw viel elke avond vrijwel direct in slaap. Dit was voor hem zó frustrerend dat hij haar regelmatig 's nachts wakker maakte, omdat hij zich zo rot voelde over dat hij niet kon slapen terwijl zij juist heerlijk in dromenland was.*

*Toen ze afspraken dat hij om de nacht in de logeerkamer zou slapen, en dat hij haar niet meer zou wakker maken 's*

*nachts, had dat op beiden een positief effect. Zowel qua  
slaap als qua relatie!*



# DOKTER, HEEFT U GEEN PILLETJE OM TE SLAPEN?

## EEN WONDERMIDDEL MAG OOK!

*Slaappillen*, vooral benzodiazepines, worden vaak voorgeschreven bij slaapproblemen. Deze middelen worden ook wel ‘pammetjes’ genoemd, omdat de stofnamen vaak op ‘pam’ eindigen: oxazepam, diazepam, temazepam, etc. Deze middelen kunnen zeer verslavend zijn, je wordt er in korte tijd afhankelijk van (al binnen 2 weken van dagelijks gebruik) en je hebt steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken. Ze werken een deel van de dag nog door, wat je reactievermogen kan beïnvloeden. Veel mensen die met dit soort medicatie slapen, klagen dat zij zich ’s morgens toch niet uitgerust voelen. Het kan voorkomen dat je door deze medicatie juist de diepe slaap overslaat. Veel negatieve kanten dus.

De richtlijn voor artsen is dan ook om deze slaappillen niet voor langere tijd voor te schrijven, en gelukkig houden steeds meer artsen zich hieraan. Als je ze voorgeschreven hebt gekregen omdat het echt heel slecht gaat, wees dan verstandig en gebruik ze maximaal 2-3x per week (elke 3e dag, en alleen als je de 2 nachten ervoor slecht hebt geslapen).

Gebruik je dit soort medicatie al langere tijd? Overleg dan met je arts wat een goede manier is om ermee te stoppen. In

1x afkicken kan zowel lichamelijk als geestelijk erg zwaar zijn, zeker als het een hoge dosis betreft is in 1x stoppen af te raden.

Kanttekening: als je al 10 jaar lang op een (half) tabletje in slaap valt (en dus niet steeds meer nodig hebt om hetzelfde effect te bereiken), dan kun je ervan uitgaan dat het effect van de pil vooral psychisch is. Als je er geen last van hebt en je huisarts doet er niet moeilijk over, wie ben ik dan om er tegen te zijn.



Een middel als *melatonine* kan helpen om het natuurlijke bioritme te herstellen, en dit is niet verslavend. Er zijn hiervan ook vormen verkrijgbaar bij de drogist, waarvoor geen recept nodig is. Lees wel goed de bijsluiter, want bij verkeerd gebruik kan het slaapritme juist nog meer verstoord raken.



Voor de meeste mensen is het volgende een open deur, maar toch vind ik het belangrijk om het te benoemen: pas op met roken, alcohol en cafeïne in de avond. **Roken** lijkt misschien ontspannend, maar net zoals cafeïne houdt **nicotine** je juist wakker. Het jaagt het lichaam aan.

Niet alleen *koffie* bevat veel *cafeïne*, maar ook *sterke zwarte thee, cola en energiedrankjes als Red Bull*. Pas daar dus mee op. Veel koffie (of andere drankjes met cafeïne)

overdag kan zorgen voor een gejaagd gevoel dat tot ver in de avond aanhoudt, en wat niet helpt met in slaap komen. Wil je kijken naar het effect hiervan op jouw slaap, probeer dan na de lunch geen koffie meer te drinken en houd een maximum aan van 4-5 kopjes.

*Alcohol* kan heel ontspannend lijken. Het klassieke slaapmutsje heeft echter het gevaar dat je wel makkelijk in slaap valt, maar weer wakker wordt als het na een uur of twee weer is uitgewerkt. Als je slaapmedicatie, antidepressiva of andere medicijnen gebruikt, is alcohol helemaal uit den boze: het kan de werking versterken maar ook juist verminderen. Het effect van de combinatie is onvoorspelbaar, en daarom af te raden.

Voor *drugs* geldt hetzelfde: sommige kunnen je helpen in te slapen, sommige houden je juist wakker.

Conclusie: Zorg dat je niet afhankelijk wordt van een middel om te kunnen slapen!



*Deel 3:*

# PSYCHOLOGISCH



# WEES LIEF VOOR JEZELF

Stress en piekeren hebben een negatieve invloed op het slapen. En als je regelmatig last hebt van slecht slapen, geeft dat veel frustraties en misschien ga je je ook nog zorgen maken over het slapen zelf. In het deel met psychologische tips focussen we daarom op het aanpakken van frustraties, negatieve gedachten en gepieker.

Stel je voor: je ligt in bed en je wilt gaan slapen. En naast je bed staat een fanatieke voetbaltrainer (ik stel me hierbij altijd een type Louis van Gaal voor). En die trainer staat naar jou te kijken terwijl jij probeert in slaap te vallen, en die roept aanwijzingen. “Ga nou eens slapen! Nee, niet op je rug! Ga op je zij liggen, dat is beter! Als je nu niet in slaap valt dan wordt het niets meer! Het is al 1 uur geweest en je slaapt nog steeds niet! Doe nou eens wat beter je best en **ONTSPAN!!!**”

Hoe groot is de kans dat je in slaap valt, als er iemand zo tegen je staat te schreeuwen?

Je hebt gelijk, het is een idioot scenario. Toch is dit de manier waarop veel mensen tegen zichzelf praten als ze wakker liggen. Helpt dit soort gedachten om te ontspannen? Niet echt.

Bedenk dan nu eens: wat doen moeders om hun kind in slaap te laten vallen? Ze lezen een verhaaltje voor, zingen zacht een liedje, wrijven even lekker over het haar of over de

buik van hun kindje. In de meeste gevallen staat moeder (hopelijk) niet te schreeuwen van: “En nu ga je eindelijk eens slapen, ik tel tot 3!!!”

Zou je voor jezelf een ritueel kunnen bedenken waarmee jij op een rustige en ontspannen manier kunt gaan slapen? En hoe zou je jezelf dan toespreken of -zingen?





# VERWACHTINGEN OVER SLAAP

In de loop van de jaren heb ik vaak met cliënten gesproken over de gedachten die ze 's nachts hebben als ze wakker liggen. Vaak liggen mensen wakker doordat ze zich opjagen met to-do-lijstjes en deadlines, en natuurlijk ook door de begrijpelijke zorgen die horen bij heftige gebeurtenissen in je leven. Maar als het slapen vaak niet wil lukken, dan gaan mensen ook piekeren over het slapen zelf.

Daarom in dit stuk alleen aandacht voor gedachtes en verwachtingen over slaap, en wat je daarover misschien zegt tegen jezelf als het slapen niet lukt. Deze gedachtes over slaap noemen we ook wel slaapcognities, en hieronder zijn ze ingedeeld bij verschillende thema's.



***Het thema: slapen zal toch niet lukken want.....***

- \* Mijn ouders slapen ook slecht, het is erfelijk bepaald*
- \* Ik kan alleen goed slapen in mijn eigen bed*
- \* Zonder slaappil kan ik niet slapen*
- \* Als ik een borrel drink, slaap ik beter*
- \* Ik kan gewoon niet ontspannen*

*\* Ik heb totaal geen invloed op mijn slaap*

*\* Dat ik slecht slaap, betekent dat er iets mis is met mij*



***Het thema: doemdenken over de (nabije) toekomst***

*\* Als ik te weinig heb geslapen, moet ik dat de volgende dag inhalen (een dutje doen overdag of eerder naar bed gaan)*

*\* Als ik vannacht niet goed slaap, wordt de rest van de week vast ook waardeloos*

*\* Het wordt nooit meer wat met dat slapen van mij*

*\* Als ik slecht heb geslapen, zien mensen dat meteen aan mij*

*\* Als ik niet goed slaap, verpest dat mijn hele leven*



***Het thema: presteren***

*\* Ik moet harder mijn best doen om in slaap te vallen*

*\* Ik moet net zo makkelijk kunnen slapen als anderen*

- \* Als ik slecht presteer, komt dat doordat ik niet goed slaap*
- \* Als ik minder dan 8 uur slaap, ben ik niet genoeg uitgerust*
- \* Het duurt te lang voordat ik (weer) slaap*



***Het thema: voorzichtig zijn met jezelf***

- \* Als ik 's nachts wakker heb gelegen, kan ik beter 's morgens langer blijven liggen*
- \* Als ik slecht heb geslapen, kan ik beter niet teveel doen overdag*



***Het thema: waarom-vragen***

- \* Waarom slaap ik zo slecht?*
- \* Waarom heb ik geen slaappil genomen?*
- \* Waarom heb ik zo laat op de avond nog koffie genomen?*
- \* Waarom ben ik niet eerder naar bed gegaan?*



Zijn ze herkenbaar voor je? Deze gedachten helpen meestal niet om in slaap te komen. Wat al deze gedachten met elkaar gemeen hebben, is dat ze meer druk zetten op het slapen. Het slapen wordt een prestatie, het slapen is iets waar jij geen invloed op hebt, en het wordt allemaal alleen maar slechter. Deze gedachten geven veel spanning, en hoe meer spanning hoe moeilijker het wordt om in slaap te vallen.

Als we deze gedachten eens onder de loep nemen, blijkt dat ze misschien niet helemaal waar zijn, en soms zelfs overdreven. Als je ze ietsje zou kunnen nuanceren, vermindert dat hopelijk ook iets van de spanning rond het slapen.

Laten we er eens kritisch naar kijken, ik plaats er per thema wat kanttekeningen bij.



***Het thema: slapen zal toch niet lukken want.....***

Het kan zo zijn dat er een goede reden is waarom jij vannacht niet kan slapen. Misschien is het dan beter om het niet eens te proberen, maar om gewoon uit bed te gaan en iets anders te gaan doen.

Maar bedenk ook: de meeste nachten van je leven zul je op zijn minst een paar uur geslapen hebben. En een paar uur is beter dan niets. Blijf dan gewoon lekker liggen en probeer te ontspannen.

Als je wilt blijven liggen en zeker weet dat je toch wakker blijft, lees dan het stuk **Weet je zeker dat je niet geslapen hebt?** en ga de uitdaging aan!

*Een helpende gedachte zou kunnen zijn: Slaap je niet dan rust je toch.*



### ***Het thema: doemdenken over de (nabije) toekomst***

Hoe goed ben jij in het algemeen in het voorspellen van de toekomst? De meeste mensen die ik spreek, kunnen hun geld er niet mee verdienen. Op het gebied van slapen is het niet anders. Het kan zo zijn dat een slechte nacht wordt gevolgd door meer slechte nachten, maar het is net zo goed mogelijk dat de nacht erna juist heel goed is. En natuurlijk kan het gebeuren dat mensen zien dat je moe bent, maar ik krijg ook wel eens een opmerking als ik juist wel fit en uitgerust ben (of andersom: je voelt je moe en iemand geeft juist een compliment!).

Ten tweede: probeer je te focussen op wat je kunt doen om nu makkelijker in slaap te vallen. Gedachtes over de slechte nachten die nog komen, geven je nog meer spanning. Lees het stuk **Waar denk je aan?** voor tips over andere dingen waar je aan zou kunnen proberen te denken.

*Een helpende gedachte zou kunnen zijn: Eerst deze nacht maar eens door zien te komen, morgen zien we wel weer verder.*



***Het thema: presteren***

Slapen is geen wedstrijd. Het gaat om het loslaten van de controle, en juist minder hard je best doen. Jezelf met anderen vergelijken heeft op dit gebied weinig zin. Waarschijnlijk doe je dat ook niet met andere lichamelijke functies zoals je ademhaling of je spijsvertering. Maar ook voor die functies geldt: je kunt een paar dingen doen om ze te verbeteren, en voor de rest moet je het vooral loslaten en vertrouwen op je lichaam. En dat geldt voor slapen ook.

*Een helpende gedachte zou kunnen zijn: Het is geen wedstrijd, en alle slaap is meegenomen.*



***Het thema: voorzichtig zijn met jezelf***

Het idee is dat je morgen maar beter niet teveel kunt doen, omdat je vannacht wakker ligt. Op zich geen verkeerd idee, maar je kunt je afvragen of het geen smoes is om onder ‘moeilijke dingen’ uit te komen. Zo kan het (in mijn oren)

heel logisch klinken dat je niet hoeft te sporten als je je moe voelt. Maar het kan gebeuren dat je dan opnieuw wakker ligt, omdat alleen je hoofd moe is en je lichaam eigenlijk niet. Probeer dus wel zoveel mogelijk de gewone dingen te doen overdag, en als dat iets langzamer gaat dan anders dan is dat niet erg.

*Een helpende gedachte zou kunnen zijn: Ik zie morgen wel hoe ik me dan voel.*



### ***Het thema: waarom-vragen***

De meeste waarom-vragen verhullen verwijten. Het antwoord op “waarom heb ik dan ook zoveel koffie gedronken” is vaak een variatie op “omdat ik zo’n enorme sukkel ben”. In plaats van waarom-vragen met zelfverwijt kun je beter hoe- of wat-vragen stellen. “Wat kan ik eraan doen om morgen beter te slapen?” Of “Hoe ga ik ervoor zorgen dat ik morgen van de koffie afblijf?”

*Een helpende gedachte zou kunnen zijn: ik kan wat ik heb gedaan niet meer veranderen, maar ik kan er wel van leren voor de toekomst.*



Tot slot. Misschien zijn er nog gedachten waar jij last hebt die er niet bij staan of die niet passen bij een van deze thema's, noteer deze dan voor jezelf en kijk daar zelf eens kritisch naar. Kom je er niet uit, stuur je gedachte over slaap dan aan mij door via de mail ([info@sp3.nl](mailto:info@sp3.nl)), dan kijken we er samen naar.





# WAAR DENK JE AAN?

We hebben het al gehad over verwachtingen en gedachten over slapen. Probeer om je gedachten niet teveel te focussen op: “Je moet *nu* slapen!” En het liefst ook niet op to-do-lijstjes of andere dingen die je nog moet doen of waar je je zorgen over maakt. Wat kun je dan in plaats daarvan wél doen met je gedachten?



***Richt je aandacht op je ademhaling***, of op je lichaam. Probeer je lichaam te ontspannen, probeer steeds dieper weg te zinken in je matras, maak de wereld niet groter dan je bed terwijl je wakker ligt. Heb je ooit wel eens meditatie of een ontspanningsoefening gedaan? Dat kan heel goed werken.



Een goede collega zei ooit tegen mij: ***piekeren is de verkeerde kant op fantaseren***. Als je goed bent in piekeren, heb je blijkbaar een grote fantasie, maar gebruik je je fantasie eigenlijk verkeerd. Daag jezelf uit en bedenk wat er allemaal goed zou kunnen gaan in plaats van fout. Of fantaseer dat je lekker op het strand in de zon ligt in plaats van in je bed. Ik heb wel eens een cliënt een hele lijst laten maken van onderwerpen die geschikt zouden kunnen zijn. Een andere cliënt stelde zich voor dat hij de piekergedachten moest tegenhouden, en ging gewapend de strijd aan! Of... afijn, gebruik je fantasie!



*Jezelf een “denktaak” geven* werkt bij mij heel goed, vooral als mijn gedachten heel snel en gejaagd zijn. Of het nou leuke of minder leuke gedachten zijn: als je hoofd in de hoogste versnelling staat, kun je niet in slaap vallen. Net zomin als je met 100 kilometer per uur je auto kunt inparkeren. Als ik merk dat mijn gedachten op hol geslagen zijn, gebruik ik het volgende recept:

*\* Tel terug van 1000 naar 0, in stapjes van 3.*

*\* Benoem de getallen in een rustig tempo in je hoofd: duizend... negenhonderdzevenennegentig... negenhonderdvierennegentig... etc.*

*\* Haal adem in het tempo van het tellen: adem rustig in, en benoem het volgende getal terwijl je uitademt.*

*\* Ben je de tel kwijt en lig je weer te piekeren? Geef niets. Help jezelf herinneren dat je deze oefening gebruikt om je gedachten tot rust te brengen: begin gewoon opnieuw bij 1000, of bij het laatste getal wat je herinnert.*

*\* En ja, je kunt dit “schaapjes tellen 2.0” noemen*



Lig je ondanks het uitproberen van bovenstaande tips nog steeds wakker? Stel jezelf dan de vraag: hoe lang ben ik ongeveer al wakker? En vind ik het nog prettig om in bed te liggen? Als het niet meer prettig is, **maak dan de keuze om uit bed te gaan en even iets anders te gaan doen**. Doe iets wat ontspannend is, buiten de slaapkamer. Lees een boek, los een sudoku op of maak een legpuzzel, of doe iets nuttigs: vouw op je gemak het wasgoed weg of doe de afwas. Maar let op: hou het licht een beetje gedimd. Ga liever geen TV kijken of computeren of appen want daarmee stel je jezelf bloot aan blauw licht, waarvan je wakkerder wordt. Neem liever ook geen sigaret of koffie. Ga terug naar bed zodra je merkt dat je slaperig wordt of zodra je weer zin hebt om terug te gaan.



De strenge gedragstherapeuten van vroeger gaven slapeloze mensen de opdracht om na een half uur wakker liggen uit bed te gaan, en dan **de keukenvloer te gaan poetsen met een tandenborstel**, minstens een kwartier lang. Daarna mochten ze terug naar bed, maar waren ze na een half uur nog wakker, dan moesten ze weer terug naar de keukenvloer. Volgens mijn oudere collega's gegarandeerd de snelste manier om van een slaapprobleem af te komen...



Voelt het voor jou nog steeds prettig in bed, dan kan je blijven liggen als je wilt. Hou dan steeds maar in je achterhoofd: **slaap je niet, dan rust je toch**. Realiseer je wel

dat mensen in het tweede deel van de nacht (tussen 3 en 5 uur 's nachts) het meest gevoelig zijn voor deprimerende gedachten. In die kleine uurtjes kan je stemming sterk fluctueren. We bereiken dan ons laagste zelfbeeld en zijn het kwetsbaarst voor twijfel, onzekerheid en angst. In die periode hebben we als we wél slapen ook veel dromen. De emotionele afvalverwerking werkt dan op volle toeren: alles krijgt dan zijn plekje. Dit besef helpt je misschien om het malen van je gedachten te relativiseren en hanteerbaar te maken.



Als je 's avonds in bed vaak ligt te piekeren over wat je nog moet doen, maak daar dan eens een lijst van. Begin ermee om deze dingen overdag op te lossen (liever niet in de avond, te veel activiteit of emoties kunnen je weer wakker houden). Een afspraak met de tandarts maken lukt niet om 2 uur 's nachts, maar je zou een kladblok en pen naast je bed kunnen leggen en dat opschrijven voor de volgende dag. Zo voorkom je dat je over dat soort dingen wakker blijft liggen. Dit geldt niet alleen voor klusjes en to-do-lijstjes, maar ook voor emotionele kwesties, als je dingen uit te praten hebt bijvoorbeeld. Gebruik als regel: als je ergens 2 nachten van hebt wakker gelegen, bepaal dan een strategie wat je ermee gaat doen. Maak het bespreekbaar en los het op (als dat kan), het is het wakker liggen meestal niet waard.



# WEET JE ZEKER DAT JE NIET GESLAPEN HEBT?

Heb je ooit naast iemand gelegen die keihard begon te snurken? En als je die persoon dan een por gaf, of er iets tegen zei, dat die persoon dan antwoordde: “Ja maar, ik sliep helemaal niet!”

Soms ben je in slaap, zonder dat je weet dat je in slaap bent. Je bent nog half alert, maar ook al half in slaap. Als je wilt testen of je echt wakker bent, houd dan je ogen open terwijl je wacht op de slaap. Op het moment dat je merkt dat je ogen niet meer open zijn, heb je ongemerkt toch (even? licht?) geslapen.

Bij slaaponderzoeken blijkt vaak dat mensen *denken* dat ze de hele nacht niet geslapen hebben, of dat ze zeggen maximaal 1-2 uurtjes te hebben geslapen. Uit de slaapsensoren blijkt dan dat ze *eigenlijk* veel meer hebben geslapen. Vaak is dat dan wel lichte slaap, of met veel dromen, waardoor ze zich nog niet erg uitgerust voelen.

Mocht jij tot de kleine groep mensen behoren die het lukt om de hele nacht de ogen open te houden, zorg er dan voor dat je de volgende dag ook overdag je ogen open houdt (geen dutjes dus) en dat je je lichaam flink moe maakt. Des te groter is de kans dat je morgen wél slaapt.



# CONCLUSIE

Gefeliciteerd dat je tot hier hebt doorgelezen! De belangrijkste tips en trucs heb ik nu met je gedeeld. De ervaring leert dat de meeste mensen er veel baat bij hebben om te leren om hun hoofd leeg te maken (de psychologische tips) en om te zorgen dat hun lijf echt moe is.

Hopelijk heb je nieuwe informatie gekregen en heb je tips en handvatten kunnen uitproberen. Ik hoop dat je verbetering hebt gezien.

Nog een laatste tip: *Hou in je achterhoofd dat het niet elke nacht perfect hoeft te zijn.*

Soms is er met kleine ingrepen al een hoop vooruitgang te zien, soms duurt het langer voordat het beter gaat of blijft het met ups en downs gaan. Ik schrijf dit midden op de dag, met een rommelige nacht achter de rug (mijn man had last van buikgriep) en ik voel me eigenlijk verbazend fris en energiek sinds het opstaan. Dat kan dus blijkbaar ook!

Als je iets aan deze informatie hebt gehad: geef het door aan anderen, vooral als je iemand eens hoort klagen dat ze slecht hebben geslapen!

Als je een onderwerp hebt gemist of een vraag wilt stellen: neem contact op!

Je kunt me per mail bereiken op [info@sp3.nl](mailto:info@sp3.nl)



# CHECKLIST EINDE BOEK

## **Checklist slaapkamer**

0 Geen klok

0 Matras

0 Kussen

0 Frisse lucht / ruikt het wel lekker?

0 Temperatuur

0 Geluid

0 Licht / donker

0 Prettige plek?

## **Checklist overdag**

0 Voldoende beweging

0 Wel of geen dutje?

## **Checklist wat doe je in bed?**

0 Slapen

0 Vrijen

0 Vaste tijden

0 Wekker

### **Checklist licht**

*0 Voldoende daglicht*

*0 Beperkte schermtijd*

*0 Wake-up-light*

### **Checklist pilletjes en andere middelen**

*0 Slaappillen*

*0 Melatonine*

*0 Nicotine*

*0 Cafeïne*

*0 Alcohol*

*0 Drugs*

### **Checklist lief**

*0 Ritueel / liedje zingen*

### **Checklist verwachtingen / helpende gedachten**

*0 Slaap je niet, dan rust je toch*

*0 Eerst deze nacht maar eens door zien te komen, morgen zien we wel weer verder*

*0 Het is geen wedstrijd, en alle slaap is meegenomen*

*0 Ik zie morgen wel hoe ik me dan voel*

*0 Ik kan wat ik heb gedaan niet meer veranderen, maar ik kan er wel van leren voor de toekomst*



*0 Niet iedere nacht hoeft perfect te zijn*

**Checklist denken**

*0 Ademhaling / lichaam / ontspanningsoefening*

*0 Fantasie*

*0 Denктаak / terugtellen*

*0 Ga uit bed en zoek afleiding*

*0 Keukenvloer*

*0 To-do-list*

**Checklist niet geslapen**

*0 Ogen openhouden (naar het plafond staren)*



# BRONNEN

Tot slot. Ik heb gebruik gemaakt van de informatie van verschillende nuttige websites. Ik heb geprobeerd een compleet overzicht hiervan te maken, maar mocht u menen dat ik een bron ben vergeten te vermelden, neem dan contact op.

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Slaap\\_\(rust\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Slaap_(rust))

<https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/gezonde-hersenen/slaap/>

<https://www.nemokennislink.nl/publicaties/wat-gebeurt-er-in-ons-hoofd-als-we-slapen-en-dromen/>

[www.nachtmerries.org](http://www.nachtmerries.org)

[www.insomnie.nl](http://www.insomnie.nl)

[www.slaaproblemen.org](http://www.slaaproblemen.org)

[www.slaapregister.nl](http://www.slaapregister.nl)

<https://www.i-sleep.nl/wp-content/uploads/2019/03/i-Sleep-webversie.pdf>

[www.inslaap.nl](http://www.inslaap.nl)

Folder over goed slapen van Nederlands Huisartsen Genootschap:

[https://www.nhg.org/sites/default/files/content/nhg\\_org/uploads/standaard/download/goedslapen.pdf](https://www.nhg.org/sites/default/files/content/nhg_org/uploads/standaard/download/goedslapen.pdf)

Voor meer gespecialiseerde hulp:

<https://www.lerenslapen.nl>

<https://slaapcursus.nl>

# OVER DE AUTEUR



Sandra van Scheijndel is psycholoog, zij woont en werkt in Rotterdam. Bij SP3, praktijk voor praktische psychologie behandelt zij mensen met diverse soorten problemen. Haar werkwijze is nuchter en humoristisch, ze gaat uit van het motto: “Je moet doen wat werkt”.