

Als je na honderden
schaapjes nog steeds
niet in slaap valt

Slapeloze nachten

Lang wakker liggen voor je in slaap valt, 's nachts uren woelen of 's ochtends veel te vroeg naar het plafond staren. Slapen was nooit de sterkste kant van schrijfster Corina Schipaanboord-de Vos (36), maar de laatste tijd werd het wel heel extreem. Een inkijkje in slapeloze nachten én een remedie daartegen. „Van een slaaptraining zal het heus niet erger worden, dacht ik.”

Tekst: C.A. SCHIPAANBOORD-DE VOS Beeld: ANNEKE VAT-PUL



Deel 1

CORINA VOLGDE EEN SLAAPTRAINING

„Jij hebt elke ochtend een verhaaltje,” zegt mijn man verbaasd als ik weer eens uit de doeken doe hoe mijn nacht verliep. Als hij z'n hoofd neerlegt, slaapt hij namelijk totdat de wekker gaat. Niets aan dus.

Maar ik lig soms wel een uur wakker voor ik wegdoezel. 's Nachts word ik regelmatig wakker om vervolgens zo'n anderhalf uur van de ene zij op de andere te draaien. Aanleiding? Te koud, te warm, een volle blaas of mijn man die met iets te veel bombarie ademhaalt of het dekbed op sleeptouw neemt. Hoe langer het duurt, hoe meer denkprocessen opstarten in mijn hoofd, waardoor ik nog verder van huis ben.

Als het echt lang duurt, lees ik wat. Meestal val ik dan uiteindelijk nog in slaap. Als de wekker even later echter gaat, kom ik van heel ver en dat gevoel is niet zomaar opgeklaard.

Andere keren word ik 's ochtends opeens heel vroeg

wakker, om daarna niet verder te kunnen slapen. Erg frustrerend, want met weinig slaap voel ik me een ander mens – en ik vrees dat ik daardoor ook een minder gezellige moeder ben.

M'n man opperde al vaker om eens een slaaptraining te volgen. Als blijkt dat onze zorgverzekering het vergoedt, waag ik dan toch een poging. Erger zal het er niet door worden.

ROOSJE

Ik ga te rade bij *Somnia*, een partij die een online slaaptherapie aanbiedt. Eerst vul ik online de gratis slaaptest in, waaruit een slaaprapport rolt. Volgens het slaaprapport lijdt ik aan insomnie, oftewel slapeloosheid, zonder dat het veroorzaakt wordt door een medisch probleem of een moeilijke situatie.

Verder schijnt mijn slaapefficiëntie 74 procent te zijn. Dat is het percentage van de tijd die je slaapt in ver-

houding tot de tijd die je in bed ligt. De meeste mensen slapen 85 procent of meer van de tijd die ze in bed liggen. Bij mij ligt dat dus een stuk lager.

Met de uitslag van dit rapport meld ik me aan voor de aangeboden slaaptherapie. Die bestaat uit vier of acht sessies. Ik lees dat er mensen zijn die veel grotere slaapproblemen hebben dan ik, dus ik ben blij dat ik voor vier sessies kan kiezen. Bij hen vergeleken slaap ik dan toch maar als een roosje.

KERKKLOK

Voor de sessies is het belangrijk dat ik een week lang een slaapdagboek bijhoud. Hoeveel minuten deed ik overdag een dutje? Hoe laat ging ik naar bed? Hoe lang duurde het voor ik in slaap viel? Hoeveel keren werd mijn slaap onderbroken? Hoe werd ik wakker?

Het mag een beetje op gevoel, want het is natuurlijk niet handig om steeds naar de wekker te turen. Ik hoef echter weinig op gevoel te doen: lang leve de kerkklok die mij elk kwartier de tijd meedeelt. Zo kan ik een goede schatting maken.

Het boekje raakt steeds voller: ik vind het interessant om mijn slaapgedrag zo zwart op wit te zien. Maar help: wat is het een rommeltje! Een heel aantal keren lag ik lang wakker voor het inslapen en bijna elke nacht was ik ook een poos wakker, één keer wel ruim twee uur.

23.30 UUR

Na een week stuur ik mijn bevindingen uit het dagboek op. Binnen een paar dagen heb ik een reactie: mijn slaapefficiëntie blijkt zelfs maar 69 procent te zijn. Ik krijg slaapopdrachten voor de komende week en wat tips.

De komende week mag ik pas om 23.30 uur naar bed en moet ik om 6.45 uur opstaan. Ook in het weekend. Andere tips: gebruik de slaapkamer alleen voor slapen, zodat je je kamer daarmee associeert, en doe overdag zo weinig mogelijk dutjes.

Wil ik toch een middagslaapje doen? Dan mag dat niet langer zijn dan zestig minuten en niet na 15.00 uur. Ook krijg ik het advies om uit bed te gaan als ik meer dan twintig minuten wakker lig. Na maximaal dertig minuten moet ik dan weer terug naar bed. Dit proces kan ik, indien nodig, meerdere keren herhalen.



CV

Schrijfster Corina Schipaanboord-de Vos (36) is getrouwd en moeder van vier dochters in de leeftijd van 2 tot 13 jaar.

Andere tips zijn: beweeg overdag voldoende en gebruik geen nicotine, cafeïne, alcohol of zware maaltijden voor het slapengaan. Doe dan ook geen flinke lichamelijke inspanning. Verder mag ik minimaal een uur voordat ik naar bed ga geen lichtgevende apparaten meer gebruiken, zoals de computer of de smartphone.

Ik besluit alle tips ter harte te nemen. Die nachtrust is me heel wat waard!

SCHOMMELEN

Om 23.30 uur naar bed gaan is echter een stuk later dan ik gewend ben. Dat is meteen doorbijten. M'n telefoon staat netjes uit, dus pak ik er een boek bij. Het loont meteen, want eenmaal in bed slaap ik na tien minuten.

Zo gaat dat ook de rest van de week. Regelmatig word ik 's nachts wakker, maar ik slaap dan relatief snel weer in.

Wel ben ik 's ochtends steeds heel vroeg wakker, tussen vijf uur en half zes bijvoorbeeld. Dan zijn de nachtjes wel heel kort! Ik ga er netjes na twintig minuten uit als ik midden in de nacht wakker word, zoals het advies is. Maar als ik dan na een half uurtje weer in bed beland, wordt het al bijna licht en kan ik de slaap toch niet meer vatten.

Om half twaalf naar bed gaan biedt kansen. Na het avondritueel hebben we voor ons gevoel nog 'een hele avond over'



aantal keren ben ik voor de wekker wakker, maar niet zo extreem vroeg als de week ervoor.

ACHT UUR

Ondanks dat het me bevalt dat de avonden wat langer zijn, zou ik toch graag iets eerder naar bed gaan. Het zit nu eenmaal in mijn hoofd dat een mens zo'n acht uur per nacht moet slapen.

Ik mail daarom naar mijn coach. Ze geeft aan dat het heel persoonlijk is hoeveel uren slaap een mens nodig heeft. Acht uur per nacht is lang niet voor iedereen nodig.

Het helpt om dit tegen mezelf te zeggen als ik wakker lig. Je krijgt er niets van als je af en toe eens wat korter slaapt.

Toch eerder naar bed gaan zit er niet in, want mijn coach zegt dat ik het vaste ritme nog even vol moet houden, omdat het patroon dan pas kan veranderen. Wel krijg ik een kwartiertje cadeau. Ik mag nu om 23.15 uur naar bed. Dat gaat prima. M'n slaapefficiëntie is nu tachtig procent.

TELEFOON

Inmiddels zijn we vier weken verder. En? Ik had het niet verwacht, maar ik slaap stukken beter. M'n slaapefficiëntie is nu meer dan 85 procent. In mijn eerste slaapdagboek was de gemiddelde slaapduur 364 minuten, nu is dat 411 minuten. Dat is toch bijna een uur winst.

Meestal lig ik rond 22.45 uur in bed en slaap ik meteen in. Tussendoor ben ik zelden meer wakker en 's ochtends ontwaak ik bijna nooit meer zo vroeg. Dit komt voornamelijk doordat ik een periode laat naar bed ging en zo een nieuw slaapritme ontwikkelde.

Verder helpt het me goed om voor het slapengaan alleen nog rustige activiteiten te doen en geen lichtgevende apparaten te gebruiken. Maar dit laatste blijft een aandachtspunt. Misschien moet ik toch een herinnering in m'n telefoon zetten.

Ik voel me enorm moe, maar wil overdag geen dutje doen. Want dat kan mijn slaappatroon beïnvloeden, meldde mijn coach me. Als mensen moe zijn, gaan ze slaapjes tussendoor doen, 's avonds eerder naar bed of 's ochtends uitslapen. Maar door de slaaptijden steeds te laten schommelen, raakt je slaapritme juist van slag en wordt het vaak eerder erger dan beter.

AVONDRIJUEEL

Het doorbijten loont de moeite. Na de eerste week is m'n slaapefficiëntie namelijk een stuk toegenomen. Het advies is om door te gaan met de vaste bedtijden.

Ook krijg ik weer tips, zoals ontspanningsoefeningen voor als je last hebt van een vol hoofd in bed of tips over hoe je piekergedachten kunt stoppen. Maar daar lees ik een beetje overheen, want dat is volgens mij niet echt het probleem.

Ondanks dat ik me nog steeds best moe voel, krijgen m'n man en ik lol in de nieuwe bedtijden. Als de oudste naar bed was, begonnen wij vaak al aan het avondritueel: vaatwasser leeg, tafel dekken, broodtrommels klaarzetten et cetera. Maar nu hebben we dan – voor ons gevoel – nog een hele avond voor ons, tot het half twaalf is. Dat is dus mooi meegenomen.

De tweede week val ik steeds redelijk snel in slaap en word ik slechts één keer tussendoor wakker. Een



DEEL 2

WINNI HOFMAN

*Het nut van
slaaptherapie*

„Goed slapen is net zo belangrijk voor je gezondheid als gezond eten”

Tijdens de slaap worden de hersenen ‘schoongespoeld’. Maar goede slaap is niet voor iedereen weggelegd. Slaaptherapeut dr. Winni Hofman geeft tips en adviezen: „Zet de wekker andersom en stop met ‘snoozen!’”

Al tijdens haar studie psychologie raakte Winni Hofman geïnteresseerd in slaap. „Eerst vooral als onderzoeker, waarbij ik de psychologische en fysiologische aspecten van slapen en slaapverstoring onderzocht. Het grote belang van slaap voor zowel onze geestelijke als lichamelijke gezondheid vind ik erg interessant. Tijdens het slapen vinden er zó veel processen plaats!

Later raakte ik enthousiast door de mogelijkheid om mensen die lijden aan slapeloosheid te helpen. We bieden een therapie aan vanuit *Somnio* en maken gebruik van cognitieve gedragstherapie.”

Waarom is goede slaap belangrijk?

„Met goede slaap kun je alle informatie die overdag op je afkomt beter onthouden. Je kunt beter omgaan met je emoties en je bent alerter.

Het is net zo belangrijk voor je gezondheid als gezond

eten en voldoende bewegen. Als je goed slaapt, loop je minder kans op hart- en vaatziekten en worden de hersenen schoongespoeld, zodat er geen ‘afval’ achterblijft van alle processen die de hele dag in de hersenen plaatsvinden.”

Hoeveel uur slaap heeft een mens gemiddeld nodig?

„Er zijn mensen die aan zes uur slaap genoeg hebben, maar anderen hebben negen of zelfs tien uur nodig. Het enige criterium waaraan je kunt afmeten of je voldoende hebt geslapen, is hoe je overdag functioneert.

Slaaptkort uit zich in vermoeidheid en slaperigheid overdag, maar ook in problemen met je geheugen.”

Hoe vaak komen slaapproblemen voor?

„Erg vaak. Sommige mensen hebben te maken met lichamelijke problemen, zoals slaapapneu: ademstops tijdens de nacht. Ook bestaat het rustelozebenenensyndroom. Dan heb je last van tintelingen of kriebels in je onderbenen, 's avonds of 's nachts. Dat gevoel houdt alleen op als je je benen beweegt en dan ben je dus weer wakker.

Slapeloosheid of insomnie komt het meeste voor, namelijk bij tien tot vijftien procent van de bevolking. We spreken van insomnie als er sprake is van moeilijkheden met in slaap vallen, moeite met doorslapen of vroeg in de ochtend wakker worden zonder opnieuw in slaap te vallen.

Voor de diagnose moet dit tenminste drie maanden drie of meer nachten per week spelen en het moet de persoon overdag in functie beperken.”

Wat zijn oorzaken van slapeloosheid?

„Dat kan stress zijn. Of verkeerde leefgewoonten, zoals laat sporten en later op de avond koffie of alcohol drinken. Of erg variabele bedtijden. Ook kan na een stressvolle periode de slapeloosheid niet vanzelf overgaan.”

Komen slaapproblemen de laatste paar jaar meer voor dan voorheen?

„Het aantal mensen met slaapproblemen wordt in Nederland pas sinds 2017 bijgehouden. We weten dat het aantal jongeren met slaapproblemen sindsdien duidelijk is gestegen. De coronapandemie kan hier zeker mee te maken hebben. Bij ouderen zien we juist een lichte daling.”

Hoe helpt u mensen met slaapproblemen?

„We bieden online slaaptherapie aan, waarbij mensen in vier of acht weken leren om het patroon van slecht slapen te doorbreken.” ♦

♦ TIPS ♦

WAT JE KUNT DOEN TEGEN SLAAPPROBLEMEN

- 1 Overdenk eerder op de avond wat er overdag gebeurde. Zo voorkom je dat die gedachten je storen als je gaat slapen.
- 2 Bereid je rustig voor op het slapen. Ruim een half uur tot een uur voor het slapen niet uitgebreid je huis op, maar ga even rustig zitten. Lees een niet te spannend boek, luister naar rustige muziek of doe ontspanningsoefeningen.
- 3 Houd regelmatige slaaptijden aan.
- 4 Plan 's avonds laat geen inspannende dingen, zoals sporten.
- 5 Gebruik geen alcohol en cafeïne in de laatste drie uur voor het slapen gaan. Cafeïne zit niet alleen in koffie, maar bijvoorbeeld ook in cola en chocolade.
- 6 Neem geen zware maaltijd vlak voor het slapengaan. Een kleine snack, zoals een toastje met kaas, kan wel.
- 7 Probeer niet te piekeren. Zeg bijvoorbeeld 'stop' bij een piekergedachte en doe daarna meteen een ontspanningsoefening, zodat de piekergedachte niet terugkomt.
- 8 Kijk niet steeds op je wekker als je uiteindelijk in bed ligt. Dat geeft alleen maar stress. Draai de wekker om, zodat je niet ziet hoe laat het is.
- 9 Schaf 'snoozen' af. Het lijkt zo lekker om nog even te blijven liggen, maar het beetje 'slaap' dat je hiermee krijgt, helpt niet meer om uitgerust wakker te worden.