

Beter slapen



**Aline Kruit &
Irma Leijten**

Beter slapen

EERSTE
HULP
BIJ

ZZZZ

 | LANNOO

Inhoud

Woord vooraf 7

Handig om te weten over slaap 13

Wat is slapeloosheid eigenlijk? 27

STAP 1 Herstel je slaap-waakritme 41

STAP 2 Ontdek je slaapverstoorders 59

STAP 3 Kies voor rustig wakker liggen 73

STAP 4 Kom los van wat jou wakker houdt 89

STAP 5 Slaap om te leven in plaats van leef om te slapen 105

Jouw persoonlijke slaaphandleiding 121

Dankwoord 125

Bibliografie 127

**‘Iedereen wist
dat het niet kon,
totdat er
iemand kwam
die dat niet wist.’**

— Epictetus

Woord vooraf

‘En, lekker geslapen?’ vraagt je partner opgewekt. ‘Nou, eigenlijk niet,’ antwoord je. ‘Ik merk dat ik behoorlijk onrustig ben door de dreigende ontslagronde op mijn werk. Vanavond zal het wel beter gaan, ik duik er een beetje op tijd in.’

‘En, beter geslapen vannacht?’ vraagt je partner. We zijn een week verder. Je kijkt een beetje bedrukt: ‘Nee, het lukt nog steeds niet. Terwijl ik er toch alles aan doe. Ik heb slaapthee gedronken, een warm bad genomen, mijn smartphone vanaf tien uur niet meer aangeraakt en schaapjes geteld.’

Drie maanden later. Aarzelend vraagt je partner: ‘Hoe is het vannacht gegaan?’ Hij heeft het al een paar dagen niet gevraagd, bang voor het antwoord. ‘Wat denk je zelf?’ barst je uit. ‘Geen oog dichtgedaan! Ik kan er niet meer tegen, dit hou ik niet vol! Wat ik ook doe, het maakt allemaal geen verschil.’ Van het dreigende ontslag is al lang geen sprake meer, maar de slapeloosheid is er nog steeds. Om wanhopig van te worden.

Ik móét slapen!

Zo gaat het vaak: het slechte slapen begint ergens, vaak door iets wat stress oproept, en blijft bestaan, ondanks dat de oorspronkelijke oorzaak al uit beeld is.

In het begin denk je nog dat het vanzelf overgaat. Dat gebeurt ook in zestig procent van de gevallen. Nadat de stress verdwenen is, gaat het slapen weer beter. Maar dit betekent ook dat het slechte slapen bij veertig procent aanhoudt. Hoe komt dat?

Als je lijdt aan slapeloosheid, wil je daar natuurlijk graag van af. Want slapen is niet alleen lekker, het is ook goed voor je gezondheid. Als je slecht slaapt, functioneer je minder, je voelt je beroerd, je wordt er chagrijnig van en je past je leven eraan aan. Je bent namelijk te moe om te sporten of om af

te spreken met vrienden. Waardoor je mogelijk nog chagrijniger wordt. Misschien zoek je naar oplossingen, zoals slaapmiddelen innemen of meer tijd in bed liggen. Of je zoekt op internet naar tips en adviezen. De slapeloosheid wordt een vijand en voor je het weet beheerst het niet-slapen je dag en nacht.

Het is heel begrijpelijk dat je van alles uit de kast haalt om weer beter te kunnen slapen. Het probleem is alleen dat de meeste acties een averechts effect hebben. Dat komt omdat slapen in essentie inhoudt: *niets doen*. Om te kunnen slapen, moet je de controle loslaten, je overgeven. Vechten tegen de slapeloosheid maakt je juist meer wakker.

Je natuurlijke slaap herstellen in vijf stappen

In dit boek nemen we je in vijf stappen mee op weg naar je natuurlijke slaap. Want die is er heus nog wel! In de eerste stap ontdek je wat je kunt doen om beter mee te bewegen in je bioritme. Na stap twee begrijp je waar en waarom het is misgegaan met je slapen en dat dat een logisch gevolg is van onze menselijke programmering. In stap drie leer je anders om te gaan met alles wat zich aandient als je onvrijwillig wakker ligt: je stopt met vechten tegen je slapeloosheid en leert vaardigheden om rustig wakker te liggen, zodat je dichterbij slapen in de buurt komt. Je vraagt je wellicht af hoe je van dat nachtelijk piekeren en denken afkomt. Of hoe je er beter mee kunt omgaan, zodat er meer rust is in je lijf. Dat leer je in stap vier. Hoe je weer kunt slapen om te leven in plaats van leven om te slapen, ontdek je in stap vijf. Overdag investeren in dat wat belangrijk voor je is, is namelijk essentieel voor een verkwikkende slaap.

We zullen je ook uitleggen wat gezond slapen concreet inhoudt en hoe het werkt in het menselijk lichaam. Daarnaast wijden we een hoofdstuk aan de belangrijkste slaap-waakstoornissen. Slapeloosheid is weliswaar de meest voorkomende klacht over slapen, maar er zijn ook nog andere aandoeningen die een verstoorde slaap veroorzaken. Het boek eindigt met je persoonlijke slaapplan.

Als je optimaal wilt profiteren van dit boek, sla dan geen stukken of oefeningen over. Als extraatje kun je op de website www.lijv.nl/boekbeterslapen audiobestanden downloaden met gesproken mindfulnessoefeningen.

Waarop is dit boek gebaseerd?

Misschien vraag je je af waar ons vijfstappenplan vandaan komt. Dat is een goede vraag, want er zijn verschillende vormen van gedragstherapie waarmee je slapeloosheid kunt behandelen. Wij behandelen met Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT is een moderne vorm van gedragstherapie die effectief is gebleken bij de behandeling van verschillende vormen van psychische problematiek, zoals angst, depressie, verslaving en chronische pijn. Ook werkt het heel goed bij de behandeling van slapeloosheid. In een behandeling met ACT staat centraal dat je stopt met vechten tegen fenomenen waar je geen invloed op hebt. Het is namelijk vaak juist de strijd die zorgt voor een verergering van klachten. Bovendien kost het verzet je zo veel energie dat je geen ruimte meer overhoudt voor de dingen die je juist graag doet. Met ACT leer je anders om te gaan met gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties, herinneringen en overtuigingen, allemaal fenomenen die zich binnen in ons afspelen. We noemen dat 'innerlijke ervaringen'.

Een voorbeeld. Stel: je voelt je verdrietig omdat je partner je heeft verlaten. Je probeert het nare gevoel te verdoven met een fles wijn. Het verdriet wordt daardoor waarschijnlijk minder scherp. Op korte termijn helpt het dus. Maar hoe pakt het uit op de lange termijn? Stel dat je dit maanden achter elkaar doet, je verdriet dempen met grote hoeveelheden wijn. Wat doet dat met je gezondheid, je werk en je sociale contacten? Je wordt waarschijnlijk ook verdrietig van de *gevolgen* van je enorme alcoholconsumptie, dus je verergerd eigenlijk je probleem. Hoe zou het zijn om je verdriet te voelen en toe te laten? Je mag toch wel verdrietig zijn als je relatie verbroken is? Op de korte termijn voelt het toelaten van het verdriet waarschijnlijk heel pijnlijk en naar. Maar als je niet zoekt naar een *quick fix* zoals alcohol, zul je je op de lange termijn een stuk beter voelen en geen onoverkomelijke brokken hebben gemaakt.

Een quick fix bestaat niet

Slapeloosheid roept veel innerlijke ervaringen op, zoals machteloosheid, gepieker en onrust in je lijf. Bovendien is slapen een fenomeen dat zich onttrekt aan controle. Als je tegen jezelf zegt: 'Ik moet nú slapen!', val je dan in slaap?

Mensen zijn oplossingsgerichte wezens: als iets ons niet bevalt, willen we het veranderen. Dat werkt in de wereld buiten ons. Als je bijvoorbeeld drijfnaat dreigt te worden omdat het regent, kun je een paraplu opsteken. Maar als je van iets af wilt dat zich in jou afspeelt, wordt het een stuk lastiger. Als ik nu zeg dat je beslist niet mag denken aan een broodje oorsmeer, waar denk je dan aan? Waarschijnlijk roept het ook nog bepaalde gevoelens op, zoals afgrijzen. Als je je somber voelt, wordt het dan minder als je jezelf streng toespreekt?

Onze natuurlijke reactie op problemen werkt niet als het over slapeloosheid gaat en de innerlijke ervaringen die ermee gepaard gaan. Als je naar een *quick fix* blijft zoeken, zal dat je slaapprobleem verergeren. En dat leidt uiteindelijk tot een veel minder fijn leven.

Wees gerust: zo ver hoeft het niet te komen! Ga met ons op pad en ontdek dat ook jij weer een gezonde slaper kunt worden!

Jouw slaapcoaches,
Irma Leijten en Aline Kruit

**‘Je kunt een
probleem niet
oplossen met
de denkwijze
die het heeft
veroorzaakt.’**

– Albert Einstein



Handig om te weten over slaap

Kennis over het gezonde slaappatroon van een volwassene is een voorwaarde om je natuurlijke slaap te verbeteren. Het biedt je een realistisch perspectief van jouw doel, van waar jij naartoe wilt werken: beter slapen zonder kunst- en vliegwerk. Daarom gaan we eerst even in op hoe gezond slapen er concreet uitziet. Wanneer heb je genoeg slaap? Wat is goede slaap en wat gebeurt er allemaal tijdens je slaap? Waarom word je wakker? Wat is een goede slaapomgeving?

Uit onderzoek blijkt dat een tachtigjarige gemiddeld zo'n 26,5 jaar van zijn leven heeft doorgebracht met slapen. Dat is veel meer dan de tijd die je besteedt aan allerlei andere activiteiten. Zo bleek uit datzelfde onderzoek dat de totale werktijd opgeteld gemiddeld elf jaar bedraagt. En dat het nuttigen van alle maaltijden in je leven zo'n zes jaar van je leven in beslag neemt.

Nu heb je dit boek waarschijnlijk niet gekocht omdat je lekker op schema ligt met de tijd die je slapend doorbrengt. Misschien ben je druk bezig met slaap, maar vooral door op zoek te zijn naar de beste keuzes en maatregelen om de kans op een goede nacht te vergroten: je moet bedenken of je die kop koffie nog neemt, afspreekt met die vriendin vanavond, gaat sporten ondanks je vermoeidheid. Allemaal belangrijke keuzes, want je wilt voldoende slaap hebben. Kortom, 'slapen' of beter gezegd 'niet slapen' is wel een dingetje in jouw leven. Je ervaart misschien zelfs een strijd met 'niet slapen'.

'Kennis is het enige wat je kunt vermenigvuldigen door het te delen.'

Zo ziet gezonde slaap eruit

Als je je natuurlijke slaap wilt verbeteren, is het goed om te weten hoe gezonde natuurlijke slaap eruitziet. Het is niet zo dat goede slapers in slaap vallen en pas wakker worden als de wekker gaat. Lees het verloop van het slaappatroon van een volwassene aandachtig door. Het geeft je inzicht en een realistisch beeld van natuurlijke slaap, en dat is waar je naartoe wilt.

Inslapen

Stel je voor dat je een goede slaper bent. Je gaat in bed liggen en je doezelt weg. Er komen nog wat beelden en gedachten langs, maar die laat je voor wat ze zijn en langzaam raak je het contact met de buitenwereld kwijt. Je valt in slaap en je spieren ontspannen zich. Dit proces van inslapen duurt gemiddeld zo'n vijftien tot twintig minuten. Je kunt in deze fase nog gemakkelijk wakker worden. Misschien herken je dat wegzakken wel van een dutje. Je kunt dan plots wakker worden, omdat je hoofd lijkt te vallen of vanwege een droge mond. Daarna slaap je opnieuw in.

Lichte slaap

Na het inslapen zak je weg in een lichte slaap. De functie van deze slaap is nog niet helemaal duidelijk. Men noemt het ook wel opvulslaap. Het maakt ongeveer vijftig procent van je totale slaap uit. In deze fase is je brein nog actief met zogenaamde thètagolven. Dit zijn tragere hersengolven dan wanneer je wakker bent. Je kunt in deze lichte slaap ruiken, denken en horen, waardoor je zou kunnen concluderen dat je niet slaapt, terwijl dat wel zo is.

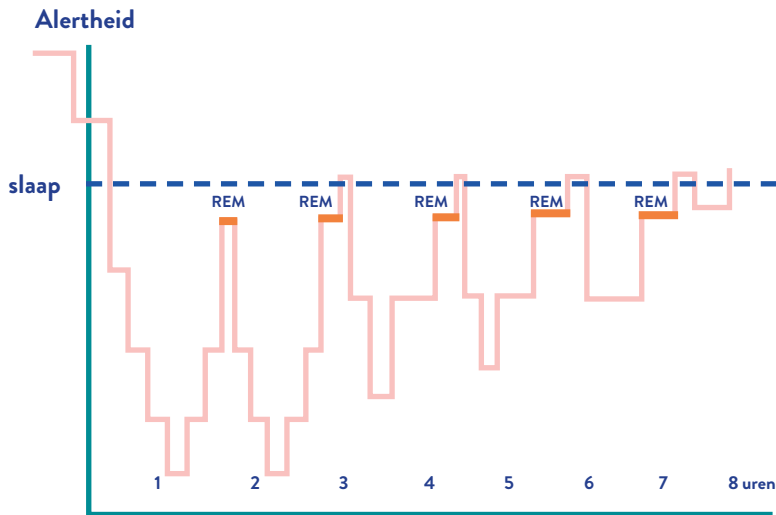
Diepe slaap

Van lichte slaap zak je naar diepe slaap. In de diepe slaap zijn je spieren ontspannen, je adem- en hartfrequentie zijn traag en je bloeddruk zakt. Je brein vertoont trage deltahersengolven. In deze diepe slaap herstelt je lichaam en doet het nieuwe energie op. In deze schijnbare rustsituatie herstellen je cellen en je hormoonbalans zich, waardoor veel lichaamsprocessen in balans blijven. Ook wordt je immuunsysteem versterkt, wat je minder vatbaar

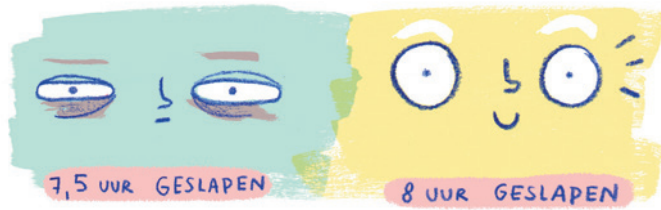
maakt voor verkoudheid of griep. Deze diepe slaap is dus zeer waardevol en treedt vooral op in het eerste deel van je slaap.

Remslaap

Van diepe slaap kom je via lichte slaap in je remslaap. 'Rem' staat voor *Rapid eye movement*, je ogen bewegen dan heel snel. De meeste remslaap treedt op in het tweede deel van de nacht. Je brein is heel actief en er vinden emotionele verwerkingsprocessen plaats. Dit zorgt voor ruimte en ordening in je brein waar je de volgende dag van profiteert. Je kunt je goed concentreren, je geheugen is prima, je bent creatief, kunt goed oplossingsgericht denken en je humeur knapt ervan op.



Figuur 1. Als je naar bed gaat, daalt je alertheid. Je doezelt weg via lichte slaap naar diepe slaap, dan weer naar lichte slaap en remslaap. Dit patroon noemen ze een slaapcyclus. Zo'n cyclus duurt ongeveer 1,5 uur. Je hebt er zo'n vijf per nacht. In het eerste deel van de nacht heb je de meeste diepe slaap. In het tweede deel van de nacht heb je de meeste remslaap.



Wat heb je tot nu toe geleerd?
Wat is belangrijk voor jou om te onthouden?

.....

.....

OEFENING

even
terugspoelen

Hoeveel slaap heb je nodig om je weer fysiek, mentaal en emotioneel fit te voelen? Het is niet makkelijk om hier een eenduidig antwoord op te geven. De meeste mensen hebben zeven tot acht uur slaap nodig. Er zijn mensen die meer slaap nodig hebben en mensen die met minder slaap toekomen, maar zes uur wordt wel als het minimum gezien. Te veel slaap is ook niet goed, dat geeft dezelfde klachten als te weinig slaap.

Mensen die minder slapen dan ze nodig hebben, denken vaak dat ze goed functioneren, maar door slaapttekort is hun beoordelingsvermogen minder betrouwbaar. Herken jij jezelf hierin? Ga eens een week lang een half uur eerder naar bed en ervaar hoe je je voelt. Wie weet word je aangenaam verrast.

OEFENING

Hoeveel
slaap heb jij
nodig?

Maak met behulp van onderstaande tips een inschatting voor jezelf.

- ▼ Je eigen inschatting is redelijk betrouwbaar. Ben je een slechte slaper, dan mag je er een half uur tot een uur van aftrekken. Door je verlangen naar slaap, denk je meer slaap nodig te hebben.
- ▼ De hoeveelheid slaap is familiair gebonden, dus vraag het eens na bij je naasten. Heb je veel langslapers in de familie, dan heb jij waarschijnlijk ook veel slaap nodig.
- ▼ Na een vakantie van twee weken zonder wekker, kleine kinderen en alcohol word je op jouw natuurlijke tijd slaperig en word je wakker wanneer je voldoende geslapen hebt.

WEETJE

De kwaliteit van je slaap is minstens zo belangrijk als de hoeveelheid slaap. Dat betekent dat voldoende diepe slaap en remslaap nodig zijn. Daar vinden de voornaamste fysieke, mentale en emotionele herstelprocessen plaats.

Een aantal slaapweetjes op een rijtje

's Nachts wakker worden is normaal

Zoals je in de grafiek kunt zien, is het normaal dat je 's nachts wakker wordt. De reactie op dat wakker worden is per individu verschillend.

- Er zijn mensen die zich helemaal niet bewust zijn van het feit dat ze 's nachts wakker worden en oprecht geloven dat ze altijd de hele nacht doorslapen.
- Andere mensen merken dat ze wakker worden, maar na een toiletbezoek of even omdraaien slapen zij direct weer in.
- Tot slot zijn er mensen die direct alert zijn na het wakker worden. Hun brein produceert meteen gedachten als: 'Hé, hoezo word ik nu wakker? Het is pas vier uur. O nee, als ik maar weer kan inslapen. Want morgen...'

OEFENING
Hoe word je wakker?

Hoe is jouw reactie als je wakker wordt?
Komen er gedachten opborrelen? Zo ja, welke?

.....

.....

.....

Je respons op wakker worden wordt bepaald door persoonskenmerken, waarvan prikkelgevoeligheid een belangrijke is. Daarnaast speelt de hoeveelheid cortisol, het stresshormoon in je lichaam, een rol. Ben je tot laat in de avond bezig geweest met de voorbereidingen voor een belangrijk overleg of houdt die discussie met je partner je bezig, dan zal de hoeveelheid cortisol in je lichaam hoger zijn dan na een relaxte (vakantie)dag.

HOE PRIKKELGEOUEG BEN JIJ?

Heb je vaak het gevoel dat je niet gezien of gehoord wordt?	ja	nee
Heb je vaak het gevoel dat je aangevallen wordt door (kritiek van) anderen?	ja	nee
Blijf je lang nadenken over dingen?	ja	nee
Raakt het je sterk als er iets gebeurt wat voor jouw gevoel niet rechtvaardig is?	ja	nee
Heb je moeite met tevreden zijn over jezelf?	ja	nee
Pik jij veel prikkels op uit je omgeving met het idee dat je er iets mee moet?	ja	nee

Hoe vaker je 'ja' hebt geantwoord, des te prikkelgeueger ben je. Dat is een eigenschap die voordelen heeft. Zo zul jij eerder in de gaten hebben dat een opmerking verkeerd valt bij een collega, waardoor je kunt ingrijpen om escalatie te voorkomen. De keerzijde van de medaille is dat het voor jou lastig is om 'af te schakelen', wat de kans op slaapproblemen vergroot. Je kunt hier niets aan doen, je bent ermee geboren. Dit inzicht kan je wel helpen om te leren afschakelen zodat je beter slaapt.

WEETJE | Wakker worden is normaal en niet schadelijk. Je eerste reactie op wakker worden kun je niet beïnvloeden. Je kunt wel leren hoe je er effectief mee kunt omgaan.

Vroeger werd ik 's nachts nooit wakker

Herken je dit? Ben je vijftigplusser, maak je dan vooral geen zorgen. Als je ouder wordt, stijgt niet alleen het aantal momenten dat je 's nachts wakker wordt, maar ook de intensiteit en tijdsduur ervan. Het is dus niet vreemd dat je beter en vaker opmerkt dat je wakker bent dan voorheen. Dat betekent niet dat je een slaapprobleem hebt, het hoort bij het ouder worden.

Maar niet alleen leeftijd speelt hier een rol. Een andere veelvoorkomende oorzaak waardoor je 's nachts plots vaker wakker wordt, is stress. Wanneer je piekert over die naderende reorganisatie op je werk, of hoe het nu verder moet met je relatie, blijft je lichaam in de actiestand. Dat betekent dat er 's nachts meer stresshormoon (cortisol) in je lichaam zit, wat het moeilijker maakt weg te zakken naar de diepe slaap en ervoor zorgt dat je sneller wakker wordt en blijft.

**‘Dear 3AM,
we have to stop
meeting like this.
I’d much rather
sleep with you.’**

Ik heb elk uur van de nacht op de klok gezien

Je hebt het idee dat je geen oog hebt dichtgedaan. De nacht lijkt een eeuwigheid te duren. De tijd kruipt. En jij ligt daar maar, wakker. Herken je dat? Wist je dat je tijdens lichte slaap kunt horen, denken en ruiken? Dat verklaart waarom het lijkt alsof je wakker blijft. Uit slaaponderzoek blijkt dat veel mensen die denken dat ze de hele nacht wakker liggen, in werkelijkheid weliswaar meerdere keren wakker worden, maar nadat ze op hun wekker keken toch weer wegdoezelen in een lichte slaap. Je slaapt dus vaak meer dan je denkt. Een veelgehoorde tip om gemakkelijker in te slapen is ‘kijk niet op de wekker’. Als je merkt dat je geïrriteerd of gefrustreerd raakt nadat je op je wekker hebt gekeken, is het beter om inderdaad niet te kijken. Word je er juist rustiger van - ‘oef, ik kan nog een paar uur slapen’ - kijk dan gerust. Het antwoord in beter inslapen zit namelijk niet in de wekker, maar in jouw respons erop.

Het belang van een goede slaapomgeving

Wanneer je het te koud of te warm hebt, wordt slapen lastig. Wanneer het daglicht in de zomer al vroeg je slaapkamer binnen schijnt, word je daarvan wakker. Als de burens een tuinfeest hebben met luide muziek, gepraat en gelach, is het lastig inslapen. De eerste nacht op je vakantiebestemming slaap je vaak minder goed door de veranderde slaapomgeving.

Als je al een tijdje minder goed slaapt, is het dan ook een goed idee om je slaapomgeving onder de loep te nemen. Een slaapomgeving is slaapvriendelijk wanneer die veilig en vertrouwd voelt, rustig, koel en donker is en wanneer je bed en kussens comfortabel zijn.