

DE NACHT GEEFT KRACHT

Chris Lenaerts

DE NACHT GEEFT KRACHT

adviezen voor een deugddoende nachtrust



*Aan mijn guitige kleinzoon Odin
ook al slaapt hij als een marmotje*

© 2013, Chris Lenaerts (tekst),
& Uitgeverij Vrijdag,
Jodenstraat 16, 2000 Antwerpen
www.uitgeverijvrijdag.be

Omslagontwerp: Mario Debaene
Vormgeving binnenwerk: theSWitch
Cartoons: Arno Van Mieghem
Illustraties: Wim De Blende

Muziek: compositie en uitvoering: Ann Van Hecke, Cello
en Bart Meynckens, Keyboard
Opname: Bernard Dewulf



D/2013/11.676/195
ISBN 978 94 6001 221 1
NUR 600

e-boek 978 94 6001 222 8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand
en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze,
hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen
of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Inhoud

Woord vooraf	7
Inleiding	9
25 vragen en antwoorden	13
Bijlage	105
Adviezen voor het beluisteren van de cd	119
Dankwoord	123
Bibliografie	125

Woord vooraf

In onze jachtige en eisende tijd kampen almaar meer mensen met chronische hyperventilatieklachten (zie bijlage, punt 6) en allerlei stressgerelateerde ongemakken, waaronder slapeloosheid. De laatste jaren neemt dit aantal niet alleen progressief, maar ook onrustwekkend toe. 'Hyperventilation times'. We zijn met z'n allen het spiegelbeeld van een hyperactieve, op hol geslagen samenleving waarin elk individu zo goed als mogelijk, maar ook krampachtig probeert te overleven. Niet onlogisch als we bedenken hoe we dagelijks overspoeld en verzadigd worden door een kakofonie aan opdringerige prikkels. Hoe dankbaar we ook mogen zijn voor de vele boeiende ontwikkelingen en positieve veranderingen, een teveel enerzijds impliceert altijd een tekort anderzijds. We komen amper tot rust, het ontbreekt ons aan een diepgaande innerlijke rust. Juist dat uit ons lichaam: het schrijnend tekort aan innerlijke rust.

Deze – veelal verborgen – angst- en spanningsklachten worden in hogere mate ervaren door personen die van nature een hogere gevoeligheid hebben, zich onzeker voelen en daardoor een perfectionistische instelling hebben en/of geconfronteerd worden met meerdere stressvolle situaties. Het zijn persoonlijkheidskenmerken en gebeurtenissen die een grote negatieve impact kunnen uitoefenen op het algemeen lichamelijk en geestelijk welzijn. Een invloed die zich niet alleen overdag maar ook 's nachts laat gevoelen.

In mijn praktijk – hoofdzakelijk gericht op het begeleiden van personen die lijden aan het angst- en spanningsyndroom – stel ik niet zelden vast dat velen van hen gebukt gaan onder aanhoudende slaapproblematiek. Deze personen ervaren een

chronisch gebrek aan nachtrust dat al snel leidt tot een slepend gevoel van vermoeidheid, van zwakte en zelfs van uitputting. Gevoelens die op hun beurt ontegensprekelijk resulteren in een nog onzekerder, angstige en verzwakte positie. Ze brengen de persoon aan het wankelen door de vicieuze cirkel waarin hij terecht komt.

De behoefte aan informatie over deze problematiek is zo groot dat ik besloot er een praktische handleiding over te schrijven. Dat was juist in de periode dat ik ook volop aan het schrijven was aan mijn derde boek "*Grijp je leven – Verhoog je zelfbeeld – Activeer je levenskracht*". De link tussen alle hiervoor genoemde elementen was zo overduidelijk dat de oorspronkelijke 'handleiding' een logisch onderdeel zou worden van dit derde boek; uiteindelijk behoren de nachten toch ook tot het leven. Maar zowel deel I als deel II van '*Grijp je leven*' waren ondertussen al flink uitgegroeid en werden op zich een meer dan voldoende lijvig boek. Door deel III toe te voegen zou het niet zo goed meer in de hand liggen zodat ik besliste om er een apart boek van te maken.

Tot grote vreugde van vele patiënten is het bovendien voorzien van een cd met één van mijn gevorderde relaxatielessen.

Lees eerst de adviezen voor het beluisteren van de cd in dit boek.

Een oefening waarbij je ditmaal wél in slaap mag vallen...

Inleiding

Slapen is een gezonde en natuurlijke tegenpool voor de activiteiten en inspanningen die je dagelijks uitvoert. Een goede nachtrust is noodzakelijk om goed te kunnen functioneren overdag. Ze schenkt je nieuwe energie, op lichamelijk, geestelijk en emotioneel vlak, en vervult in dat opzicht een belangrijke regulerende functie in je lichaam. Net zoals in de natuur de spontane cycli (dag en nacht, eb en vloed, de seizoenen) zorg dragen voor een rustgevend evenwicht, is het respecteren van je nachtrust een belangrijk element in het bekomen en in stand houden van je algemeen welbehagen. Slapen maakt je fit en draagt bij tot een gelukkig gevoel.

Alhoewel slapen op het eerste gezicht een stille periode lijkt, waarin geen grote dingen plaatsvinden, gebeurt er - zonder bewuste sturing van jezelf - ontzettend veel in lichaam en geest. In het eerste deel van de nacht vindt, naast een geestelijke - vooral een lichamelijke recuperatie en zuivering plaats. Dit gebeurt in meerdere organen, voornamelijk in de lever en in de nieren, waarbij het lichaam verlost wordt van meerdere toxines. In het tweede deel van de nacht vindt veeleer een psychische zuivering plaats, waarbij allerlei gebeurtenissen, indrukken en emoties worden verwerkt, geïnterpreteerd, geordend, verdrongen en zo meer. Dit alles gebeurt tijdens je dromen. Slapen is dus geenszins een passief gebeuren en al evenmin verloren tijd. Je hebt er alle belang bij om ongeveer één derde deel van het etmaal (8 van 24 uur) zoveel als mogelijk te respecteren. Heel wat klachten die patiënten overdag gewaarworden, worden vaak geïntensifieerd door een kwalitatief slechte slaap en een gebrek aan nachtrust: hoofdpijn bijvoorbeeld, of spierpijn, prikkelbaarheid, vermoeidheid, concentratiestoornissen, lusteloosheid,...

Niet alleen mensen die lijden aan het angst- en spanningssyndroom worden gekweld door deze problematiek, ook in het algemeen is het een veel voorkomende klacht, die al vanaf de adolescentie voorkomt in een verhouding één op vier (uiteraard horen de regelmatige nachtelijke escapades daar bij en brengen een hele verschuiving teweeg op een moment dat de meeste mensen hun diepste slaap al achter de rug hebben. Zeker niets om je zorgen over te maken: je bent jong en je wilt wat. Gaandeweg gaat het wel over. Maar een zekere waakzaamheid is niet misplaatst, het gaat tenslotte om risicodrag).

Slaapstoornissen kunnen zich in drie verschillende vormen voordoen: ofwel kun je – na een half uur – niet inslapen (inslaapstoornis), ofwel kun je niet doorslapen (doorslaapstoornis), ofwel ben je veel te vroeg wakker en kun je niet terug inslapen. Elk van deze drie vormen, of de combinatie ervan, kan heel belastend zijn. Ze verdienen aandacht en een goede begeleiding. Helaas wordt de klacht slapeloosheid niet altijd ernstig genomen en blijven vele patiënten verweesd achter met hun ondermijnende klacht.



Dit boek wil een bijdrage leveren in het voorkomen van verkeerde gewoonten en negatieve overtuigingen over slapen. Het is zoals “*Grijp je leven*” opgesteld in vraag- en antwoordstijl en heeft als doel je nieuwe inzichten bij te brengen in het leren omgaan met je slaapprobleem. Alle vragen en antwoorden komen uit de praktijk en zullen je vlot begeleiden om te kunnen genieten van een zalige nachtrust. De bijhorende luisteroefening nodigt je uit om op een bijzonder milde wijze in contact te komen met jezelf en heerlijk in te dommelen. Ze combineert een ontspanningsoefening en een mindfulness-ervaring. Geniet ervan!

25 vragen en antwoorden

1. Els, 49 j., architecte: *‘Wat is de allereerste raad die je me geeft om mijn slaapprobleem aan te pakken?’*

In de eerste plaats raad ik je aan om je slaapproblemen en de daarbij horende klachten overdag *met je arts te bespreken*. Hij/zij is de best geschikte persoon om na te gaan welke lichamelijke (zoals long-, hart- of schildklierandoeningen, menopauzale klachten, artritis), psychische (bv: depressie) of psychosociale (bv: rouw, relationele conflicten) oorzaken er aan de basis kunnen liggen van je slaaptkort. Eens de oorzaak gekend is, kan er gestart worden met een geschikte behandeling.

Als de arts geen verklaarbare reden kan vinden voor je slaaptkort, zal hij de voorkeur geven aan een aanpak zonder medicijnen. Naast het meegeven van de nodige raadgevingen en informatie over het slapen in het algemeen, kan de huisarts je doorverwijzen naar een therapeut die gespecialiseerd is in relaxatietherapie en bij voorkeur voldoende kennis van zaken heeft over slaapproblematiek. Je doorloopt samen met de therapeut een programma waarbij het progressief ervaren van innerlijke rust centraal staat. Hij/zij zal je wijzen op bepaalde denkwijzen en gedragingen waarmee je het probleem in stand houdt en maakt gebruik van koesterende ontspanningstechnieken die ideaal zijn om *thuis te komen in je eigen lichaam*. Deze rust- en aandachtsmomenten schenken je een aangenaam gevoel van veiligheid en geborgenheid. Vanuit die rust in je lichaam zal ook je geest tot rust komen: ‘ontspan je lichaam, je geest zal volgen’.

Je huisarts kan je ook de raad geven om contact op te nemen met een cognitieve gedragstherapeut(e), die voornamelijk technieken zal toepassen om je manier van denken en interpreteren zowel als je doen en laten te beïnvloeden. Dankzij de therapiesetting merk je dat je denkfouten maakt en dat je je veelal laat meesleuren door een irrationele gedachtegang die je schijnbaar de waarheid vertelt. Door het herkennen en je bewust te worden van die onlogische gedachtestroom zet je al een flinke stap in de goede richting. Op die manier kun je een realistische gedachte stellen tegenover je denkfout en zal je automatisch je gewoonten aanpassen (zie vraag 14, pijler 1).

In sommige gevallen, bijvoorbeeld in geval van snurken, rusteloze benen, slaapapneu, narcolepsie, zal je dokter je doorverwijzen naar een slaap-/waakcentrum. In dit onderzoekscentrum start je met een intakegesprek en bespreek je samen met de arts de bestaande slaapproblematiek. Hij/zij zal nagaan welke onderzoeken voor jou het meest geschikt zijn. Op basis van zijn/haar advies worden verscheidene lichaamsfuncties onderzocht zoals je hartritme, ademfrequentie, oogbewegingen, spierspanningen, het zuurstofgehalte in je bloed en de hersenactiviteit. Aan de hand van de verkregen resultaten kan men de diagnose vaststellen en met een gepaste behandeling van start gaan.

Wil je slaapproblemen een halt toe roepen, dan is het van groot belang om vooral overdag bepaalde veranderingen in je levensstijl aan te brengen: *'de nacht is immers de spiegel van de dag'*!

Alles wat overdag leidt tot een verhoogde spanning in lichaam en geest, kan ongetwijfeld een grote invloed uitoefenen op je nachtrust, zowel op de kwaliteit als op de kwantiteit van je

slaap. Om die reden is het *verwerven van een innerlijke rust* overdag één van de voornaamste punten om van een deugd-doende slaap te kunnen genieten. Deze inwendige rust kun je bereiken door het stapsgewijs aannemen van een andere levensfilosofie, waardoor je levensstijl en je levensritme geleidelijk aan rustiger worden. Zo kun je leren prioriteiten te stellen in het leven: 'wat is dringend en wat sleur ik erbij'? Leren 'neen' zeggen en niet te veel hooi op je vork nemen, bewuster worden van je eigenwaarde waardoor je perfectionisme afneemt en je innerlijke rust toeneemt. Rustige momenten koesteren in de natuur, mindful aanwezig zijn in het nu, en zo meer. Door anders te handelen, anders te denken en te voelen en bovendien bepaalde nieuwe (slaap)gewoonten eigen te maken, kom je tot een rustgevend en natuurlijk slaaproces. Uiteraard zal dit wat tijd vragen maar maak je daar geen zorgen over. Hoe meer je loslaat, hoe meer je je verbindt met dit natuurlijk proces.

Datgene wat je een verhoogde spanning geeft in het leven noemen we een *stressor* of een *trigger*. Helaas wordt je leven – net als bij iedereen – door meerdere stressoren getriggerd. Ze doen zich voor in je werkomgeving, in je partnerrelatie, je vrienden- en familiekring, alsook in jezelf. Om van een verkwikkende nachtrust te kunnen genieten is het van essentieel belang om je stressoren te herkennen, nader te bekijken en zo goed mogelijk aan te pakken (zie vraag 15).

We mogen immers niet vergeten dat bij personen die lijden aan het angst- en spanningssyndroom (chronische hyperventilatie) veel van de stressoren het gevolg zijn van een onlogische, onrealistische gedachtegang, die op haar beurt het gevolg is van een perfectionistische instelling. Hierdoor gaan deze mensen veel te angstig kijken naar onzekere en/of onaan-

gename situaties en die als levensbedreigend beschouwen, terwijl er helemaal geen levensbedreigende situatie te bespeuren valt. Vanuit hun onzekerheid zijn ze vaak extreem angstig om tekort te schieten, om door de mand te vallen, genegeerd te worden of om de controle te verliezen, niet waardevol te zijn... Beslist geen uitnodigende elementen om de slaap te vatten. Daarenboven wordt met de stressor 'slecht slapen' veel te angstig omgegaan.

Door je bewust te worden van die te grote focus op het negatieve en ze kordaat een halt toe te roepen, neem je afstand van je overspannen manier van denken. Van op een afstand verruimt je blik en kun je een logische gedachtegang opbouwen. Je zult bepaalde stressoren beter kunnen aanvaarden, andere ga je beslist beperken en nog andere ga je definitief uitschakelen. Dit alles staat uitvoerig beschreven in *'Actief loslaten – Liefde stroomt waar strijden ophoudt'* en *'Grijp je leven – Verhoog je zelfbeeld – Activeer je levenskracht'*. Beide boeken helpen je een heel eind op weg om tot een nieuwe levensfilosofie en rustige levensstijl te komen.

Door je bewust te worden van je waarden, je capaciteiten, gaven en deugden, zie *'Grijp je leven'* deel I), groeit het geloof in jezelf. Hoe *sterker je zelfbeeld*, hoe minder behoefte je hebt om alles onder controle te houden, hoe minder behoefte je hebt om je te willen bewijzen en onophoudelijk te hunkeren naar waardering, naar erkenning. Trouwens, wat moet je van de ander nog horen waar je zelf (eindelijk) van overtuigd bent? Het verhogen van je eigenwaarde maakt je heel wat minder angstig en kwetsbaar in het leven. Overmatig piekeren, analyseren en rumineren (herkauwen) komen tot bedaren. Dit schenkt je een hele bevrijding en resulteert in een rustiger levensstijl, waardoor je nacht vanzelf rustiger wordt.

2. Luc, 37 j., docent muziekgeschiedenis en piano: *'Hoe meer de avond vordert, hoe angstiger ik word om weeral niet te kunnen slapen. Wat kan ik hieraan doen?'*

De angst waarover je spreekt is de *angst om de angst* of de *anticipatieangst*, een veelvoorkomend fenomeen. Ze ontstaat meestal wanneer je in een bepaalde periode dagen na elkaar slecht geslapen hebt als gevolg van een sterk emotionele toestand of van het te negatief en te angstig kijken naar bepaalde situaties. Slecht slapen is niet abnormaal in een periode waarin je plotseling overvallen wordt door één of meer veranderingen. Zo'n gebeurtenis kan positief zowel als negatief zijn en zal gelijkaardige emoties en gevoelens meebrengen. Of je nu tot over je oren verliefd bent of de relatie zopas verbroken hebt, je werk verliest of zojuist een promotie krijgt, (heftige) gevoelens horen er nu eenmaal bij en kunnen je helemaal uit evenwicht brengen. Niet verwonderlijk dat je nachtrust dan compleet overhoop ligt. Hoe hoger je gevoeligheid, hoe sterker en langduriger je dit zult ervaren. Dat moet je aanvaarden. Maar ook al is de turbulente periode voorbij en zijn de heftige emoties en gevoelens weggeëbd, dan nog blijft de nachtrust vaak verstoord. Alleen al de gedachte aan de vorige slechte nachten, waarbij je lag te woelen en de slaap maar niet kon vatten, maakt je opnieuw angstig. Het is de herinneringsangst die de bestaande problematiek in stand houdt en waardoor je uren van tevoren al bang bent om naar bed te gaan. De voornaamste reden van je slaapproblematiek ligt in je manier van denken nl: *'ik zal weer niet kunnen slapen'*.

Het almaar herhalen van die gedachte zal er voor zorgen dat je deze gedachte ook in je onderbewuste gaat verankeren. Door ze bewust voor waar te aanvaarden, creëer je een negatieve