

ALINE KRUIT

SLAPEN

IS

NIETS

DOEN

*Waarom het bij slapeloosheid
geen zin heeft steeds harder
je best te doen...*

...EN HOE JE
DOOR EEN SIMPELE
MINDSWITCH EEN
GOEDE SLAPER
WORDT

LUCHT

*Een man vroeg moellah Nasroeddin om
raad: 'Nasroeddin, ik slaap zo slecht.
Altijd lig ik te piekeren. Al die negatieve gedachten
houden me vast. Wat moet ik doen?'
Nasroeddin liep naar een pilaar en greep
deze beet, roepend: 'Red me van die pilaar,
red me van die pilaar!'
'Maar Nasroeddin, die pilaar houdt jou
niet vast, jij houdt de pilaar vast,'
zei de man verbaasd.
'Goed gezien,' antwoordde de moellah.
'Heb je verder nog vragen?'*

INHOUD

INLEIDING	9
1 Een andere kijk op slapeloosheid	15
2 Van de regen in de drup	25
3 Zo ziet gezonde slaap eruit	41
4 Het advies: een slaapcursus	59
5 Het geheim van de mindswitch	77
6 En het piekeren dan?	95
7 Mindful of full mind?	109
8 Goed slapen begint overdag	127
9 Hoe je een goede slaper blijft	141
VERDIEPING 1 Er kan ook iets anders mis zijn met waken en slapen	149
VERDIEPING 2 Pillen of praten?	169
VERDIEPING 3 Voor de hulpverlener	179
Nawoord	189
Verder lezen, leren en kijken	191
Bronnen	193

INLEIDING

Veel mensen met slaapproblemen zoeken geen hulp. Dat is jammer, want je kunt er wel iets aan doen. Slapen kun je niet afdwingen en dat is frustrerend, want we houden ervan controle te hebben en de dingen naar onze hand te zetten. Dus als slapen niet lukt, is het een menselijke neiging steeds meer maatregelen uit de kast te halen. Je begint met onschuldige slaapthee en eindigt met een afhankelijkheid van slaappillen. Of je kunt niet meer in slaap komen zonder dat de televisie aan staat en uiteindelijk lig je de hele nacht series te kijken. Ogenscheinlijke oplossingen zorgen juist dat het probleem erger wordt. Slapen wordt een obsessie en de kans op lekker slapen wordt steeds kleiner. Hoe meer je doet om in slaap te vallen, des te slechter het gaat.

Hoe komt dat? Slapen en doen staan lijnrecht tegenover elkaar. Dus: hoe meer je doet, des te meer jaag je de slaap weg. Slapen is juist NIETS DOEN.

Met dit boek leer je de actie uit de nacht te halen, zodat je dichter aansluit op wat slapen in essentie is: rust, nietsdoen, overgave, loslaten.

Dit boek is bedoeld voor mensen met een insomnie-stoornis, de meest voorkomende slaap-waakstoornis. Dit is de vorm van slapeloosheid die veroorzaakt (en in stand gehouden) wordt door psychologische stress

en verkeerde slaapgewoonten. Maar ook als je af en toe een nacht slecht slaapt, zijn de tips in dit boek handig, want je weet dan in ieder geval hoe je voorkomt dat het een chronisch probleem wordt.

Slapen is niets doen neemt een bijzondere plaats in tussen alle boeken over slapen en slaapproblemen. Veel boeken zijn informatief en leren je van alles over de theorie van slapen, maar je slaapt er geen minuut langer door. Andere (zelfhulp)boeken zijn geënt op de behandeling van slaapproblemen op de tegenwoordig meest gangbare manier: cognitieve gedragstherapie.

Uit diverse onderzoeken is echter gebleken dat de benadering met Acceptance and Commitment Therapy (ACT) goede resultaten heeft op de lange termijn en dat het de kans op terugkeer van de slapeloosheid kleiner maakt. Het idee achter deze behandelvorm is dat het onder controle willen hebben van zaken waar je weinig invloed op hebt, je afhoudt van waar het werkelijk om draait in je leven. In dit boek combineer ik het goede van beide behandelvormen: cognitieve gedragstherapie en de nieuwe invalshoeken vanuit ACT.

Ook vertel ik je hoe een gezond slaappatroon eruitziet, wat de gevolgen van slecht slapen zijn op je gezondheid en hoe slapen en waken geregeld worden in het menselijk lichaam. Je krijgt inzicht in hoe de gebruikelijke manier waarop mensen met stress omgaan de slaap kan verjagen. En je leert hoe je door een simpele mindswitch anders kunt omgaan met stress en slapeloosheid, waardoor meer rust ontstaat, zowel overdag

als 's nachts. Je krijgt tips over zinvolle veranderingen in je leefstijl en hoe je kunt afrekenen met piekeren. En als je dan weer lekker slaapt, hoe houd je dat dan vast? Dat vertel ik in het laatste hoofdstuk. Het verhaal van Julia, een vrouw met ernstige slapeloosheid, is door de hoofdstukken heen geweven. Je leest over haar slaapprobleem, hoe dit is ontstaan en wat ze allemaal probeert om weer een goede slaper te worden.

Achter in het boek tref je verdiepingshoofdstukken aan: welke andere slaap-waakstoornissen zijn er en waarom is chronisch gebruik van slaapmedicatie een slecht idee? Dit alles geïllustreerd met geanonimiseerde voorbeelden, gebaseerd op de verhalen van mensen die ik de afgelopen jaren behandelde, zowel in de specialistische GGZ-kliniek (U-center in Epen, Limburg) waar ik werkte als arts en ACT-therapeut, als in mijn eigen praktijk.

Wat mij iedere keer opvalt is hoe de dag invloed heeft op de nacht. Slapen is geen geïsoleerd fenomeen. Of je lekker kunt slapen, hangt ook af van de invulling van je dag. Hoe zit je overdag in je vel, leid je een leven dat voor jou de moeite waard is en heb je voldoende balans tussen inspanning en rust? Daarom is het belangrijk niet alleen een paar trucjes te leren die de slaap moeten binnenhalen, maar ook een verandering in je levenshouding door te voeren. Want anders komt de slapeloosheid zo weer terug.

Of ik zelf ook weleens slecht slaap? Jazeker! Ik pieker dan over van alles en nog wat. Tijdens het schrijven van

dit boek kwam ik erachter dat de teksten 's nachts door mijn hoofd bleven tollen als ik 's avonds had gewerkt. Het is zo vervelend om wakker te liggen als je wilt slapen! Maar ik weet dat vechten tegen de slapeloosheid niets oplevert. Je kunt beter gewoon rustig wakker liggen. Ik richt de aandacht dan op mijn ademhaling, om los te komen van mijn drukke hoofd. De volgende morgen vraag ik me af: heb ik nou geslapen of rustig wakker gelegen? Ik heb geen idee, maar voel me fit, dus prima!

In deze herziene uitgave ga ik in op nieuwe technologische ontwikkelingen op slaapgebied en of deze een meerwaarde hebben bij beter slapen. Daarnaast introduceer ik de ABC-cirkels, een concept vanuit de Compassion Focused Therapy (CFT), waarmee je je eigen (emotionele) functioneren kunt monitoren en bijsturen, waardoor de slaap verbetert. Ook heb ik een verdiepingshoofdstuk voor professionals toegevoegd. In de praktijk is gebleken dat hulpverleners, zoals oefentherapeuten en psychologen, vaak van dit boek gebruikmaken als basis voor hun behandeling van slaapproblemen met ACT. In verdiepingshoofdstuk 3 staan de grote lijnen van een behandelprotocol.

In 2019 heb ik samen met collega Irma Leijten een boek op de markt gebracht in de reeks 'Eerste hulp bij ...' van de Belgische uitgeverij Lannoo. *Eerste hulp bij beter slapen* is een boek dat, net als dit boek, slapeloosheid behandelt met ACT. Het verschil met *Slapen is niets doen* is dat *Eerste hulp bij beter slapen* meer testjes en (invul)oefeningen bevat. Daarom is het zeer geschikt

als werkboek tijdens slaaptherapie en als zelfhulpboek. Beide boeken vullen elkaar goed aan. Helaas is het boek alleen nog als e-book te krijgen.

Slaap is een complex en intrigerend fenomeen. Het blijft vragen oproepen en is veelvuldig onderwerp van wetenschappelijk onderzoek. Over de behandeling van slaap-waakstoornissen is daarom het laatste woord nog niet gezegd. Ondertussen helpt dit boek je alvast in de richting van een gezonde slaap!

Aline Kruit

1

EEN ANDERE KIJK OP SLAPELOOSHEID

Wat doet een goede slaper om te kunnen slapen?
Waarom kan slapeloosheid goed behandeld worden
met Acceptance and Commitment Therapy (ACT)?
Wat houdt die therapie in? Wat is een insomnie-
stoornis en hoe vaak komt het voor? Hoe ziet de
stresscirkel eruit?

SLAAP KAN JE NIET AFDWINGEN

Als je aan een goede slaper vraagt wat hij doet om lekker te slapen, kijkt hij je waarschijnlijk glazig aan. Iets doen? Om te slapen? Niks! Ik ga gewoon slapen!

Als slapeloosheid onderdeel is geworden van je leven, wil je daar natuurlijk van af. Want slapen is niet alleen lekker, het geeft je overdag ook voldoende energie en met een goede slaap voorkom je allerlei psychische en lichamelijke klachten.

Het 'af willen komen van slapeloosheid' veroorzaakt een groot probleem, want de slaap wordt er juist door weggejaagd. Dit komt doordat ergens van af willen komen een actief proces is, terwijl je om goed te kunnen slapen juist níét actief moet zijn.

Het opgeven van het verzet tegen ervaringen die je niet onder controle kunt krijgen, zoals slapeloosheid, vormt de kern van act. Daarom past deze therapie zo goed bij de behandeling van slapeloosheid: slapen is een proces dat zich aan controle onttrekt, het overkomt je, je kunt het niet afdwingen.

WAT HOUDT ACT IN?

act is een vorm van gedragstherapie die aan het eind van de twintigste eeuw in de Verenigde Staten is ontwikkeld en sinds een jaar of twintig voet aan de grond heeft gekregen in Europa. Inmiddels is door middel van wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat deze behandelvorm effectief is bij de behandeling van diverse psychische aandoeningen en zijn er steeds meer therapeuten die zich erin bekwamen.

Als iemand zich bijvoorbeeld leeg en eenzaam voelt, en daarom overmatig alcohol drinkt, dan verdooft dit op korte termijn de nare gevoelens, maar op lange termijn ondermijnt het de gezondheid en sociale relaties. Een behandeling met ACT richt zich op het anders leren omgaan met pijnlijke gevoelens zoals leegte en eenzaamheid, zodat ruimte ontstaat voor zaken die het leven de moeite waard maken. Met andere woorden: durven stilstaan bij de pijn, stoppen met het schadelijke gedrag en keuzes maken die gebaseerd zijn op dat wat belangrijk voor iemand is. Dus stoppen met drinken als je goed wilt zorgen voor je kind of als je een liefhebbende partner wilt zijn. Leven in plaats van overleven.

ACT is een milde en positieve therapie. Het gaat uit van wat je wel wilt en niet alleen van wat je niet (meer) wilt. Supermensen bestaan niet, dus soms ben je ongelukkig; pijn, verlies en moeilijkheden horen bij het leven. De vraag is of je mét problemen een leven kunt leiden dat de moeite waard is. In die zin is ACT meer dan een therapie, het is een levenswijze.

De slapeloosheid die veroorzaakt en in stand gehouden wordt door psychische stress, de zogenaamde insomniestoornis, kan goed behandeld worden met ACT. Het onvrijwillig wakker liggen gaat gepaard met allerlei ongewenste gevoelens, gedachten en lichamelijke sensaties. Je ervaart machteloosheid, je hebt hartkloppingen en de steeds terugkerende gedachte dat je de volgende dag niet kunt functioneren. Het af willen komen van deze innerlijke ervaringen zorgt voor een geactiveerd lichaam en brein. En dat leidt weer tot een

verdere verwijdering van de slaap. Moeheid overdag zorgt voor toename van de frustratie over de slapeloosheid, wat weer leidt tot een verslechtering van de slaap. Het anders leren omgaan met de gevoelens, gedachten en lichamelijke sensaties die optreden bij slapeloosheid kan deze vicieuze cirkel doorbreken.

‘De slaaphtherapie met ACT heeft mij geholpen om te accepteren dat ik een slaapprobleem heb. Ik ben gestopt met vechten tegen mijn hoofd, dat ’s nachts overuren draait. Ik accepteer mijn gedachten, omarm ze en laat ze daarna los. Door deze acceptatie en manier van ermee omgaan krijg ik rust in mijn hoofd en val ik makkelijker weer in slaap. Mijn slaapproblemen zijn enorm verminderd. Ik zeg niet dat ik nu ineens de perfecte slaper ben, maar ik kan er nu wel beter mee dealen en heb ’s nachts geen stress meer.’ - LAURA

WAT IS EEN INSOMNIESTOORNIS?

Mensen die lijden aan een insomniestoornis klagen over te weinig uren slaap in verhouding tot het aantal uren waaraan ze behoefte hebben. Insomnie betekent letterlijk slapeloosheid: het inslapen lukt niet, het doorslapen of te vroeg wakker worden is een probleem en helemaal ellendig is de combinatie van deze drie.

Om van een stoornis te kunnen spreken, moet het slaapprobleem zich vaker dan drie keer per week voordoen, langer dan drie maanden bestaan en invloed hebben op het functioneren overdag. Bovendien kan de slapeloosheid niet worden verklaard door een andere slaap-waakstoornis, zoals slaapapneu of slapeloos-

heid vanwege een alcoholverslaving. Bij de insomnie-stoornis speelt overmatige stress een belangrijke rol. De diagnose wordt gesteld aan de hand van een uitgebreid gesprek, eventueel na het bijhouden van een slaapdagboek. Het is hierbij niet nodig om onderzocht te worden in een slaapkliniek.

Geschat wordt dat ongeveer 10% van alle mensen op een bepaald moment in zijn of haar leven last heeft van een slaap-waakstoornis. Van deze groep heeft maar liefst 90% een insomniestoornis, daarom staat deze stoornis centraal in dit boek.

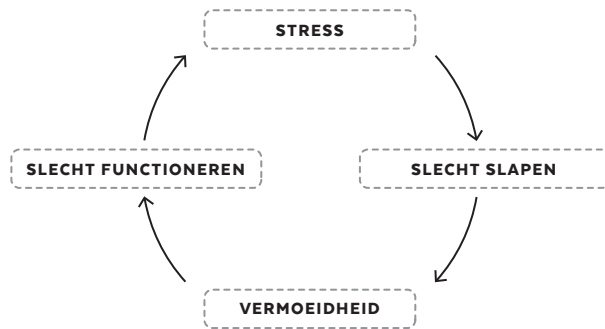
Slapeloosheid komt vaker voor op latere leeftijd en meer bij vrouwen dan bij mannen. Ook mensen zonder baan, met schulden of een slechte gezondheid hebben vaker slaapproblemen. Uit onderzoek bij mensen mét een baan kwam naar voren dat 16% regelmatig slecht slaapt. Als je een baan hebt waarbij je je hersens moet gebruiken, heb je meer kans op slaapproblemen dan wanneer je alleen lichamelijk werk hoeft te doen. Meest genoemde redenen voor wakker liggen zijn het niet kunnen loslaten van het werk, de hoeveelheid werk, vroeg moeten opstaan of in onregelmatige diensten werken. Het slechte slapen leidt tot verminderd functioneren op het werk en één op de zeven meldt zich wel eens ziek in verband met slecht slapen.

Erfelijkheid speelt een rol bij de insomniestoornis: onderzoekers hebben genen ontdekt die betrokken zijn bij het veroorzaken van slapeloosheid. Deze vertonen overlap met genen die gezien worden bij aandoeningen als depressie en angststoornissen.

Naast de insomniestoornis bestaan er nog andere slaap-waakstoornissen. Deze worden achter in dit boek behandeld, in het eerste verdiepingshoofdstuk.

ALS DE STRESSCIRKEL BEGINT TE DRAAIEN

In geval van stress ligt bijna iedereen wel eens een paar nachten wakker, bijvoorbeeld als een geliefde ziek wordt of overlijdt, bij relatieproblemen of nare toestanden op het werk. Je zou denken dat het slaapprobleem overgaat als de stress voorbij is. Toch blijft helaas in ongeveer 40% van de gevallen de slapeloosheid bestaan. Na verloop van tijd raakt de oorspronkelijke oorzaak op de achtergrond en zorgen andere factoren ervoor dat de slapeloosheid voortduurt, bijvoorbeeld stress over de slapeloosheid zelf of het aannemen van verkeerde slaapgewoonten, zoals overdag een paar uur slapen omdat je zo moe bent. Soms weten mensen zelfs helemaal niet meer hoe de slapeloosheid is begonnen. Je kunt terecht komen in een vicieuze cirkel, de 'stresscirkel':



Slaapproblemen worden niet alleen meer door de oorspronkelijke stress zelf veroorzaakt, maar ook door de spanning over het slechte slapen en de gevolgen daarvan.

Julia (47) is getrouwd met Henry en heeft drie kinderen in de puberteit. Haar slaapproblemen zijn begonnen na het overlijden van haar moeder, acht maanden eerder. De periode vóór het overlijden was intensief. Julia was de belangrijkste mantelzorger en het kostte haar grote moeite de zorg te combineren met gezin en werk. Omdat haar enige broer ver weg woont en niet erg betrokken is, stond ze er alleen voor.

Julia mist haar moeder. Daarnaast is er veel administratieve rompslomp. Het inslapen duurt uren. Soms komen beelden terug van de ziekteperiode van haar moeder. Ook piekert ze over de zakelijke afhandeling en ergert ze zich aan haar broer. Soms neemt Julia een slaappil, uit een doosje dat ze in haar moeders huis heeft gevonden. Dan valt ze na een halfuur in slaap. Maar ook die nachten zijn slecht, want vanaf een uur of vier ligt ze alweer wakker.

Julia vertrouwt erop dat het slapen wel weer beter zal gaan als de ergste rouw voorbij is. Maar dan heeft ze een functioneringsgesprek op haar werk waarin ze een negatieve beoordeling krijgt. Haar leidinggevende, Anne, vindt dat ze met haar hoofd niet bij het werk is. Ook heeft Julia een project niet op tijd afgekregen, waardoor het bedrijf een subsidie is misgelopen. Het valt Anne op dat Julia zich met privé zaken bezighoudt onder werktijd.

De nachten volgend op het gesprek doet Julia bijna geen oog dicht. Ze is bang om haar baan te verliezen, maar ze is ook boos: op zichzelf omdat ze Anne niet eerder op de hoogte heeft gesteld van haar problemen en op Anne omdat zij nooit eens vraagt hoe het met haar gaat na het overlijden van haar moeder.

OM TE ONTHOUDEN

- Een goede slaper doet niets om te kunnen slapen.
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT) werkt goed bij slapeloosheid omdat je leert het verzet te staken tegen ervaringen waar je geen invloed op hebt.
- Mensen die lijden aan een insomniestoornis hebben klachten over te weinig en te kort slapen gedurende minimaal drie maanden, met consequenties voor het functioneren overdag. Het is de meest voorkomende slaap-waakstoornis.
- Bij een insomniestoornis begint de stresscirkel te draaien: het niet kunnen slapen geeft stress, die leidt tot verergering van de slapeloosheid.