



Slaap

- EEN GEBRUIKERSHANDLEIDING -

Taco Bos
Jaap Lancee
Jorn Leistra



#1

- INLEIDING -

Waarom dit boek(je)?

Je hebt van die mensen die overal kunnen slapen: in treinen, vliegtuigen of een lekkende tent. En je hebt mensen die eindeloos rondwoelen, naar het plafond staren en de uren aftellen. Volgens de Universiteit Utrecht heeft 40% van alle Nederlanders slaapklachten, en 25% heeft zelfs een slaapstoornis.¹ Hoe komt dat? En wat kun je doen als je slecht slaapt?

Dankzij ondergrondse bunkers, laboratoriumratten en een psychotische DJ begrijpen slaapwetenschappers steeds beter hoe slaap werkt, en hoe je er invloed op kunt uitoefenen. Goed nieuws voor wie slecht slaapt: uit talloze onderzoeken blijkt dat je een gezond slaappatroon bijna altijd kunt aanleren.

We doken in slaaponderzoek en zetten de meest interessante -en bizarre- onderzoeken op een rij. We interviewden slaapspecialisten en spraken mensen die een tijd lang héél slecht sliepen, en toch aanleerden om weer goed te slapen.

Door beter te begrijpen hoe slaap werkt, begrijp je ook beter wat je kunt doen om goed te slapen. Daarom hebben we dit boek geschreven.

Slaap lekker!



Inhoud

#1: Inleiding	
WAAROM DIT BOEK(JE)?	2

#2: Waarom slapen we?	
25 JAAR BIJTANKEN	6

#3: Wat gebeurt er tijdens je slaap?	
REIS DOOR DE NACHT	20

#4: Wat gebeurt er als je niet slaapt?	
11 DAGEN WAKKER BLIJVEN. KOFFIE?	30

#5: Waarom we dromen	
KEEP ON DREAMING	40

#6: Hoe werkt slaperigheid?	
HYPERACTIEF IN JE BED, SLAPERIG OP JE WERK	50

#7: Hoeveel slaap heb je nodig?	
WAKKER BLIJVEN IN HET SLAAPLAB	60

#8: Hoe slapen we vroeger?	
DE SLAAPGEWOONTES VAN JE BETOVER-GROOTVADER	70

TIPS OM BETER TE SLAPEN	74

ZELFTESTS	92



25 jaar *bijtanken*



#2

- WAAROM SLAPEN WE? -

Napoleon en Margaret Thatcher sliepen vier uur per nacht, Thomas Edison vond 't zonde van zijn tijd.² Evolutionair gezien lijkt het onlogisch, al dat slapen: je houdt minder tijd over om te jagen, eten te zoeken en je voort te planten. Bovendien ben je ook nog eens kwetsbaarder voor vijanden. Waarom slapen we eigenlijk?

Als slaap niet belangrijk zou zijn, dan zou je verwachten dat je in de natuur dieren kunt vinden die:

- Nooit slapen;
- Geen herstelslaap nodig hebben nadat ze langer dan normaal wakker zijn gebleven;
- Met slaapgebrek even goed functioneren.

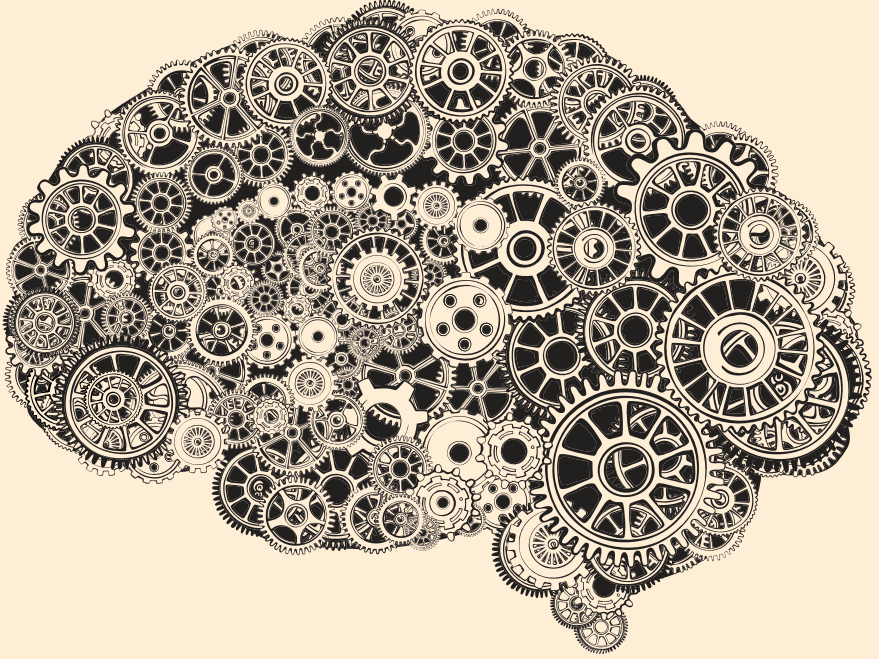
Afgezien van wat primitieve diersoorten die geen hersenen hebben (of alleen heel eenvoudige), zijn er nooit dieren gevonden die aan deze criteria voldoen.³ Kortom: als je een beetje hersenen hebt, heb je slaap nodig.

Energiebesparing? Mwah.

Over de functie van slaap is veel discussie. Een voor de hand liggende verklaring is dat slaap je lichaam de kans geeft energie op te sparen, maar in werkelijkheid blijkt de hoeveelheid bespaarde energie bij mensen minuscuul – ongeveer vijftig kCal per nacht, evenveel als in een toastje zit.⁴ De energie die je bespaart door tijdens je slaap weinig te bewegen wordt kennelijk door andere biologische processen grotendeels teniet gedaan – daarover later meer.

Terugtrekken voor vijanden

Een andere verklaring is dat mensen en dieren minder kwetsbaar zijn als ze zich afzonderen en stil houden als het donker is. Ook die uitleg is niet erg overtuigend: het zou dan logischer zijn om je af te zonderen en je stil te houden zonder je bewustzijn te verliezen. Dat bewustzijnsverlies maakt je kwetsbaarder, dus daar moeten andere voordelen tegenover staan.



“Kortom: als je een beetje hersenen hebt, heb je slaap nodig”

Lichamelijk herstel & ontwikkeling

Ook na talloze onderzoeken is slaap nog steeds voor een groot deel een mysterie. Toch wordt steeds beter duidelijk wat het nut is van slaap. Een van die dingen is lichamelijk herstel: dankzij slaap blijft je immuunsysteem beter in stand en wonden genezen sneller. Uit onderzoek met ratten blijkt dat ze minder snel van brandwonden genezen als ze wakker worden gehouden (als je een rat bent: doe nooit mee aan slaaponderzoek). Onderzoek uit 2014 liet zien dat tumoren bij muizen sneller groeien bij slaaponthouding, en dat hun immuunsysteem minder goed in staat is de groei te dempen.

Slaap speelt ook een rol tijdens je lichamelijke ontwikkeling: slaaponthouding op jonge leeftijd vergroot de kans op gedragsproblemen, verstoorde slaap op latere leeftijd, een kleinere breinmassa en grotere celsterfte in de hersenen.

Realiseer je wel dat veel van dit soort effecten onder heel extreme omstandigheden optreden, in laboratoriumonderzoeken waarbij proefdieren soms wekenlang totaal geen slaap krijgen. De biologische drang om te slapen is zó sterk dat ook als je slecht slaapt, je bijna altijd wel een paar uur slaapt. De eerste drie tot vijf uur zijn voor je gezondheid het meest belangrijk - al is méér slapen nog veel gezonder.

Spoelbeurt voor je hersenen

De Deense bioloog Maiken Nedergaard ontdekte dat tijdens je slaap je hersenen worden schoongespoeld. Ze spoot fluorescerende stoffen in het brein van ratten, volgde de verspreiding onder een microscoop en zag hoe de stoffen de hersenen binnendrongen en - via voorspelbare routes - werden afgevoerd. 'We bedachten hoe ontzettend veel energie dit proces zou kosten', zegt Dr. Nedergaard. 'En daarom vroegen we ons af: zou dit iets zijn wat in onze slaap gebeurt?' Bij slapende ratten bleek de ruimte tussen hun hersencellen toe te nemen, waardoor de vloeistoffen gemakkelijker tussen de cellen door stroomden en dieper in het brein

doordrongen. Het verschil was gigantisch: als de ratten wakker waren, stroomde er bijna geen vloeistof hun hersenen in. Als de ratten sliepen of onder narcose werden gebracht, kwam de doorstroom en afvoer op gang.⁵

Bijwerken van je archief

Kun je de begintune van je favoriete kinderprogramma nog herinneren? De capaciteit van het menselijk geheugen is gigantisch: enorme hoeveelheden herinneringen zijn decennia later nog terug te halen. Een theorie die vooral de laatste jaren aan populariteit wint is dat slaap ook helpt om nieuwe herinneringen te verwerken.⁶

Matthew Walker en zijn collega's aan de universiteit van Californië, Berkeley lieten proefpersonen geheugentests doen, door ze op een computerscherm patronen te laten zien en later te controleren hoeveel ze daarvan onthielden. De helft van de groep zag de patronen 's ochtends voor het eerst en werd 's avonds 'overhoord'. Overdag bleven ze wakker. De andere helft leerde de patronen 's avonds, ging slapen en kreeg hun overhoring de volgende ochtend. Die laatste groep bleek de testpatronen beter te onthouden. Powernaps en siësta's zijn ook effectief om je geheugen te verbeteren, blijkt uit vergelijkbare onderzoeken.⁷

Een mogelijke verklaring is dat slaap helpt om je geheugen op te frissen en te reorganiseren zonder dat nieuwe indrukken dit proces verstoren. Hersenonderzoek bij ratten heeft daar interessante aanwijzingen voor opgeleverd. Als je ratten leert hun weg door een doolhof te vinden, valt op dat ze tijdens hun slaap dezelfde hersengolfpatronen hebben als tijdens het leerproces. Het lijkt er sterk op dat je hersenen eerdere ervaringen herbelevan, waardoor je ze beter onthoudt.

Verwerken van emotionele gebeurtenissen

Slaap kan er ook voor zorgen dat je vervelende herinneringen beter verwerkt. De onderzoeksgroep van Walker liet twee groepen proefpersonen heftige emotionele afbeeldingen zien, terwijl ze in een

hersenscanner lagen. Op de scans was de emotionele reactie duidelijk te zien: er was relatief veel hersenactiviteit rond de amygdala, een hersendeel dat verband houdt met emoties. Een tijd later kregen ze, terwijl ze in de scanner lagen, de foto's opnieuw te zien. Walker haalde weer dezelfde truc uit: de ene groep had in de tussentijd geslapen, de andere groep niet. Op de hersenscans waren opvallende verschillen te zien. De groep die geslapen had vertoonde minder activiteit in de amygdala en juist meer in de prefrontale cortex, een hersengebied waar rationeel denken plaatsvindt. Bij de groep die niet had geslapen was de reactie veel emotioneler.⁸

Kortom, slaap heeft meerdere functies. Het draagt bij aan lichamelijk herstel, de schoonmaak van je hersenen, het op orde brengen van je geheugen en het verwerken van emotionele gebeurtenissen. Je hebt 't behoorlijk druk, 's nachts.



Slaap is de beste meditatie.

Dalai Lama

A black and white close-up portrait of a middle-aged man with light-colored hair, looking directly at the camera with a slight smile. He is wearing a light-colored shirt and a striped tie.

slaapexpert

Eus van Someren

Fotografie: Marcel Bakker

'Slapeloosheid is een onderschat probleem'

Eus van Someren: professor aan de Vrije Universiteit, gitarist in rock-band The Scene en hoofd van de afdeling Slaap & Cognitie van het Nederlandse Herseninstituut

Hoe ben je ooit in slaaponderzoek beland?

Hij veert op: 'Dat is altijd de leukste vraag... Studeren was altijd een beetje een parttime gebeuren, ik had het heel druk met van alles en nog wat. Ik had rondgereisd, mijn studie onderbroken en toen ik uiteindelijk mijn doctoraal ging doen kreeg ik een practicum hersengolfmetingen. Een onderdeel van het practicum was het meten van slaap. Zo'n oude EEG-machine waar in een nacht pakken papier doorheen gaan, en dan staan die pennetjes inkt te spuiten op dat papier en je hoort in wat voor slaapstadium iemand terecht komt, en die hersengolven zagen er zo anders uit... Toen ik dat zag was ik verkocht.'

'Er was in die tijd net een nieuwe hoogleraar gekomen en die vond slaaponderzoek maar niets, hij wilde niet dat we daarmee verder gingen. Wij wilden wel verder en we wisten dat de portiers om tien uur 's avonds hun laatste rondje maakten, dus om kwart voor tien ofzo deden we alle lichten in het lab uit en de deuren op slot, en dan zaten we daar binnen te wachten tot hij langs was gelopen en dan hadden we de rest van de nacht nog.'

Wat fascineert je zo aan slaap?

'Dat is echt een combinatie van dingen, ook de persoonlijke factor: ik heb zelf ook wel eens gemerkt hoe moeilijk het is om een periode van slecht slapen en kort slapen door te komen. En om een slaapprobleem op te lossen. Slapen is zó belangrijk, er gebeurt zoveel met je lichaam en

je hersenen als je continu kort of slecht slaapt. Het is een hele nuttige bezigheid om je leven aan te besteden. En heel vervelend als je bij de 10% hoort die regelmatig last heeft van slapeloosheid.’

‘Slaap is een hele nuttige bezigheid om je leven aan te besteden.’

Wordt dat voldoende erkend?

‘Nee, nee, chronische slapeloosheid is van niemand, de behandeling er van is echt heel slecht in ons zorgstelsel ingebed. Voor andere slaapstoornissen is dat beter. Slaapapneu bijvoorbeeld hoort bij neurologen of longartsen. Daar zit een economisch model achter, die mensen krijg je binnen, je test ze, geeft ze bijvoorbeeld een CPAP apparaat mee, en je hoopt maar dat ze daarmee leren leven. Voor die behandeling declareer je je kosten, het is een verdienenmodel. Maar die route bestaat niet voor slapeloosheid. Op de een of andere manier is de slapeloze een beetje tussen wal en schip gevallen. Slapeloosheid hoort niet echt bij de medicijnmannen en het hoort ook niet echt bij psychologen. Langzamerhand zie je wel meer interesse van verschillende mensen ontstaan, maar dat zijn toch vaak individuele voorvechters. Het staat niet systematisch op de kaart.’

‘Een van de eigenschappen van nogal wat slapelozen is dat het doordouwers en perfectionisten zijn. Ondanks hun verschrikkelijke ongemak zijn ze toch nog redelijk vaak op hun werk om hun dingen te doen, waardoor alle bedrijfsartsen en bazen toch denken: “Tja...”’

...niets aan de hand?

‘Het wordt heel erg onderschat hoe mensen worstelen om de dag door te komen.’

Slechte slapers klagen te weinig?

‘Ze blijven net als sommige mensen met griep toch naar hun werk komen

Onderzoek met bejaarden en thermopakken

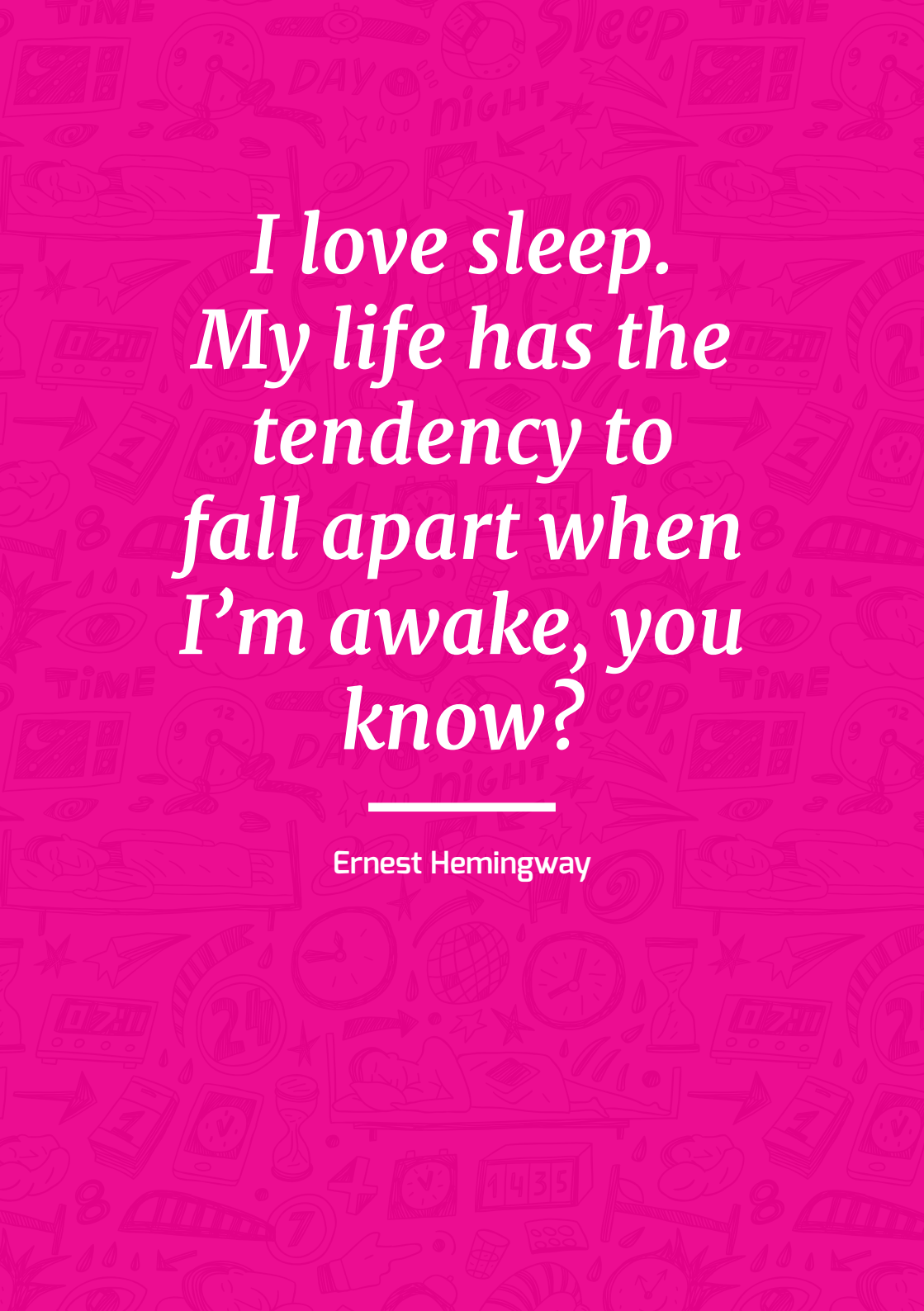
Bij oudere mensen komen slaapproblemen nog vaker voor dan bij jongeren. Van Someren onderzocht dementerende ouderen in zorgcentra, en ontdekte dat mensen met de slechtste dag-nachtritmes het minste licht zien. 'Familie komt niet meer langs om ze mee naar buiten te nemen en ze zitten soms ver van het raam. We wilden proberen om mensen beter te laten slapen door grote lichtbakken op te hangen.' Dat werkte: deelnemers kregen een iets regelmatigere dag- en nachtritme, behalve een paar mensen met een ernstige oogafwijking. Uit vervolgonderzoek bleek een vergelijkbare aanpak ook een beetje te helpen tegen depressie en cognitieve achteruitgang.

Van Someren en zijn team beschikken over een high-tech lab waarin hij slaap-omstandigheden tot in detail kan manipuleren, en het effect op slaap kan meten. In een van de onderzoeken liet hij flexibele holle buisjes in pyjama's weven, en sloot die aan op een systeem dat water van een nauwkeurig ingestelde temperatuur door de buisjes pompt. Op die manier konden de onderzoekers kleine veranderingen in huidtemperatuur veroorzaken zonder dat de slapende proefpersonen daar iets van merkten. Het team gaf de deelnemers een deel van de nacht een huidtemperatuur van 34-35°C, een normale temperatuur als iemand slaapt, en tijdens andere delen van de nacht verhoogden zij de temperatuur met 0,4°C. Dat minimale verschil bleek grote gevolgen te hebben: deelnemers sliepen dieper en werden minder vaak wakker. Vooral bij oudere deelnemers was het resultaat opmerkelijk. De kans dat ze rond 6:00 uur 's ochtends al wakker werden nam drastisch af: van 58% naar 4%. De hoeveelheid diepe slaap verdubbelde. Vooral diepe slaap lijkt essentieel voor het dagelijks onderhoud en herstel van de hersenen.

waardoor de baas denkt dat het wel goed gaat, niet wetende dat zo'n persoon op een gegeven moment gewoon een burn-out of een depressie kan ontwikkelen. En dan krijgt de depressie de schuld of de burn-out... Daar moeten we echt iets aan doen, die kunnen we misschien vóór zijn door de slapeloosheid beter aan te pakken.'

Hoe slaap je zelf?

'Ik ben een lichte slaper, dat was ik van kinds af aan al. Tussen mijn vierde en mijn zevende werd ik heel veel nachten per week wakker door nachtmerries, dus ik ging in die tijd gespannen naar bed. Ik ben niet echt een slechte slaper, maar heb wel perioden van kort of slecht slapen in mijn leven gekend. Dan is het zoeken naar wat helpt. Voor mij is dat sporten, al ben ik helemaal geen sportman. En als er lastige dingen besproken moeten worden in het gezinsleven, no way dat ik dat 's avonds ga doen, dan ben ik daar de hele nacht mee bezig. Dus ik heb mijn eigen pakketje wel afgebakend: OK, dit gaan we allemaal niet doen, en dat gaan we wel doen. Maar ik denk dat ik wel tot de gelukkigen behoor dat ik daarmee goed slaap.'



*I love sleep.
My life has the
tendency to
fall apart when
I'm awake, you
know?*

Ernest Hemingway

Reis

door de nacht



“We kunnen zien, zijn ons volledig bewust van onze omgeving, en het volgende moment zijn we volledig blind.”

SLAAPONDERZOEKER WILLIAM DEMENT





#3

- WAT GEBEURT ER TIJDENS JE SLAAP? -

Slaap is géén onafgebroken periode van bewusteloosheid: je slaapt in cycli van ongeveer anderhalf uur en tussendoor word je steeds even wakker, al kun je je daar de volgende dag meestal niets van herinneren.

Tijdens die cycli doorloop je verschillende fasen:

N1 (fase 1): Sluimerslaap, de fase tussen slapen en waken in. Deze fase duurt ongeveer 5 tot 10 minuten. Je spieren ontspannen, je verliest je bewustzijn en je bent nog heel makkelijk te wekken. Wie vanuit fase 1 wakker wordt kan zich niet herinneren dat hij al geslapen heeft.

Het is niet abnormaal om je sloom en lusteloos te voelen in de eerste 20-30 minuten nadat je wakker bent geworden. Pas na zo'n anderhalf uur kun je inschatten of je goed hebt geslapen.

N2 (fase 2): Lichte slaap. Tijdens deze periode, die ongeveer 30 tot 45 minuten duurt, ben je nog steeds gemakkelijk te wekken. Ook dan zal je waarschijnlijk niet realiseren dat je al sliep, omdat je hersenen nog vrij actief waren. Op een EEG (hersengolfmeting) zie je korte, snelle golven.

N3 (fase 3 en 4): Diepe slaap. Je spieren ontspannen nog verder, je ademhaling en je hartslag vertragen. Je wordt minder gevoelig voor licht en geluid, waardoor het in fase 3 lastiger is om gewekt te worden. In fase 4 is dat nog lastiger. Fase 3 en 4 worden ook wel 'slow wave sleep' genoemd, omdat je op EEG's trage, lange golven ziet.

REM-periode: Tijdens de REM-slaap gedragen je hersenen zich anders dan in de andere fasen: je hersenen zijn zeer actief en vaak gaat de REM-

Slaapfasen

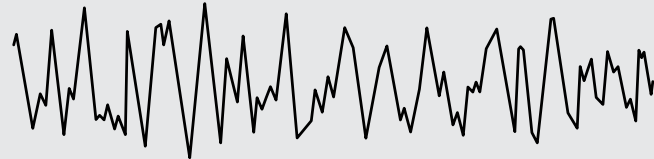
N1:



N2:



N3:



REM:



slaap gepaard met levendige dromen. Je ogen bewegen heel snel heen en weer: vandaar de term ‘Rapid Eye Movement’ (REM). Je meeste dromen spelen zich af tijdens je REM-slaap. Fase 1 tot en met 4 worden ook wel Non-REM of NREM-slaap genoemd.

Als je wakker wordt voel je je soms vrij helder, maar het kan ook aanvoelen alsof je uit een diep coma ontwaakt: gedesoriënteerd, geïrriteerd of lusteloos. Dat wil lang niet altijd zeggen dat je slecht of te kort geslapen hebt: soms heb je pech dat je net tijdens de verkeerde fase wakker wordt. Wekkers die langzaam steeds feller licht geven en apps die je tijdens een

lichte slaapfase wakker maken kunnen het makkelijker maken om je bed uit te komen. Ook dan is het niet abnormaal om je sloom en lusteloos te voelen in de eerste 20-30 minuten nadat je wakker bent geworden. Pas na zo'n anderhalf uur kun je inschatten of je goed hebt geslapen.

Lichte slaap, diepe slaap of REM-slaap: wat is de functie?

Het EEG, waarmee je hersengolven in kaart kan brengen, is voor slaaponderzoekers een geweldige uitvinding. Niet alleen omdat ze er de verschillende slaapfasen mee ontdekten, maar ook omdat ze konden onderzoeken wat de functie is van die verschillende fasen. Wat gebeurt er als je iemand steeds wakker maakt als hij aan zijn diepe slaap begint, waardoor hij fase 3 en 4 mist? En wat gebeurt er als je juist de REM-slaap verstoort?

Diepe slaap blijkt vooral een rol te spelen bij lichamelijk herstel. Tijdens de diepe slaap maakt je lichaam meer groeihormonen aan, waardoor je spieren kunnen herstellen. REM-slaapt lijkt vooral voor het functioneren van je hersenen belangrijk. Bij totale onthouding van REM-slaap krijgen proefpersonen last van angstige gevoelens, irritatie, hallucinaties en concentratieproblemen. REM-slaaponthouding kan ook positieve effecten hebben: depressieve klachten kunnen er door verminderen.

Als je slaap mist, heeft je lichaam de neiging dat gemis later in te halen. Vooral diepe slaap is belangrijk voor je lichaam: als proefpersonen diepe slaap missen, komen ze de nacht erna eerder en langer in de diepe slaapfase, waardoor ze gemiddeld 68% van de gemiste diepe slaap weer inhalen. Gemiste REM-slaap wordt voor 53% ingehaald, en slaapfase 1 en 2 maar voor 7%.⁹ Als je twee uur slaap hebt gemist, betekent dat niet dat je ook weer twee uur slaap moet inhalen: je slaapt dieper en werkt daardoor sneller je 'slaapschuld' weg. Je hebt vooral veel diepe slaap in het begin van de nacht. Om die reden noemen slaapexperts de eerste drie tot vijf uur je 'kernslaap'.

Microslaap

Stel: je ligt in een bed, met je ogen wijd open. De nacht ervoor heb je vier uur geslapen. Om te voorkomen dat je ogen dichtvallen, heeft een creatieve onderzoeker je oogleden met plakbandjes vastgezet. Er zijn tientallen sensoren op je hoofd geplakt om je hersengolven te meten (EEG) en recht boven je hoofd hangt een sterke stroboscoop die op willekeurige momenten – om de paar seconden – een felle lichtflits geeft. Die flitsen merk je op, zou je denken.

Slaaponderzoeker William Dement voerde dit onderzoek uit en vroeg de proefpersoon, die de nacht ervoor vier uur had geslapen, op een knop te drukken als hij een lichtflits zag. De meeste flitsen werden opgemerkt, maar op een gegeven moment was er wel een flits maar geen druk op de knop. ‘Waarom heb je niet op de knop gedrukt?’ vroeg Dement. ‘Omdat er geen flits was’, antwoordde de proefpersoon. Het EEG toonde aan dat er rond het moment van de flits een verandering in hersengolven waarneembaar was. Hij was in slaap gevallen, maar zo kort dat hij het zelf niet merkte.

Wat dit experiment aantoont is hoe plotseling de overgang tussen slapen en waken is. Dement: ‘Tot die middag op het laboratorium had ik me nooit erg druk gemaakt over het precieze moment van het intreden van de slaap. Het resultaat van de stroboscoopproeven kon alleen worden verklaard door aan te nemen dat de schakelaar van waken naar slapen werd bediend door een krachtig mechanisme dat de sensorische zenuwimpuls abrupt afbreekt of verandert en ons gezichtsvermogen afsluit. Met andere woorden, we kunnen zien, zijn ons volledig bewust van onze omgeving, en het volgende moment zijn we volledig blind.’



ex-slechte slaper

Karin Huslage

‘Hoe minder ik sliep, hoe lastiger het leven werd’

Karin Huslage

31 jaar, hoofdredacteur bij Sprout

Sliep vanaf haar 28e slecht

Wat merkte je overdag van je slaapproblemen?

‘Hoe minder ik sliep hoe lastiger het leven werd, in heel brede zin. Je concentratie die wegvalt, niet meer goed creatief kunnen nadenken, niet meer met nieuwe ideeën kunnen komen, op sommige punten zelfs zó vermoeid zijn dat je op simpele vragen geen antwoord meer kan geven, de draad kwijt zijn, wat je nou wel en niet aan het doen bent, wat je zelf eigenlijk wil in een situatie, heel snel emotioneel zijn. Omdat je dan emotioneel bent wordt alles ook zwaarder, dus er waren tijden dat ik dacht: ben ik depressief, is er iets met me aan de hand? Als ik dan weer een nacht goed sliep dan was dat weer voorbij, dus daar kon ik wel uit afleiden dat dat het niet was. Maar ja, het kan wel... Het kan heftige effecten hebben.’

Had je het er wel eens met andere mensen over? Slaapproblemen lijken vaak een beetje taboe te zijn.

‘Nou ja, ik weet niet per se of het een taboe was, maar niemand had het er ooit over en je hebt ergens het gevoel dat je een loser bent, als je tegen mensen moet zeggen: “Ik kan niet slapen.” Weet je, het is zoiets simpels, het is zo basic, iedereen slaapt toch?’

Alsof je de enige *idiot* bent die het trucje niet doorheeft?

‘Ja zoiets, of dat je, weet ik veel, *mental issues* hebt ofzo, dat mensen dan meteen een beetje van je schrikken: “Oh wat erg” of: “Oh wat is er dan aan de hand?”, en eigenlijk valt het natuurlijk allemaal wel mee. Maar het is toch wel iets waar je niet zo makkelijk over praat. Nu ik zelf uit het traject kom, wil ik het heel graag promoten, dus nu praat ik er zelf heel

veel over en dan merk ik dat andere mensen dat wel heel fijn vinden, en er dan zelf ook sneller over beginnen. Het heeft nog wel een drempel.'

Hoe verliep jouw behandeling?

'Nou ja, het begon met de intake met mijn psycholoog, en dat was voor mij al een pak van mijn hart: Hèhè, ik ben niet raar, er is niks mis met me. Het was heel fijn om een soort erkenning te krijgen: OK, veel mensen hebben hier last van, het is vrij simpel op te lossen, we gaan er gewoon aan werken. En we kijken niet alleen naar het oppervlakkige stuk - zorg maar dat je telefoon uitstaat, dat je 's avonds uitrust - maar ook de laag eronder. Dat vond ik heel belangrijk om te merken, omdat je dan wel echt heel fundamenteel iets gaat veranderen.'

'Daarna gingen we elke week iets nieuws introduceren. De methode is eigenlijk dat je begint met het laaghangende fruit: zorg dat je een uur voor je gaat slapen ontspant, weinig indrukken hebt, niet te laat gaat sporten, dat je een slaapritme introduceert bij jezelf, dat soort dingen. Daarna kwamen iets ingewikkeldere opdrachten. Je werkt super gestructureerd aan je slaap. En dat zo goed en zo breed mogelijk aanpakken, zodat het een soort van reset wordt. Het zijn een heleboel dingen die je allemaal oppakt, het is niet een trucje wat je doet, het is gewoon echt bij jezelf kijken: OK, wat doe ik? En we gaan het nu anders doen. Ik denk dat er altijd iets is waar je mee aan de slag moet, want anders ga je aan de randvoorwaarden werken terwijl de kern hetzelfde blijft, dat is niet handig.'

'Wat ik echt verschrikkelijk vond: ik moest bedenken hoeveel uren ik wil slapen in een nacht. Dan zei ik: "Nou ik wil minimaal zeven uur slapen, en ik wil om zeven uur 's ochtends opstaan." En dan moest ik ook echt om twaalf uur naar bed gaan en niet eerder. En dan zat ik elk half uur op mijn horloge te kijken: ik ben eigenlijk wel moe en wil wel naar bed. Tien uur? Ik wil eigenlijk wel naar bed, half elf? Het duurt nog heel lang! In het begin vond ik dat zo stom maar daarna dacht ik: het is slim, want het werkt namelijk wel. Oh ja, en je bed uit als je meer dan twintig minuten wakker ligt, dat vond ik ook heel verschrikkelijk, maar het werkte wel. Dus je moet jezelf ook af en toe een schop onder je kont geven.'

*Verdriet kan
verlicht worden
door goede slaap,
een bad en een
glas wijn.*

Thomas van Aquino



Koffie?

11 dagen wakker



#4

- WAT GEBEURT ER ALS JE NIET SLAAPT? -

De functie van slaap wordt ook duidelijk als je kijkt wat er gebeurt als je níet slaapt. Radio DJ Peter Tripp hield het in 1959 ruim 8 dagen zonder slaap uit: met zijn ‘Wakeathon’ op Times Square voor het goede doel zette hij het officiële wereldrecord.¹⁰

Tijdens zijn recordpoging werd Tripp begeleid door artsen en onderzoekers. De recordpoging leverde hem geheugenverlies, woedeaanvallen, hallucinaties en paranoia op. Hij zag spinnenwebben in zijn schoenen, wormen in het jasje van een van de onderzoekers en hij raakte er van overtuigd dat de artsen een complot tegen hem vormden. De meest eenvoudige testjes, zoals het opnoemen van het alfabet, werden een marteling. Volgens een van de onderzoekers zag hij er uit “als een blind dier dat op de tast de weg in een doolhof probeert te vinden”.¹¹

Toegegeven: artsen waren toen nog wat scheutiger in het voorschrijven van hulpmiddelen, en Tripp kreeg tijdens dat experiment amfetamine (speed) voorgeschreven. Het is niet helemaal duidelijk welke symptomen door slaapegbrek kwamen, en welke door de drugs.

Het record van Tripp werd zes jaar later verbrijzeld door Randy Gardner, een 17-jarige scholier die 11 dagen wakker bleef – zónder drugs. In een aantal opzichten functioneerde hij prima: op dag 10 versloeg hij de begeleidende arts met pingpongen en op de laatste dag gaf hij een persconferentie waarbij hij nog prima uit zijn woorden kwam. Toch ging ook hij merkbaar achteruit: hij kreeg last van somberheid, concentratie- en geheugenproblemen, paranoia en hallucinaties. Het lijkt er op dat zijn recordpoging geen blijvende schade heeft toegebracht: artsen hebben na het experiment geen afwijkingen kunnen vinden.

Ode aan de luiheid

Wie op TV Animal Planet kijkt, kan de indruk krijgen dat dieren het overdag nogal druk hebben. Je ziet cheeta's die in vier seconden naar de 100 sprinten, de duikvluchten van zwaluwen, de dodelijke aanvallen van kaaimannen en de bizarre capriolen van kolibrie's. Dieren in het wild leven groots en meeslepend. Op TV.

In het echt valt dat nogal tegen: leeuwen liggen een groot deel van de dag een beetje in de zon, gapen en draaien zich nog eens om. Pythons slapen 18 uur per dag en ijsberen ijsberen. Voor biologen levert dat een raadsel op. Als dieren wat minder lummelen en meer tijd besteden aan jagen, eten zoeken en voortplanten, dan zouden ze het glansrijk winnen van hun luiere soortgenoten. Toch?

De Groningse chronobioloog Serge Daan en zijn promovendi wilden dat ook weten en bedachten een experiment om torenvalken wat meer werklust bij te brengen. Rondom het Lauwersmeer werden bijna alle torenvalken geringd en tientallen nestkasten opgehangen. In de nesten - gemiddeld vier eieren groot - voegden Daan en zijn team twee eieren toe. De valken accepteerden de vreemde eieren en brachten in de meeste gevallen ook de extra jongen groot. De mannetjes, die normaal vier uur per dag jagen, gingen vaker op pad om te voorkomen dat de jongen ondervoed raken.

Door de geringde valken meerdere seizoenen te volgen, ontdekten de biologen de keerzijde: meer jagen vergrootte de sterfkans aanzienlijk. Als ze minder hard hadden gewerkt, hadden ze meer seizoenen geleefd en meer babyvalkjes groot gebracht. De moraal van het verhaal: maximale inspanning leidt niet tot maximale resultaten. Lummelen is gezond.¹²

Piet-Heijn van Mechelen

slaapexpert



‘Ik ben m’n bedrijf kwijtgeraakt,

ik had er de energie niet meer voor’

Piet-Heijn van Mechelen bleek geen burn-out maar slaapapneu te hebben: een aandoening waarbij je ‘s nachts last hebt van ademstilstanden. Tegenwoordig is hij voorzitter van de Nederlandse ApneuVereniging, die zich inzet voor meer kennis over slaapapneu en betere voorlichting aan artsen en patiënten.

Jullie hebben recent een onderzoek onder Philips-werknemers uitgevoerd. Wat kwam daar uit?

‘Dat onderzoek was vooral bedoeld om goed vast te stellen hoe vaak slaapapneu voorkomt. Het komt veel vaker voor dan wordt aangenomen. Bij Philips zijn alle dertienduizend medewerkers uitgenodigd, vierduizend hebben er meegedaan. Een van de meest opvallende bevindingen is dat van de mensen die slaapapneu bleken te hebben, tachtig procent dat niet wist. Dat komt aardig overeen met onze bevinding dat er in Nederland honderdduizend worden behandeld, en via allerlei berekeningen hadden we bedacht dat het er vijfhonderdduizend moeten zijn. Eén op de vijf weet het wel en vier op de vijf weten het niet.’

Dus het overgrote deel blijft er mee rondlopen zonder dat ze enig idee hebben?

‘Ja. Dat is het grootste probleem, en dat komt door twee redenen. De verschijnselen zijn overdag, en de oorzaak ligt ‘s nachts. Dat is één. En het lijkt om relatief onschuldige dingen te gaan, dat is twee. Je hebt een beetje last van slaperigheid, maar met voldoende adrenaline in je bloed valt het niet echt op want het treedt pas op als je ontspant. “Mijn man, een

slaapprobleem? Als zijn hoofd het kussen ziet dan valt hij als een blok in slaap” – dat horen we ook vaak. Dat komt omdat ze geen inslaapprobleem hebben, maar een doorslaapprobleem. Na hun eerste slaaperiode van drie of vier uur slapen ze in de ochtend vaak onrustig.’

‘Met name huisartsen zouden alerter moeten zijn, want ze denken toch vaak dat het bij slaapaandoeningen om iets psychisch gaat. Iets tussen de oren. Terwijl ademstilstanden heel goed meetbaar zijn. De mensen zelf blijven ook vaak een tijd doorlopen omdat ze denken dat het alleen

‘Ik dacht dat het alleen mij overkomen was, maar ik ben er ondertussen achter dat er bij zo’n twintig procent van de gevallen iemand jarenlang naar de psycholoog wordt gestuurd of antidepressiva slikt.’

om snurken gaat, omdat ze het allemaal het liefst bagatelliseren, en ze denken dat er andere dingen zijn in hun leven waardoor ze onrustig slapen. Op het werk denken ze dat het door de situatie thuis komt, en thuis denken ze dat het door het werk komt. Want overal raakt het steeds meer ontregeld als je minder energie hebt, en een steeds korter lontje.’

‘Dat zit ook allemaal in de psychische hoek, dus wat er dan gebeurt is dat mensen naar de huisarts gaan en die denkt dan aan een burnout of depressie, want dat is het eerste waar je aan denkt bij dit soort dingen. En dan gaat hij mensen daarvoor behandelen, ik kreeg bijvoorbeeld Seroxat voorgeschreven. Ik ben m’n bedrijf kwijtgeraakt, ik heb het verkocht omdat ik er de energie niet meer voor had. En *du moment* dat ik ontdekte dat ik slaapapneu had en een CPAP (blaasapparaat om ‘s nachts je ademhaling te ondersteunen, red.) aanzette had ik weer energie.’

‘Ik dacht dat het alleen mij overkomen was, maar ik ben er ondertussen achter dat er bij zo’n twintig procent van de gevallen iemand jarenlang naar de psycholoog wordt gestuurd of antidepressiva slikt.’

‘Artsen denken bij slaapapneu ook vaak aan te dikke mensen en dan denken ze: val eerst maar af. Kijken we daarna weer verder. Dan verwijzen ze door naar een diëtiste of wat dan ook. “Eigen schuld dikke bult” – dat idee. Terwijl we natuurlijk uit álle onderzoeken weten dat dat een van de moeilijkste dingen is, leefstijlverandering. Ik daag iedereen uit om daar een geslaagd programma voor te bedenken met grote slagingspercentages

‘Er is steeds meer bewijs dat overgewicht ook het gevolg is van apneu.’

na zes maanden. Nou, dat zie ik niet gauw gebeuren, en in het geval van een apneupatiënt al he-le-maal niet. Want als iemand weinig energie heeft dan komt-ie niet van de bank af. En dan gaat-ie zeker niet meer bewegen. En als-ie ook ontevreden is en een laag zelfbeeld heeft omdat het thuis en op z’n werk allemaal niet lekker gaat... Er is steeds meer bewijs dat overgewicht ook het gevolg is van apneu. En dat heeft te maken met de hele hormoonhuishouding die door gebrek aan zuurstof door de war wordt geschopt. Dus onze stelling is nu: mét behandeling heb je meer kans, en als u begint met een behandeling heeft u de volgende dag al meer energie. Ik zeg wel eens grappenderwijs: koop bij de start meteen een hond, en begin te wandelen. En koop na drie maanden een sportfiets, en u zult zien hoe u opknaapt.’

‘Apneu wordt gemiddeld pas na vijf tot acht jaar ontdekt. Ik sprak een huisarts, die man was veertig, en die zegt: “Op mijn achttiende hoorde ik al van iemand bij het kamperen dat hij niet kon slapen want ik lag de hele nacht te stikken.” En die man heeft het pas op z’n veertigste ontdekt. Huisarts! Kun je het je voorstellen?’

‘Pas achteraf weet ik dat mijn vader het had. En mijn vader heeft drie hartoperaties gehad. En er is nooit aan apneu gedacht. Maar ik weet nu nog dat mijn zusje dertig jaar daarvoor dat geluid (hij doet een stikkend, kuchend geluid na) hartstikke leuk na kon doen, en wij gierend van het lachen. Dat bleek dus apneu. En hart- en vaatziekten hangen sterk samen met onbehandeld apneu.’

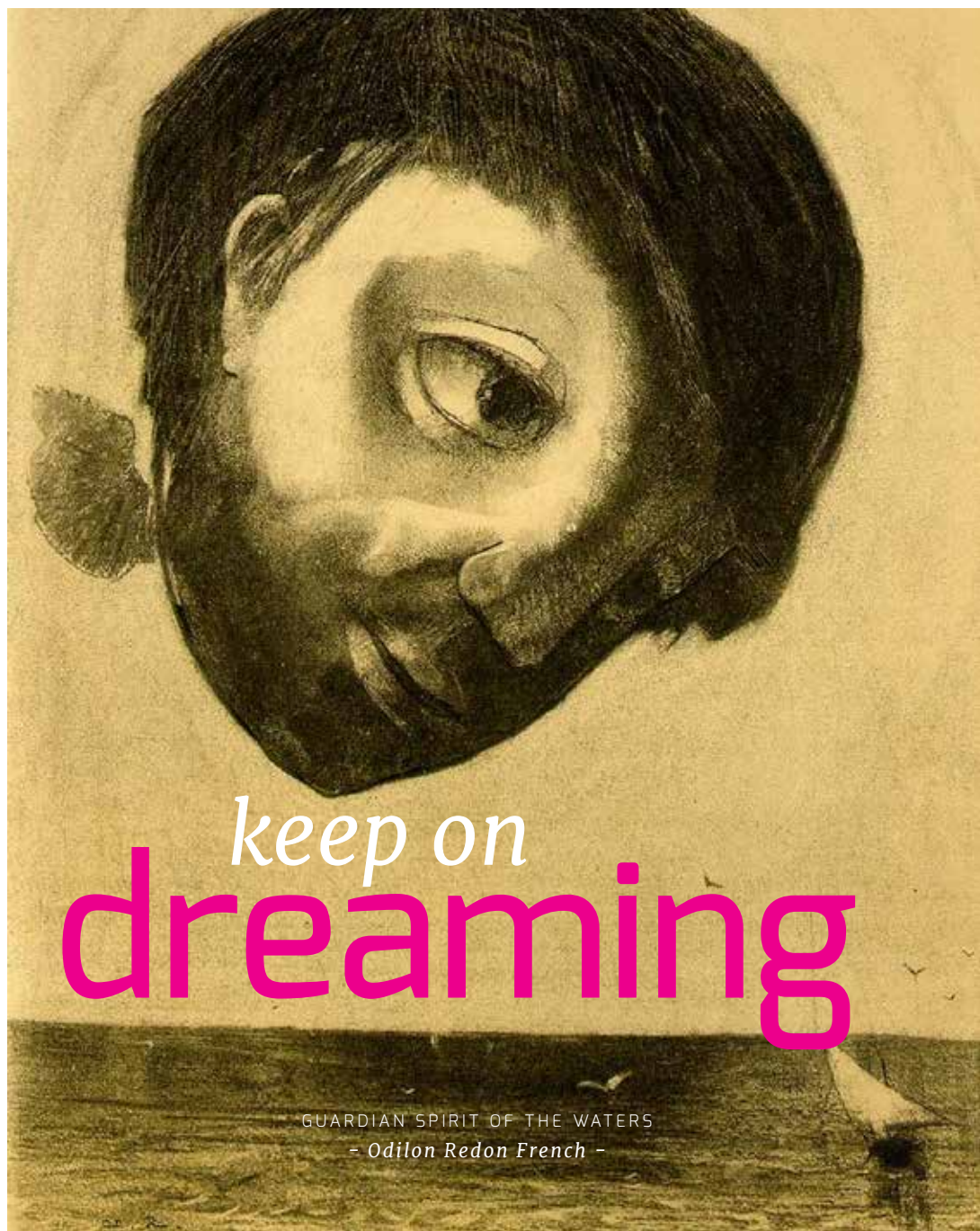
‘Pas achteraf weet ik dat mijn vader het had. En mijn vader heeft drie hartoperaties gehad. En er is nooit aan apneu gedacht. Maar ik weet nu nog dat mijn zusje dertig jaar daarvoor dat geluid hartstikke leuk na kon doen.’

‘Wij vinden een ernstige ziekte iets waaraan je doodgaat. Dát vinden wij een ernstige ziekte. Maar als je een ziekte hebt waarbij je gaandeweg je werk verliest omdat je een steeds minder leuke collega c.q. manager of medewerker wordt... Dat is al naar, maar nog ernstiger is het als je dat tussen je 45e en 55e hebt, met kinderen in de puberleeftijd. Die hebben dan precies de leeftijd dat ze je nodig hebben, en dan hebben ze een oorwurm van een vader. Die kort aangebonden is.’

‘Even een anekdote, dan heb je een idee: we zouden tien jaar geleden een folder maken over slaapapneu en toen zei iemand “Ja, plotselinge woede-uitbarstingen, dat moet er in!” En toen zei ik “Ja, nou ja, dat zal toch iedereen wel eens hebben, dat komt vaker voor, plotselinge woede-uitbarstingen, waarom zouden we daar zoveel aandacht aan besteden?” We waren daar over aan het onderhandelen en we zijn uitgekomen op een “kort lontje”.

En tien jaar later, bij mijn zestigste verjaardag, zongen de kinderen voor mij en toen werd mij gaandeweg duidelijk dat ik minstens acht jaar die onredelijke vader was die om niks in woede uit kon barsten. Dat kun je dus heel goed wegduwen. Als de kinderen aan het spelen waren dan zei mijn vrouw “Goh, je weet dat pap straks thuiskomt, ruim jij je spullen vast op want je weet hoe makkelijk hij boos wordt.” Dat is een gezin dat tien jaar op z’n tenen loopt. Dat haal je nooit meer in.’

Op www.apneutesten.nl kun je jezelf in vijf minuten testen op de symptomen van slaapapneu.



keep on
dreaming

GUARDIAN SPIRIT OF THE WATERS

- Odilon Redon French -

#5

- WAAROM DROMEN WE? -

“Waarom zou Moeder Natuur je brein op volle toeren laten draaien, je lichaam verlammen, je seksueel activeren en je dwingen naar die dingen te kijken die we dromen noemen? Waarom?”

PROF. PATRICK MCNAMARA,
BOSTON UNIVERSITY¹³

Dromen zijn een dankbare bron van speculatie. In onze dromen kunnen we na een lange dag (eindelijk!) uiting geven aan onze diepste seksuele verlangens – althans, volgens Freud. De Itemek, een stam diep in de bossen van Noord Canada, gelooft heilig in de voorspellende waarde van dromen. Recent onderzoek biedt nieuwe antwoorden op de aloude vraag: waarom dromen we?

Verbanden leggen

Een lastig probleem kun je vaak oplossen door terug te denken aan eerdere, vergelijkbare situaties. Hoe heb ik het toen aangepakt? Waar associeer ik dit mee? In je dromen lijkt iets vergelijkbaars te gebeuren: je mengt nieuwe ervaringen met oude indrukken. Dat levert bizarre verhalen op, en soms een geniale ingeving.

Een beroemd voorbeeld is de ervaring van Elias Howe, de uitvinder van de naaimachine. Zijn grote struikelblok: hoe kun je de draad vanaf beide kanten door de stof heen trekken zonder de naald over te hoeven pakken? Hij brak er eindelijk zijn hoofd over, totdat hij gevangen werd genomen door kannibalen die hem op wilden eten en met hun speren rond het vuur dansten. (Het bleek een droom te zijn.) De speren hadden allemaal een ronde opening vlak achter de punt – en Howe realiseerde zich dat daar het oog van de naald bij een naaimachine moet zitten.¹⁴

Ook wetenschappelijk onderzoek ondersteunt de gedachte dat dromen kunnen helpen om oplossingen te vinden voor dagelijkse problemen. Prof. Robert Stickgold van Harvard Medical School liet proefpersonen in een skisimulator naar beneden skiën. De nacht erna maakte hij ze regelmatig wakker en vroeg naar hun dromen. Aanvankelijk droomden de proefpersonen over het computerspel, later in de nacht kwamen vroegere herinneringen boven. Een van hen droomde over een wandeling door de sneeuw, en dat lopen makkelijker gaat als je door bestaande sporen loopt. Stickgold: ‘Ik heb de indruk dat het brein niet alleen aandacht geeft aan het spel zelf, maar ook probeert te zeggen: “Waar doet me dit aan denken? Welke herinneringen heb ik nog meer die hier op lijken?”’

Zelfbeeld

Dromen spelen ook een belangrijke rol in je gemoedstoestand en je zelfbeeld. Prof. Patrick McNamara van Boston University maakte mensen wakker tijdens dromen in hun REM-slaap en vroeg hun reeksen van drie letters aan te vullen tot bestaande woorden. Wie zich goed voelt en een positief zelfbeeld heeft, vult bij zo'n test meer positieve woorden in dan iemand die zich slecht voelt. McNamara maakte de proefpersonen ook wakker tijdens Non-REM-slaap en stelde dezelfde vragen. Opmerkelijk genoeg bleken mensen zelfverzekerd en optimistisch tijdens dromen in hun Non-REM-slaap, en veel negatiever tijdens dromen in hun REM-slaap.

McNamara: 'Ik denk dat we meer negatieve emoties hebben tijdens REM-gerelateerde dromen omdat tijdens de REM-slaap onze amygdala zeer actief is. En de amygdala is gespecialiseerd in omgaan met negatieve emoties: intense angst, intense woede, agressie.' Depressieve mensen hebben relatief veel REM-slaap. 'Normaal gesproken vallen we in slaap via Non-REM-slaap, maar mensen met een zware depressie vallen veel sneller in REM-slaap. En daarna blijven ze in REM-slaap en brengen ze te veel tijd door in REM. Dus als REM gerelateerd is aan al die negatieve emoties en je hebt te veel REM-slaap, dan zal je een hoop negatieve emoties hebben - en dat is wat we depressie noemen.'

Nachtmerries

Victor Spoormaker promoveerde aan de Universiteit Utrecht op onderzoek naar nachtmerries: hoe vaak komen ze voor en hoe zijn ze te behandelen? Uit zijn studie blijkt dat 2,2% van de Nederlanders aan nachtmerries lijdt. Een training van twee uur - en daarna blijven oefenen - is in de meeste gevallen voldoende om nachtmerries sterk te verminderen.

Hij ontdekte dat mensen kunnen aanleren zich bewust te worden van hun droom (lucide dromen). Spoormaker: 'In een lucide droom beseft je dat je aan het dromen bent, maar ondertussen droom je nog wel gewoon verder.'

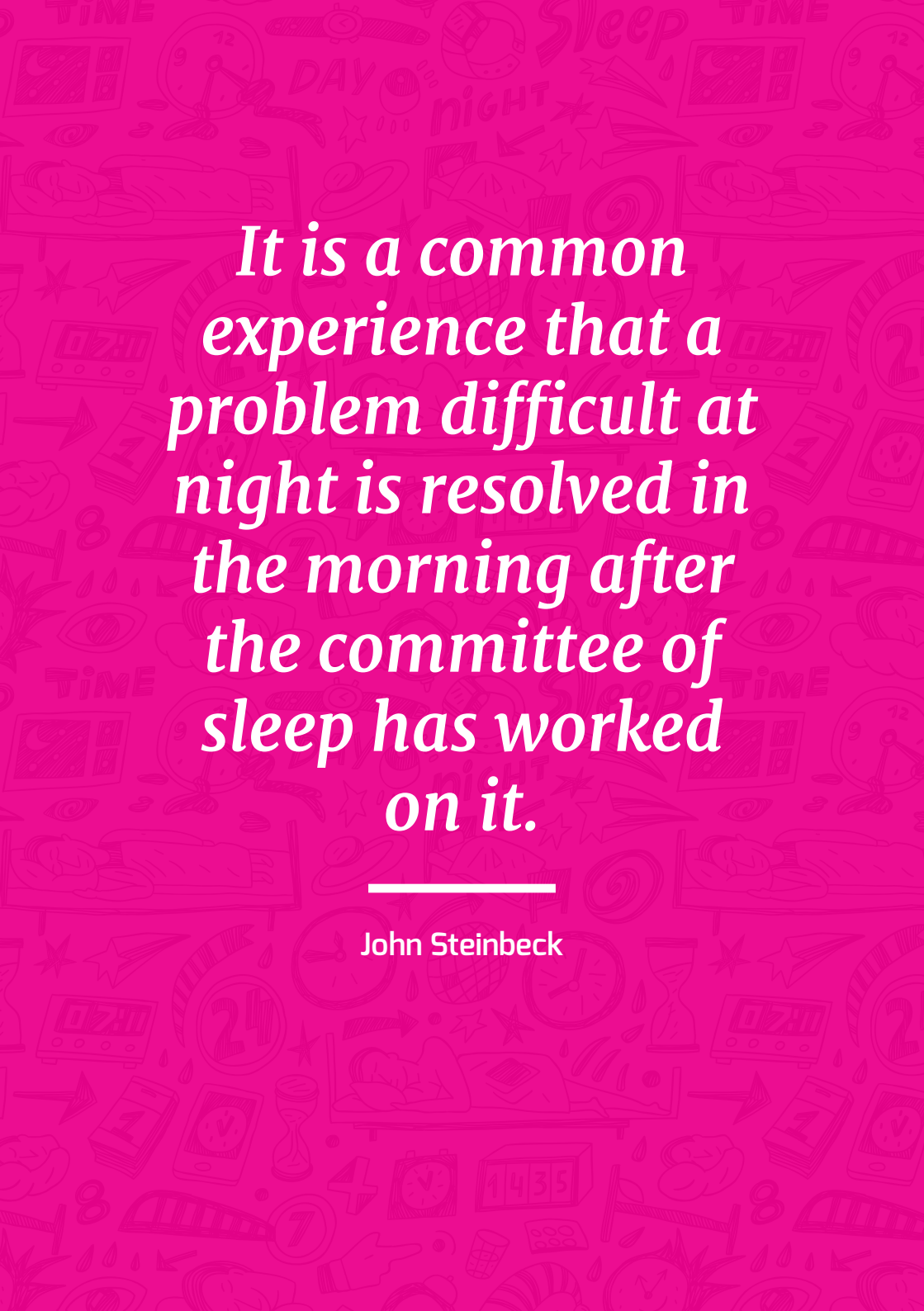
Je zit dan in je eigen droomwereld. Deze is niet echt, maar lijkt dat wel, en je kunt vervolgens de hele droom bijsturen. Ook je nachtmerrie dus.' Door je bewust te worden in je nachtmerrie kun je de angstaanjagende situatie veranderen, bijvoorbeeld door de achtervolger weg te jagen, in gesprek te gaan of samen een ijsje te eten.

Een nadeel van deze techniek is dat het lastig kan zijn om lucide te leren dromen. Daarom is in recenter onderzoek imagination & rescripting in opkomst. Die methode gaat er vanuit dat verwachtingen een grote rol spelen in nachtmerries. Als je bijvoorbeeld een berg aan het beklimmen bent, dan kun je dat zien als een leuke gebeurtenis of als iets doodengs. Afhankelijk van je verwachtingen kan een vrij willekeurig beeld (een berg) tot een leuke droom leiden, of tot een nachtmerrie. Mensen die vaak nachtmerries hebben bouwen een bepaald verwachtingspatroon op, en dat patroon wordt in hun hersenen steeds gemakkelijker geactiveerd. In een imagination & rescripting-therapie leer je te fantaseren over een andere -positieve- uitkomst, waardoor die bergbeklimming niet uitdraait op een nachtmerrie, maar op een mooie ervaring. Door overdag je verwachtingen te veranderen, wordt de kans groter dat je dromen ook veranderen.

Als traumatische ervaringen een rol spelen in nachtmerries, kan EMDR effectief zijn. EMDR is een therapeutische techniek waarbij je de traumatische herinneren terughaald in je geheugen en de verwerking op gang brengt door tijdens de herinneringen met je ogen een bewegend voorwerp te volgen. Die oogbewegingen hebben invloed op de manier waarop je de herinnering verwerkt. Over de precieze werking van EMDR is nog veel wetenschappelijke discussie, dát het effectief is bij het verwerken van traumatische herinneringen is inmiddels ruimschoots bewezen.

Meer informatie:

www.nachtmerries.org



*It is a common
experience that a
problem difficult at
night is resolved in
the morning after
the committee of
sleep has worked
on it.*

John Steinbeck

A portrait of a man with short hair and a slight smile, wearing a blue button-down shirt over a black t-shirt. He is leaning on a dark, textured surface, possibly a sculpture. The background is blurred, showing a large, light-colored sculpture of a human figure. A white rectangular box is overlaid on the image, containing the text 'slaapexpert'.

slaapexpert

Tim Post

De eerste keer vliegen als superman:

‘Woow dit is zo stoer!’

Tim Post is onderwijspsycholoog aan de Universiteit Twente en verzorgt wereldwijd trainingen in lucide dromen: dromen tijdens je slaap waarin je wéét dat je droomt.

Hoe werkt dat, jezelf aanleren om lucide te dromen?

‘We leren je eerst je dromen te herinneren, dat is stap 1. Die schrijf je ongeveer twee weken op in een droomdagboek, zodat je terug kunt bladeren en kan zien waar je vaak over droomt. Dat kan een plaats zijn, een persoon, of een bepaalde emotie. Stap 2 is het herkennen van die terugkerende droomsignalen. Als je vervolgens je meest terugkerende droomsignaal weet, dan ga je naar stap 3, en dat is voorbereid gaan slapen. Dus als ik weet dat ik vaak over een paarse vliegende olifant droom, dan is de kans groot dat ik daar vannacht weer over ga dromen. Als ik ga slapen dan neem ik me voor dat als ik weer een paarse olifant zie, ik me afvraag of ik aan het dromen ben. Voor je het weet, herken je dan wanneer je droomt en ben je lucide.’

Sommige mensen kunnen nooit hun dromen herinneren. Hoe kun je dat trainen?

‘Het allerbelangrijkste is dat je er al mee begint voordat je gaat slapen. Dus dat je je voorneemt om je droom te onthouden, in plaats van ‘s ochtends wakker te worden en te denken: Oh ja, wat heb ik ook al weer gedroomd? Je kunt jezelf aanleren daar ‘s ochtends als eerste aan te denken, in plaats van: ik moet zo meteen nog de was doen of ik moet naar mijn werk. Dat is vaak wat mensen doen als ze wakker worden en dan vergeet je je hele droom al.’

‘Dus als je wakker wordt is de eerste stap direct denken aan wat je aan

het dromen bent, en dan niet bewegen of je ogen open doen, want op een of andere manier zorgt dat er voor dat die hele droomherinnering verstoord raakt. Dus stil liggen, je ogen dicht houden, en dan begin je met associëren: ik droomde dat ik daar of daar was, hoe kwam ik daar, met wie was ik daar...? En dan ga je dat ontrafelen, en vervolgens heb je een hele droom te pakken.’

‘Wat ik echt fascinerend vind is hoe realistisch die REM-slaaphallucinaties zijn. Ik dacht daarvoor altijd – en dat denken heel veel mensen – dat je in zo’n lucide droom gewoon een soort gedachtenwolkjes voorbij ziet komen, net zoals in dagdromen, maar tijdens je REM-slaap is je brein net zo actief als wanneer je wakker bent. Al je zintuigen doen mee. Dus zoals we hier op onze stoel zitten, en de hardheid van dingen voelen, de temperatuur, zó echt zijn al onze REM-slaapdromen elke nacht. Moet je je voorstellen dat je bewust wordt in zo’n droom, en dat je ineens een paarse olifant ziet vliegen, of andere bizarre dingen, en dat je dan weet dat je aan het dromen bent. Als je dat een aantal keer gedaan hebt ga je zoeken naar andere dingen – daar ligt de échte toepassing van lucide dromen. Wat kan ik in mijn dromen allemaal ervaren waar ik overdag iets aan heb? Daar is steeds meer aandacht voor, daar wordt steeds meer onderzoek naar gedaan. Je kunt jezelf trainen in een droom, bijvoorbeeld voor een sollicitatie, of leren om angsten te overwinnen.’

Wat was je leukste droom ooit?

Mijn allereerste vliegdream! Ik heb drie keer gecheckt om te kijken of het echt was – ben ik nou wakker? En ik merkte dat ik een beetje kon zweven, dus het was vrij duidelijk dat het een droom was. Vervolgens ging ik steeds sneller, richting de wolken en erboven, echt zo’n supermanvlucht. Ik heb zóveel ontzag voor de kracht van het brein... Dat dat kán, dat je in zo’n droom zit en alle natuurwetten niet gelden omdat het je fantasie is, maar dan net zo echt als hier. Daar krijg ik nog steeds kippenvel van... Je voelt de wind wapperen door je kleding, je kijkt naar beneden, en je krijgt dat achtbaangevoel in je buik als je naar beneden suist. “Woow, dit is zo stoer!” En sindsdien ben ik verkocht.’

*Meer informatie over lucide dromen en de trainingen van Tim Post:
www.lucidedromen.nl*

*The nicest
thing for me
is sleep, then
at least I can
dream.*

Marilyn Monroe

Hyperactief

in je bed, *slaperig* op je



werk

#6

- HOE WERKT SLAPERIGHEID? -



Soms heb je heel veel zin om te slapen als het slecht uitkomt: achter het stuur, vlak voor een deadline, of tijdens een monoloog van je schoonmoeder. En soms wil je slaperig zijn, maar ben je het niet. Je ligt in je bed naar het plafond te staren, klaarwakker. Hoe komt dat? Hoe werkt dat in je lichaam? En hoe kun je er invloed op uitoefenen?

Of je slaperig of juist wakker bent wordt vooral bepaald door twee systemen: je biologische klok en je homeostatische slaafdruk.¹⁵

Biologische klok

De ontdekking van onze biologische klok hebben we aan heliotropen te danken: paarse bloemetjes die overdag open gaan en 's avonds dicht. Tot 1729 ging iedereen er vanuit dat het openen en sluiten van de bloem onder invloed van zonlicht gebeurde. De Franse bioloog Jean-Jacques d'Ortous de Mairan voerde een even simpel als briljant experiment uit: hij zette de heliotropen in het donker. En ze gingen nog steeds open en dicht.

De Fransman ging er vanuit dat er andere factoren in het spel waren: de planten zouden misschien reageren op magneetvelden of wisselingen in temperatuur.¹⁶ Inmiddels weten we dat heliotropen een interne klok hebben: ook als je ze afsluit van licht, magnetische velden en schommelingen in temperatuur, blijven ze open en dicht gaan. Sterker nog: alle organismen met twee cellen of meer, hebben zo'n biologische klok.

Wat gebeurt er als je mensen wekenlang in het donker opsluit?

- Dat zou onaardig zijn.

Mm. En als je ze afzondert van de buitenwereld in constant, gedempt licht?

- Dat is uitgebreid onderzocht: in ondergrondse bunkers werden proefpersonen wekenlang afgesloten om te kijken hoe hun waak- en slaappatronen zouden veranderen. Er waren geen klokken of wekkers in de bunkers en proefpersonen mochten zelf bepalen wanneer ze sliepen. Mannen kregen zelfs de opdracht om zich extra vaak te scheren zodat ze

de verstreken tijd niet aan hun baardgroei konden afleiden.

Het opmerkelijke is: veruit de meeste mensen bleven een behoorlijk nauwkeurig 24-uurs ritme aanhouden, ook zonder bewust tijdsbesef. Een gemiddeld mens blijkt een ritme van 24 uur en 11 minuten aan te houden; je biologische klok is behoorlijk nauwkeurig. Je zou bijna denken dat er een Zwitser voor is ingehuurd.

Bij sommige mensen is de klok helaas iets minder nauwkeurig: die blijken in zo'n bunker een ritme aan te houden van 23 uur, of bijvoorbeeld 26 uur. Dit verklaart deels waarom je ochtendmensen hebt en avondmensen: sommige mensen zijn heel vroeg toe aan een nieuwe dag, andere mensen zouden het liefst nog twee uur doorslapen.

Je biologische klok stuurt onder andere de aanmaak van het stresshormoon cortisol en het slaaphormoon melatonine aan. 'Stresshormoon' klinkt erger dan het is: ook erg ontspannen mensen maken het aan en het helpt je om overdag wakker en alert te blijven. 's Avonds maakt je lichaam juist extra melatonine aan waardoor je makkelijker in slaap valt.

Kun je je biologische klok verzetten?

Als je je als onderzoeker toch al dat gedoe op de hals haalt (een bunker huren, proefpersonen opsluiten, niet vergeten eten te geven!), kun je net zo goed ook uitzoeken of je dat ritme met wat trucs kan verschuiven. Als je de etenstijd van de proefpersonen elke dag een uur verschuift, verschuift hun ritme dan mee of worden ze nog steeds op ongeveer dezelfde tijd wakker? En als je ze elke dag iets eerder of later laat sporten, wat is daar het effect van? Wat gebeurt er als je met licht gaat spelen?

Het antwoord is: al die trucs hebben invloed op je biologische klok, en licht heeft verreweg de grootste invloed. Dat is goed nieuws én slecht nieuws.

Het goede nieuws is dat je dus ook je eigen ritme met licht (een beetje) kan verschuiven. Heb je moeite met opstaan, en heb je 's avonds juist te veel energie? Zoek 's ochtends zoveel mogelijk het licht op, het liefst buiten.

Zelfs op een bewolkte dag is de lichtintensiteit buiten veel sterker (en anders van kleur) dan op een felverlicht kantoor. Dat verschil merk je niet bewust omdat je ogen zich automatisch aanpassen, maar een fotograaf zal ons gelijk geven. 's Avonds kun je fel licht beter mijden. Wie te vroeg wakker wordt en 's avonds heel vroeg moe is, kan baat hebben bij fel licht aan het begin van de avond.

Het slechte nieuws is: Edison heeft elektrisch licht uitgevonden. Vóór die tijd was het leven overzichtelijk: overdag was het licht, 's avonds was het donker. Voor onze biologische klok was dat optimaal om een vast ritme aan te houden. Tegenwoordig houden we onze biologische klok stelselmatig voor de gek: kunstlicht geeft 's avonds een signaal aan onze hersenen dat het nog dag is, waardoor onze biologische klok vertraagt en de aanmaak van het slaaphormoon melatonine later op gang komt.

Nog meer slecht nieuws: onze biologische klok is vooral gevoelig voor blauw licht. Beeldschermen van TV's, computers, tablets en telefoons stralen relatief veel van dat blauwe licht uit. Wandel je 's avonds wel eens langs een huiskamer waar mensen TV zitten te kijken? En is de blauwige gloed je wel eens opgevallen? Lichttherapielampen die tegen depressies worden gebruikt stralen ook blauwig licht uit, en dat is geen toeval. Je wordt er wakker en energiek van.

Lang verhaal kort: zoek fel licht op als je wakker wil worden (of blijven). En vermijd het als je wilt slapen: vooral in het laatste uur van je dag zijn beeldschermen en fel badkamerlicht geen goed idee.

Homeostatische slaapdruk

Naast je biologische klok speelt ook je homeostatische slaapdruk een grote rol: hoe langer je wakker bent, hoe groter je 'slaapdruk' - je neiging om te slapen. Wetenschappers vermoeden dat het hormoon adenosine hier een rol in speelt. Adenosine is een stofje dat vrijkomt wanneer cellen energie verbruiken. Als je wakker bent neemt de hoeveelheid adenosine in je bloed toe, en het neemt weer af tijdens je slaap.¹⁷ Vergelijk het met een emmertje dat volloopt gedurende de dag: aan het eind van de dag is het adenosine-emmertje vol, als je gaat slapen loopt het langzaam weer leeg.

Als je elke dag hetzelfde ritme aanhoudt en 's avonds fel licht vermijdt, werken je biologische klok en je homeostatische slaapdruksysteem goed samen. Je biologische klok zorgt 's avonds voor voldoende melatonine in je bloed, en tegen die tijd is je emmertje adenosine ook behoorlijk vol. Als twee musici in een orkest houden ze dezelfde timing aan.

Als je een paar uur eerder opstaat, verstoort je de balans tussen je biologische klok en je homeostatische slaapdruk (het emmertje). Je homeostatische slaapdruk is een heel flexibel systeem: het emmertje begint vier uur eerder vol te stromen. Je biologische klok is -helaas- veel minder flexibel, en zal in de meeste gevallen maar een klein beetje verschuiven (ongeveer een uur per dag). Daardoor beginnen die systemen elkaar tegen te werken: het emmertje adenosine is vier uur eerder al behoorlijk vol, terwijl je biologische klok het vaste programma afwerkt en voor voldoende stresshormonen zorgt om je op de been te houden. Je lichaam trapt op de rem én op het gaspedaal. Je bent niet echt fit, maar ook niet echt moe.

Hou je onbedoeld jezelf wakker?

Slaappsiycholoog Barbara Mulder ziet ze regelmatig voorbij komen: patiënten die structureel moe zijn omdat ze te weinig slapen, en die het niet lukt om op tijd naar bed te gaan. Mulder: 'Ze zeggen dat het geen zin heeft om eerder naar bed te gaan, omdat ze 's avonds klaarwakker zijn. "Wat doe je 's avonds meestal?", vraag ik dan. "Beetje TV-kijken, computeren, met m'n telefoon spelen..." Ze houden zichzelf wakker, zonder dat ze dat doorhebben.'

Mulder raadt aan om twee uur voordat je wilt slapen, te ontspannen en beeldschermen te mijden. Muziek luisteren, wandelen, gesprekken voeren, lezen vanaf papier of een ereader: allemaal prima. 'Vaak zijn ze dan verbaasd dat ze na een half uur al beginnen te gapen.'



ex-slechte slaper

Margo Borst

‘Ik was ineens bijna in Haarlem,

en ik had géén idee hoe ik er gekomen was’

Margo Borst

50 jaar, leerkracht op een basisschool

Sleep vanaf haar 33e slecht

Hoe zijn je slaapproblemen ontstaan?

‘Het is bij mij begonnen toen ik kinderen kreeg, en die hebben er allebei lang over gedaan om door te slapen. Toen de één net doorsliep kwam de volgende, dus dat heeft iets van vier jaar geduurd. En toen sliepen zij door en toen kon ik het niet meer. Overdag kon ik me moeilijk concentreren, dus veel vergeten, vooral qua taal, dat je niet op woorden kon komen. Of dat je halverwege in een zin stopt en dan komt het er niet meer uit. Ook gewoon gevoelsmatig, ik was een stuk minder opgewekt. Vaak het idee: als iemand nu iets zegt dan ga ik huilen, en dat je eigenlijk bijna de hele tijd zo rondloopt.’

Hoe lang heeft dat geduurd?

‘Nou dat met die kinderen was dus vier jaar, maar daarna heeft het zeker nog tien jaar zo door gelopen.’

Kun je je nog het moment herinneren waarop je dacht: dit is genoeg?

‘Ik zat in de auto, want ik was op weg naar Haarlem, naar een collega die met pensioen ging. En ik was ineens bijna bij Haarlem en ik had werkelijk géén idee hoe ik er gekomen was. Dus toen dacht ik: dit wordt gewoon link, voor hetzelfde geld had ik nu tegen een vangrail gezeten of mezelf

onder een vrachtwagen gereden. En toen dacht ik inderdaad: nu moet ik er echt wat aan gaan doen. Ik was op een gegeven moment zó moe.'

'Ik was al langer dingen gaan proberen zoals acupunctuur en veel meer in het natuurlijke circuit, en dat hielp ook niet. Ik kan me nog herinneren dat ik echt huilend de deur uitliep bij de huisarts: er is gewoon niets meer wat helpt. En toen zei de dokter: "Weet je, als het zo heftig is dan moet je gewoon doorverwezen worden naar de slaappoli."'

'Het is bij mij begonnen toen ik kinderen kreeg, en die hebben er allebei lang over gedaan om door te slapen. Toen de één net doorsliep kwam de volgende. En toen sliepen zij door en toen kon ik het niet meer.'

'En dan word je helemaal beplakt, een soort bord ben je dan, met kastjes die overal zitten. En ze konden zien dat zodra ik wakker werd, alle activiteit zo ontzettend toenam dat je lichaam gelijk helemaal in de alert-stand staat, zeg maar. Aan de andere kant was het goede nieuws dat er lichamelijk totaal geen aanleiding is en dat ik wel kán slapen. Dus dat ik het echt gewoon in een andere hoek moest zoeken. Mijn neuroloog heeft me toen het telefoonnummer van Barbara (Mulder, slaappsiholoog - red.) gegeven, en zo ben ik bij Barbara terecht gekomen.'

En hoe ging dat toen?

'Het grappige vond ik: zij doet eigenlijk heel veel dingen die ik natuurlijk al lang zelf allemaal gelezen had, want je gaat alles lezen en doen, maar voor mij was het slaaplogboek heel verhelderend. Als je maar voldoende slaaptekort opbouwt dan komt er steeds wel weer een nacht waarin je wél doorslaapt, want je lichaam zorgt er wel altijd voor dat je zoveel slaap krijgt dat je het lichamelijk wel volhoudt.'

‘Samen ga je veel meer naar oplossingen op maat zoeken, en omdat ze een psychologische achtergrond heeft kan ze natuurlijk ook wel beter doorprikken: “Misschien zit dit er ook nog wel achter waardoor het zo werkt bij jou.”’

Wat waren dat voor dingen?

‘Nou, wat er wel heel duidelijk uitkwam, en wat ik zelf niet doorhad, was dat ik maar door blééf gaan. Je staat op, zeker als de kinderen nog wat jonger zijn moet er al het nodige gebeuren voordat je naar je werk kan, nou dan ga je werken, en dan kom je thuis en dan was het ook weer gelijk: wat moet je doen? Voordat ik dan eindelijk zat was het al negen uur. Ik moest gewoon meer ontspannen, zeker in de overgang van werken naar thuis: eerst gewoon zitten. Lees een half uur de krant zonder dat je denkt: ik moet dit doen, ik moet dat... Als ik ‘s nachts wakker lag ging ik ook vaak lijstjes maken van wat ik allemaal nog moest doen, en dat ik ook in mijn werk wel redelijk perfectionistisch was en het idee had dat ik het allemaal heel goed moest doen en onder controle moest houden.’

En als je je kwaliteit van het leven nu, nu je goed slaapt, vergelijkt met de kwaliteit van je leven toen, hoe groot is dat verschil?

‘Dat is voor mij eigenlijk wel heel groot, want ik kan van zoveel meer dingen genieten. Als je zo moe bent, daar kwam ik later eigenlijk pas achter, doe je wel dingen die je leuk vindt maar je geniet niet écht zoals ik dat nu doe. En ik lach ook gewoon veel meer, een keer ouderwets de slappe lach hebben... Ik kan ook beter relativeren: OK, dat is dus niet gelukt, morgen is er weer een dag.’





#7

- HOEVEEL SLAAP HEB JE NODIG? -

Wakker

blijven in het slaaplab

Het standaardadvies van iedere oma is simpel: slaap elke nacht acht uur. In de praktijk blijkt het wat ingewikkelder omdat de slaapbehoefte per persoon verschilt. De meeste mensen hebben 7 tot 9 uur nodig, sommige (zeldzame) mensen hebben genoeg aan 5 en weer anderen functioneren alleen goed op 10. Hoe bepaal je hoeveel slaap voor jezelf optimaal is?

Tot een jaar of vijftien geleden was de heersende gedachte dat je lichaam zich vanzelf aanpast aan weinig slaap: uit onderzoek zou blijken dat een uur of vier á vijf genoeg zou zijn om goed te blijven functioneren. Inmiddels weten we: er rammelde nogal wat aan de opzet van die onderzoeken. Proefpersonen mochten overdag naar huis, waardoor ze mogelijk tussendoor sliepen of koffie naar binnen goten.

David Dinges, hoofd van het Slaap en Chronobiologielaboratorium van het universitaire ziekenhuis van Pennsylvania, pakte het grondiger aan en sloot tientallen proefpersonen twee weken op in zijn laboratorium. Overdag slapen? Koffie? Dinges stak er een stokje voor. Hij verdeelde de proefpersonen willekeurig over drie groepen: één groep mocht iedere nacht vier uur slapen, een andere groep zes uur en nog een groep kreeg acht uur per nacht.

Overdag werd het concentratievermogen van de deelnemers iedere twee uur getest met de *psychomotor vigilance task* (PVT), een computertest waarbij je tien minuten lang elke keer op de spatiebalk moet drukken als er op een willekeurig moment een getal in beeld verschijnt. De test meet de concentratie die je nodig hebt bij saaie vergaderingen, lange autoritten en om deze paragraaf in één keer te lezen, in plaats van drie keer.

Uitgeslapen is de PVT makkelijk te doen, als je moe bent wordt het lastiger om je aandacht erbij te houden. Een vertraging van een halve seconde wijst er op dat je in slaap begint te vallen, in een zogenaamde microslaap.

Slaap je genoeg?

Kennelijk zijn we slecht in staat om in te schatten of we voldoende slapen om optimaal te functioneren. Hoe weet je dan of je voldoende slaapt? Slaappsiholoog Isabel van Schie raadt aan om op de volgende signalen te letten:

- Heb je een wekker nodig om wakker te worden?
- Maak je veel gebruik van je snooze-knop?
- Heb je moeite om uit bed te komen?
- Heb je een sloom gevoel aan het einde van de middag?
- Voel je je slaperig na een stevige maaltijd of in een warme ruimte?
- Vind je het moeilijk om je te concentreren bij presentaties, vergaderingen of college's?
- Heb je de neiging om in slaap te vallen tijdens lezen, TV-kijken of autorijden?
- Heb je de neiging om overdag te slapen?
- Val je wel eens ongewenst in slaap?
- Val je in bed binnen vijf minuten in slaap?

Van Schie: 'Bijna iedereen zal zich hier wel eens in herkennen, maar als je je bijna altijd in een groot deel van deze vragen herkent, dan slaap je waarschijnlijk te weinig. Simpel gezegd: je slaapt genoeg als je overdag geen last hebt van slaperigheid.'

Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen moeheid en slaperigheid. Als je je moe of lusteloos voelt, kan dat heel veel andere oorzaken hebben dan een gebrek aan slaap. Als je je overdag slaperig voelt – gapen, moeilijk je ogen open kunnen houden, overdag in slaap vallen – dan wijst dat wél op een slaapttekort.

De acht-uur-groep bleef prima functioneren: aan het einde van de twee weken scoorde de groep gemiddeld nog even goed als in het begin. De zes-uur en de vier-uur-groep gingen bijna elke dag slechter functioneren. Op dag zes viel een kwart van de zes-uur groep in slaap achter de computer, en aan het eind van de studie viel hun aandacht vijf keer vaker weg dan in het begin. De vier-uur-groep functioneerde nog slechter.

De zes-uur en de vier-uur-groep gingen bijna elke dag slechter functioneren. Op dag zes viel een kwart van de zes-uur groep in slaap achter de computer. De vier-uur-groep functioneerde nog slechter.

Werkgeheugen- en rekentests lieten hetzelfde beeld zien: de vier-uur en de zes-uur groep gingen bijna iedere dag achteruit, twee weken lang. Gek genoeg hebben mensen dat zelf niet door: na een paar dagen gaven de korte slapers aan dat ze zich wel een beetje slaperig voelden, maar dat zich hadden aangepast aan hun nieuwe slaapritme. Na 14 dagen beweerden ze zelfs dat slaaptekort geen invloed meer had, terwijl hun prestaties waren ingestort.

Je slaapbehoefte is (deels) biologisch bepaald. Onderzoekers aan de University of California San Francisco bestudeerden een moeder en dochter die uit zichzelf vier uur 's ochtends wakker worden en na middernacht gaan slapen, en vermoedden dat hun genvariant hDEC2 daar een rol bij speelde. Ze plaatsten datzelfde gen in genetisch gemodificeerde muizen en ook die gingen minder slapen. Slecht nieuws voor wie tijd tekort komt: maar 3% van alle mensen heeft dat gen.¹⁸

Kun je ook te lang slapen? Slaappsycholoog Barbara Mulder: 'Ja, dat kan. Veel mensen kennen dat duffe gevoel als je veel langer dan normaal hebt

Je slaapt soms meer dan je denkt

‘Slapeloosheid’ is eigenlijk een verwarrende term: het klinkt net of iemand die er aan lijdt, helemaal niet slaapt. Dat is niet zo, al krijgen slaap-waakcentra van ziekenhuizen regelmatig mensen binnen die er van overtuigd zijn dat ze hélemaal niet slapen. Het probleem is: als je ‘s nachts vaak wakker wordt, kun je wel veel van die wakkere momenten herinneren, maar de slaap tussendoor niet. Je hebt het één uur zien worden, twee uur, drie uur, vier uur... Voor je gevoel heb je geen oog dicht gedaan, terwijl je tussendoor wel hebt geslapen en in totaal nog redelijk wat uren hebt meegepakt. Op een EEG (scan van je hersengolven) is dat wél goed te zien.

Soms laten mensen zich ook door een EEG niet overtuigen: ze blijven volhouden dat ze toch echt geen oog dicht hebben gedaan. In een slaap-waakcentrum halen ze dan soms een trucje uit: ze houden die mensen de hele nacht wakker om te testen hoe ze zich de volgende dag voelen. Als ze normaal ook geen oog dicht doen, zou dat weinig verschil moeten maken, toch? Tot hun verbazing zijn ze de volgende dag veel slaperiger dan normaal.

geslapen. Waarschijnlijk komt dat deels omdat je relatief veel REM-slaapt hebt aan het einde van de nacht, en hoe langer je slaapt, hoe meer REM-slaap. REM-slaap is goed en belangrijk, maar wel met mate: we weten uit onderzoek dat dromen tijdens je REM-slaap vaak gepaard gaan met heftige negatieve emoties, en dat depressieve mensen relatief veel REM-slaap hebben.’

ex-slechte slaper

Marco



'Ik wilde geen slaappillen'

*Marco, 47 jaar
Sliep vanaf zijn 30^e slecht*

Hoe ontstonden je slaapproblemen?

'Toen ik rond de 30 was kreeg ik last van hyperventilatie. Ik had het druk op mijn werk en een beetje spanning met mijn toenmalige manager, een verbouwing thuis, misschien dat het allemaal een beetje te veel was. Ik zat op mijn werk en op een gegeven moment kreeg ik het heel erg benauwd met een heel erge druk op mijn borst. Ik dacht: wat is dit nou? Een beetje een paniekerig gevoel, en ik denk: nou, dit is een of ander hartprobleem. Uiteindelijk ben ik erachter gekomen, via onderzoeken, via de huisarts, dat het waarschijnlijk gewoon hyperventilatie was, maar voor de rest wel allemaal OK. Dus de angst was daarvan af, alleen in bed kwam dat gevoel toch steeds weer terug, en dan kon ik niet slapen.'

Hoelang heeft het geduurd totdat je dacht: dit trek ik niet meer, hier moet ik wat aan gaan doen?

'Het waren wisselende periodes, ook periodes waarin het heel acuut was, met zo'n beetje om de nacht heel slecht slapen of heel laat in slaap vallen. Toen ben ik weer naar de huisarts gegaan en kreeg ik slaappmiddelen mee. Ik heb elke keer van alles geprobeerd: antidepressiva, kruidendingen, plantaardige dingen, homeopathische dingen, allemaal niet echt de oplossing eigenlijk. En dan was het weer een tijdje weg, dan kwam het opeens weer, elke keer kwam het vanuit het niets voor mijn gevoel, het had nooit echt een aanwijsbare oorzaak. Eind vorig jaar was weer zo'n periode dat ik op het punt stond om weer die antidepressiva te gebruiken, maar daar was ik eigenlijk helemaal geen voorstander van.'

Waarom niet?

‘Ja, de bijwerkingen natuurlijk, het zorgde wel dat je je beter kon ontspannen, maar ook dat je alles een beetje afgevlakt voelt, dus het was niet echt het ideale middel. Ik was er gewoon helemaal geen voorstander van om iets chemisch te nemen. Dus eigenlijk wilde ik het gewoon zo snel mogelijk weer op eigen kracht doen. Toen vond ik via Google een therapie gericht op slaapproblemen, en dat heeft wel de oplossing gebracht.’

‘Eind vorig jaar stond ik op het punt om weer antidepressiva te gebruiken, maar daar was ik eigenlijk helemaal geen voorstander van. Het zorgde wel dat je je beter kon ontspannen, maar ook dat je alles een beetje afgevlakt voelt.’

Hoe ging die therapie?

‘We hebben eerst een intake gedaan en uitgebreid doorgenomen hoe het kwam, en gekeken naar allerlei voor de hand liggende oorzaken. Die waren er niet echt, dus ik heb een aantal sessies gehad, en een paar weken een logboek van mijn slaap bijgehouden. Daar kan je dan een bepaald patroon in ontdekken. Een fout die ik vaak maakte, was dat ik in bed bleef liggen terwijl ik niet kon slapen. Ik bleef dan gewoon liggen om te proberen toch in slaap te vallen. Dat gaat dan tegen je werken, dus ik heb geleerd om er sneller uit te gaan en dan eventjes iets anders te doen, iets ontspannends, om de focus weg te halen bij het slapen.’

As je nu terugkijkt, wat heeft je toen het meest geholpen?

‘Gewoon weer het vertrouwen dat het goed komt... Je komt een beetje in een vicieuze cirkel waarbij je negatief gaat denken, en je moet een soort angst overwinnen dat je niet kan slapen. Gewoon een andere mindset zeg maar, anders er tegenover staan, positiever. Vervangende gedachten,

focussen op een mooie omgeving ofzo, visualisatie, dat soort dingen. Je gaat vaak naar bed met zo'n gevoel van: nou, ik hoop dat ik kan slapen. Dat zorgt er eigenlijk voor dat er spanning ontstaat, het zal wel weer niet lukken, en die spanning zorgt ervoor dat het inderdaad niet lukt.'

Wat vond je het lastigst aan die therapie?

'Ja, op een gegeven moment denk je als je twee keer, drie keer, je bed uit gaat: pfff, ga ik weer... En dan denk je ook: ik heb hier helemaal geen zin in, en dan moet je je toch echt er toe zetten om je bed uit te gaan. Eigenlijk wil je gewoon blijven liggen.'

Als je je kwaliteit van leven een rapportcijfer geeft, toen je slecht sliep, en je kwaliteit van leven nu, hoe groot is dat verschil ongeveer?

'Vrij groot, als ik slecht sliep zou ik het misschien hooguit een 3 of een 4 geven, en nu een 8 of een 9. Als ik goed geslapen heb ben ik heel erg opgewekt, vrolijk, helemaal niet somber, maar als ik slecht slaap ben ik een stuk negatiever.'

De slaap- gewoontes

van je betovergrootvader



#8

- HOE SLIEPEN WE VROEGER? -



Psychiater Thomas Wehr liet in 1990 een groep mensen een maand lang iedere dag 14 uur in het donker doorbrengen. Ze mochten zoveel slapen als ze wilden. De eerste nacht sliepen ze gemiddeld 11 uur, waarschijnlijk vanwege een chronisch slaapttekort. In de vierde week was hun slaappatroon totaal veranderd: ze sliepen eerst een uur of vier, werden twee uur wakker en sliepen daarna weer vier uur. Het is het slaappatroon van onze voorouders, ontdekte historicus Roger Ekirch.

Ekirch verzamelde in 20 jaar tijd meer dan vijfhonderd referenties aan ons vroegere, gespleten slaappatroon. Hij kamde dagboeken uit, rechtbankverslagen, medische boeken, literatuur en antropologische

Een Frans doktershandboek uit de zestiende eeuw adviseerde stellen seks te hebben 'na de eerste slaap' omdat ze er dan meer plezier aan zouden beleven en beter presteren dan aan het einde van een lange werkdag.

verslagen. Een Frans doktershandboek uit de zestiende eeuw adviseerde stellen seks te hebben 'na de eerste slaap' omdat ze er dan meer plezier aan zouden beleven en beter presteren dan aan het einde van een lange werkdag. In bidvoorschriften uit de laat vijftiende eeuw vond Ekirch talloze gebeden speciaal voor de uren tussen je slaap in. 'Het is niet alleen het aantal bronnen dat opvalt – het is de manier waarop er aan gerefereerd wordt, alsof het algemeen bekend was,' zegt hij.

Kunstlicht bleek ook hier een grote rol te spelen. Ekirch schrijft de verschuiving voor een groot deel toe aan betere verlichting op straat en in huis. Parijs was in 1667 de eerste stad ter wereld met straatverlichting,

Vroeger was niet alles beter

‘Het onderwerp slapeloosheid staat wederom volop in de belangstelling. De jachtigheid en de spanningen van het moderne leven worden heel terecht verantwoordelijk gehouden voor een groot deel van de slapeloosheid waarover we horen.’

Passage uit het British Medical Journal, 1894 (ruim honderd jaar geleden)

toen nog met kaarsen. Amsterdam had twee jaar later ook een primeur: het was wereldwijd de eerste stad met olielampen als straatverlichting.

Aan het einde van de eeuw was de donkere nacht in meer dan vijftig van Europa's belangrijkste steden verdronen. De verwijzingen naar de eerste en de tweede slaap verdwenen volgens een vergelijkbaar patroon: aan het einde van de 17e eeuw eerst onder de stedelijke elite in Noord-Europa, en rond 1920 waren ze haast volledig uit ons geheugen verdwenen.

Tussen de eerste en de tweede slaap bleven de meeste mensen in bed om te lezen, schrijven, te mediteren of te bidden. Slaappsiholoog Gregg Jacobs suggereert dat de wakkere periodes tussen het slapen door, waarbij mensen gedwongen waren om te rusten en te ontspannen, een belangrijke rol heeft gespeeld in het menselijk vermogen om met stress om te gaan. ‘Tegenwoordig besteden we veel minder tijd aan dit soort dingen,’ zegt Jacobs. ‘Het is geen toeval dat er steeds meer mensen zijn die last hebben van angst, stress, depressie, en verslaving.’



Slaap- tips

#9

- TIPS OM BETER TE SLAPEN -





Breng regelmaat aan in je slaaptijden

Wie een jetlag heeft merkt hoe ‘koppig’ een biologische klok kan zijn. Je wilt wel slapen, maar je lichaam werkt niet mee. Of andersom: je moet scherp en actief zijn, terwijl je lichaam schreeuwt om slaap.

Ook in je dagelijks leven bezorg je jezelf –bewust of onbewust– vaak zo’n jetlag. Door bijvoorbeeld uit te slapen kun je je biologische klok met ongeveer een uur per dag verschuiven. Terug verschuiven is veel lastiger, en na twee dagen uitslapen in het weekend duurt het tot woensdag voordat je weer je ‘normale’ ritme terug hebt. Overdag slapen brengt je biologische klok verder in de war, en veel eerder naar bed gaan dan normaal om slaap in te halen heeft zelden zin omdat je lichaam nog in de actieve ‘modus’ staat. Houd daarom regelmatige tijden aan en slaap niet meer dan één uur uit.



Zoek het licht op. En vermijd het

Licht heeft een grote invloed op je biologische klok, energieniveau en je humeur. Doe er je voordeel mee: door jezelf 's ochtends bloot te stellen aan fel licht (het liefst buiten) kom je gemakkelijker op gang. Een wekker die 's ochtends steeds feller licht geeft maakt je op een natuurlijker manier wakker en zorgt ervoor dat je gemakkelijker je bed uitkomt. Gooi direct je gordijnen open als het buiten al licht is.

Die opwekkende functie van licht kan ook een probleem zijn. Door kunstlicht, TV's, computers, tablets en smartphones worden we ook 's avonds aan veel meer licht blootgesteld dan vroeger. Zeker in de winter, als je weinig buiten komt, is het licht overdag niet fel genoeg en 's avonds juist te fel. Als je slecht slaapt kun je die schermen beter vermijden in de twee uur voordat je wilt slapen.

Als je toch wilt TV-kijken of computeren, zet dan de helderheid van het beeldscherm 's avonds zo laag mogelijk.

Tip: de gratis app [f.lux](#) (voor Mac en Windows) zorgt ervoor dat je computerbeeldscherm 's avonds wat roder wordt, zodat het je biologische klok minder verstoort.

Meer info: justgetflux.com



Ontspan. Ook overdag

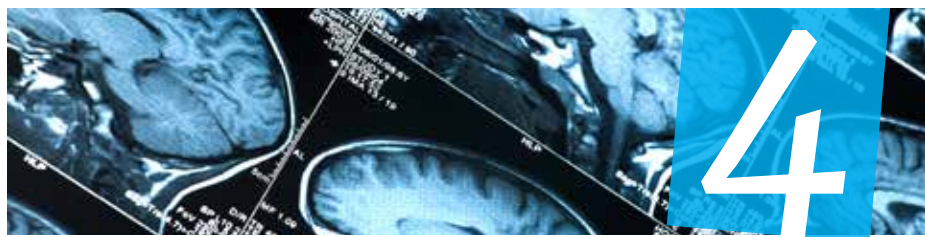
Ontspanning is als een spier die je kunt trainen: als je jezelf nooit tijd gunt om te ontspannen, dan wordt het steeds lastiger en kun je ook moeite krijgen om in slaap te vallen. Train jezelf in ontspanning door ook overdag voldoende rustmomenten in te bouwen. Je voorkomt daarmee dat je lichaam te veel van het stresshormoon cortisol opbouwt. Cortisol is een nuttig stresshormoon dat er voor kan zorgen dat je op de juiste momenten alert bent, maar een te hoog cortisolniveau voor een langere periode is schadelijk voor je lichaam.

Probeer af en toe vijf minuten niks te doen en let op je spierspanning en je ademhaling. Zijn je schouders opgetrokken? Als je adem haalt, beweegt dan vooral je borst of vooral je buik? Je concentreren op je buikademhaling kan helpen om te ontspannen. Forceer het niet door extra diep in- of uit te ademen, maar probeer je bewust te worden van je ademhaling.

Heb je moeite om vijf minuten niks te doen? Dan is dat een teken dat je jezelf niet voldoende rust geeft.

Voorbeeld van een ontspanningsoefening:

- Ga gemakkelijk zitten of liggen en sluit je ogen
- Leg je handen op je buik
- Laat de lucht door je neus naar binnen stromen, en voel hoe je buik opbolt. Als je buik nauwelijks opbolt maar je voelt vooral je borst op en neer gaan, dan zit je ademhaling te hoog. Zorg dat vooral je buik opbolt
- Houd de lucht één seconde vast, zonder krampachtig vast te houden
- Maak van je mond een klein tuitje en laat de lucht langzaam weglopen. Visualiseer een ballon die leegloopt, en voel met je handen hoe je buik weer platter wordt
- Herhaal het in- en uitademen voor vijf minuten, en adem langer uit dan in. Je kan in gedachten meetellen
- Indien je wordt afgeleid door je gedachten, probeer dan je aandacht weer terug te brengen naar je ademhaling en hoe je lichaam aanvoelt. Voel je de lucht door je neus en tussen je lippen stromen? Lig of zit je op een zachte ondergrond? Hoe voelen al je verschillende ledematen? Warm? Koud? Zijn je spieren ontspannen?



Onderzoek je gedachten en je gevoelens

Gedachten kunnen een biologische stressreactie opwekken. Als je schrikt of bang bent maakt je lichaam extra stresshormonen aan, waardoor je extra alert bent en je je lichaam tijdelijk zwaarder kunt belasten. Gelukkig maar: in de oertijd kwam een beetje cortisol of adrenaline goed van pas als je oog in oog stond met een wolf. Je kon sneller reageren en harder rennen.

Ook tegenwoordig is het een functioneel mechanisme, bijvoorbeeld als je op straat bijna overreden wordt. Volledig ontspannen zijn is niet altijd een goed idee.

Het is belangrijk om je te realiseren wat de rol van je gedachten in zo'n situatie is. Als je een auto in volle vaart op je af ziet rijden en je zou volledig neutraal 'Goh, een auto' denken, dan loopt het waarschijnlijk niet goed af. Een angstige gedachte ('ik word overreden!') helpt om stresshormonen aan te maken en snel te reageren. Om te overleven is dit zo'n basaal mechanisme dat het bijna automatisch plaatsvindt.

Je kunt ook te veel van dat soort schrikreacties en angsten opwekken, deels onbewust. Je hebt dan te hoge cortisolniveaus in je bloed waardoor je je gespannen voelt, nerveus of angstig. Het is interessant om dan te

onderzoeken hoe die stressreacties tot stand komen, en hoe je er invloed op kunt uitoefenen.

Een voorbeeld:

- Gebeurtenis: je baas roept je in zijn kantoor
- Gedachte (onbewust): hij is boos, ik word vast ontslagen
- Gevoel: gespannen, angstig

Als je je niet bewust bent van die gedachte, zal je vermoedelijk denken dat je baas de oorzaak is van je gevoel. Hij is bot, autoritair en volledig ongeschikt om leiding te geven. Dat kan zo zijn, maar het is niet de enige oorzaak van je gevoel: je eigen gedachten spelen daar ook een rol in. Als je je daar bewust van bent kun je ook andere gedachten uitproberen en voelen wat het effect is.

Bijvoorbeeld:

- Gebeurtenis: je baas roept je in zijn kantoor
- Gedachte (bewust): hij klinkt chagrijnig, maar dat kan heel veel oorzaken hebben
- Gevoel: neutraal

Ben je niet overtuigd? Placebo's bewijzen hoe groot de invloed van gedachten op je gemoedstoestand is. Als een dokter placebo's (nepillen) voorschrijft als pijnbestrijding, zijn mensen er stellig van overtuigd dat ze daadwerkelijk minder pijn voelen. Ook daar geldt weer dat het de gedachte is die voor het effect zorgt.

Je hoeft geen positiviteitsgoeroe te worden

Het gaat er niet om dat je in elke situatie alleen maar extreem positieve gedachten hebt, dat zou een onmenselijke taak zijn (en je vrienden tot waanzin drijven, waarschijnlijk). Ook heel gezonde, gelukkige mensen

hebben negatieve gedachten. Het gaat er om dat je de gedachten objectiever leert te bekijken, en dat je de gedachten realistischer maakt.

Daarnaast is het belangrijk dat je je bewust wordt van lichamelijke spanning en van de gedachten die daar aan vooraf gaan. Je hebt zelf de mogelijkheid om ook andere gedachten uit te proberen. In het begin is dat moeilijk, als je volhoudt zul je steeds vaker automatische aannames bij jezelf ontdekken en bijsturen.

Signalen die op lichamelijke spanning duiden:

- Opgetrokken schouders
- ‘Hoge’ ademhaling (je borst gaat op en neer in plaats van je buik)
- Droge mond
- Benauwd gevoel in je keel of je borst

Opdracht:

Denk terug aan een moment waarop je lichamelijke spanning voelde, bijvoorbeeld tijdens een presentatie, een lastig gesprek of terwijl je wakker lag in bed. Wat voelde je op dat moment? Welke gedachten gingen er door je hoofd?

- Beschrijf de situatie: _____
(Bijvoorbeeld: ik gaf dinsdag een presentatie)
- Op welk moment voelde je de meeste spanning? _____
(Bijvoorbeeld: toen ik het podium opliep)
- Waar merkte je aan dat je gespannen was? _____
(Bijvoorbeeld: benauwd gevoel, ik had het idee dat ik geen adem meer kreeg)
- Welke *gedachten* gingen door je hoofd?
(Bijvoorbeeld: ik maak mezelf belachelijk, ik krijg een black-out)

Stel jezelf bij deze gedachten de volgende vragen:

- Heb je in het verleden een soortgelijke situatie gehad? Hoe is het toen afgelopen? Vaak merk je pas achteraf dat je zorgen niet nodig waren. Veel situaties lopen minder slecht af dan je van tevoren verwacht.
- Zou je tegen een vriend die in jouw situatie zat hetzelfde zeggen als je tegen jezelf zegt? Vaak ben je voor jezelf veel strenger dan je voor een ander zou zijn. Je stelt hoge eisen aan jezelf die je niet aan een vriend zou stellen.
- Zie je de situatie niet te negatief? Kun je iets positiefs bedenken over de situatie? Of kun je alternatieve scenario's bedenken?
- Trek je niet te snel conclusies? Hoe weet je dat de situatie inderdaad afloopt zoals jij nu denkt? Heb je daar bewijs voor?
- Maak je het niet erger dan het is?
- Als het worst-case scenario echt uitkomt, hoe erg is dat dan eigenlijk?
- Als je anders naar de situatie kijkt, wat voor verschil maakt dat dan voor de toekomst?
- Als je nog maar één maand te leven had, blijf je dan hetzelfde over de situatie denken? Blijft het even belangrijk voor je?
- Gebruik je veel woorden zoals nooit, altijd, verschrikkelijk, rampzalig of heel erg om de situatie te beschrijven?

Vorm nu voor jezelf realistische, alternatieve gedachten die minder stress opleveren. Bijvoorbeeld:

- Bijna iedereen is wel eens nerveus voor een presentatie
- Als ik een black-out krijg is het gênant, maar niet het einde van de wereld
- Niemand weet wat ik wil vertellen, als ik een paar details vergeet te noemen valt niemand dat op
- Ik hoef niet perfect te zijn
- Als ik dit vaker doe, wordt het steeds makkelijker. Dit is een goede oefening



Bouw je dag af

Te veel prikkels vlak voordat je gaat slapen zorgen ervoor dat je onrustiger slaapt. 's Avonds laat e-mails voor je werk beantwoorden, rekeningen betalen of ruzie maken kunnen er voor zorgen dat je moeilijker in slaap valt, lichter slaapt en vaker wakker wordt. Ook positieve spanning kan averechts werken: vlak voordat je gaat slapen nog een vakantie boeken kan je ook uit je slaap houden.

Wat goed werkt: lezen vanaf papier of vanaf een e-reader zonder schermverlichting, muziek luisteren, wandelen of een massage.



Ga je bed uit

Wie slecht slaapt heeft vaak de neiging om in bed te blijven liggen en harder te proberen in slaap te vallen. Geen goed idee: het wekt frustratie op en je gaat je bed steeds meer associëren met gepieker.

Wie lange tijd slecht slaapt kan op een gegeven moment een hekel krijgen aan z'n bed en dat maakt het alleen maar lastiger om te ontspannen. Mensen zijn net Pavlov-hondjes.*

Wat wel erg effectief is: je bed uitgaan als je regelmatig twintig minuten of langer wakker ligt en/of je gefrustreerd raakt omdat je niet kan slapen. Ga in een andere kamer iets ontspannends doen en vermijd fel licht en beeldschermen. Ga pas weer in bed liggen als je je echt slaperig voelt. In het begin kan het juist frustrerend zijn om je bed uit te gaan, maar na verloop van tijd went het en is het steeds minder vaak nodig. Je doorbreekt de gewoonte om – bewust of onbewust – je bed met gepieker te associëren.

**Ivan Pavlov was een Russisch fysioloog die onderzoek deed naar conditionering. Hij liet honden telkens een bel horen, vijf minuten voordat hij ze te eten gaf. Na verloop van tijd gingen de honden al kwijlen als ze alleen de bel hoorden: ze waren de bel gaan associëren met eten. Wie slecht slaapt ontwikkelt een soortgelijke geconditioneerde reflex: het zien van je bed kan al genoeg zijn om een stressreactie op te wekken.*



Vermijd koffie en matig alcohol

Cafeïne heeft een halfwaardetijd van gemiddeld 4,9 uur. Dus als je twee koppen koffie drinkt heb je na bijna vijf uur nog steeds de cafeïne van één kop koffie in je bloed.

Ook thee, chocola en cola bevatten cafeïne of andere opwekkende stoffen. De een is daar gevoeliger voor dan de ander. Als je slecht slaapt is het interessant om hier eens een maand mee te experimenteren: slaap je beter als je na vier uur 's middags koffie, thee, chocola en cola uit je leven bant?

Alcohol kan helpen om makkelijker in slaap te vallen maar gaat ten koste van de kwaliteit van je slaap. Je slaapt minder diep, je wordt vaker wakker en je herstelt slechter.



Leef & beweeg

Sporten helpt om lichamelijk moe te worden, je spieren beter te ontspannen en je gedachten af te leiden. Bovendien verhoogt je lichaamstemperatuur terwijl je sport, en de dalende lichaamstemperatuur na het sporten helpt om slaperig te worden.

Het positieve effect op je slaap is het grootst als je drie tot zes uur voordat je naar bed gaat intensief beweegt. Sport in ieder geval niet te laat op de avond: als je intensief sport vlak voordat je gaat slapen dan word je juist extra alert.



Eet 's avonds met mate

Ga niet met een volle of lege maag naar bed.

Vermijd voor het slapen gaan eiwitrijk voedsel. Heb je trek? Neem dan een tussendoortje dat rijk is aan koolhydraten.



Zorg voor een geschikte slaapomgeving

Je slaapt het best in een slaapkamer die donker, stil en koel is. Kies een temperatuur die nog wel comfortabel voor je is. Soms zijn omgevingsgeluiden moeilijk te voorkomen, bijvoorbeeld als je naast een drukke weg woont. In dat geval kan witte ruis helpen: een constante brom of ruis die het omgevingsgeluid (deels) overstemt. Mensen blijken goed te kunnen wennen aan slapen bij een constant geluid, het zijn juist de plotselinge geluiden die je slaap kunnen verstoren. Ook oordoppen kunnen goed helpen: bij de meeste mensen treedt al na een paar dagen gewenning op.

Gebruik je je slaapkamer ook als werkkamer? Zie je onafgemaakte hopen werk liggen vanuit je bed? Geen goed idee: ook dit kan er voor zorgen dat je (bewust of onbewust) stressvolle associaties ontwikkelt bij je bed.

Gebruik daarom je slaapkamer alléén om te slapen. Of voor seks, zo zijn wij dan ook wel weer.



Ga na of je een slaapstoornis hebt

Als je slecht slaapt of overdag moe bent, kan dat een medische oorzaak hebben. We raden je daarom aan om de zelftests achterin dit boekje zorgvuldig te doen en bij twijfel contact op te nemen met je huisarts.

*Denk 's morgens.
Doe 's middags.
Eet 's avonds.
Slaap 's nachts.*

William Blake

Zelf- tests



A hand is visible on the left side of the image, pointing towards a grey control panel. The panel features several buttons and a checkmark icon. A large yellow diagonal banner is overlaid on the right side of the image.

#10

- ZELFTESTS -

Slaapproblemen of moeheid kunnen samenhangen met andere medische of psychische problemen. Om beter te kunnen bepalen of dat in jouw geval ook zo is, hebben we zelftests opgenomen voor depressie, het rustelozebenensyndroom en slaapapneu. Deze tests zijn uiteraard géén vervanging van een officiële diagnose, maar kunnen wel nuttige aanknopingspunten geven voor verder onderzoek. Neem bij twijfel altijd contact op met je huisarts.

Slapeloosheid en depressies

Wie depressief is slaapt vaak slecht. Behandel de depressie en voilà: de slaapproblemen verdwijnen. Althans, dat was decennialang de hoop van psychiaters en psychologen. Er is alleen één probleem: depressies kunnen in de praktijk nogal hardnekkig zijn. Wat als je -naast de

Hoewel het hier om een relatief kleine studie gaat sprak de redactie van de New York Times van 'de grootste vooruitgang in decennia' in de behandeling van depressies

depressiebehandeling- óók de slaapproblemen gericht aanpakt? Goed nieuws voor wie depressief is: deze aanpak werkt. Erg goed, zelfs.

Onderzoek aan de Ryerson University in Toronto onder 66 depressieve patiënten leverde verrassende resultaten op. Een deel van de patiënten kreeg cognitieve gedragstherapie (oefeningen om je gedrag, kennis en overtuigingen te veranderen) gericht op hun slaapproblemen, een ander deel kreeg alleen een depressiebehandeling. Maar liefst 87% van de patiënten die van hun slaapproblemen werden afgeholpen, raakte ook de depressieve klachten kwijt. Dat is bijna het dubbele van de groep waarbij slapeloosheid niet werd behandeld.

Hoewel het hier om een relatief kleine studie gaat sprak de redactie van de New York Times van ‘de grootste vooruitgang in decennia’ in de behandeling van depressies, ook omdat de resultaten van het onderzoek in lijn zijn met eerder onderzoek. Stanford University onderzocht in 2008 30 patiënten die last hadden van insomnie en antidepressiva slikten. Een deel van die patiënten kreeg gedragstherapie tegen insomnie, en bij dat deel raakte 60% volledig verlost van depressieve symptomen. Ook dat was weer bijna het dubbele van de controlegroep: daarbij kwam maar 33% van de depressie af.

Een wetenschappelijk getoetste depressietest vind je op www.gripopjedip.nl/nl/Diptest (let op: hoofdlettergevoelig)

Rustelozebenenensyndroom

Het rustelozebenenensyndroom (Restless Legs Syndroom, RLS) is een neurologische afwijking die vooral klachten geeft tijdens ontspanning, waardoor het lastiger wordt om in slaap te vallen. Als je last hebt van RLS voldoe je aan minstens twee van de volgende kenmerken:

1. Onweerstaanbare drang om te bewegen. Buitengewoon irritant kruipend, trekkend, jeukend gevoel, meestal in de benen of armen en/of voeten, maar in principe kan dit in alle spieren optreden.
2. De drang om te bewegen en de akelige gevoelens ontstaan in situaties van rust.
3. De drang om te bewegen en de akelige gevoelens worden verlicht door te bewegen, zo lang de beweging duurt.
4. De klachten zijn 's avonds of 's nachts het meest aanwezig maar kunnen zich ook uitbreiden naar overdag.
5. Het optreden van de bovengenoemde kenmerken wordt niet veroorzaakt door een andere medische of gedragsmatige conditie (bijvoorbeeld: spierpijn, stuwings van de bloedstroom, oedeem/vochtophoping in de benen, artritis/gewrichtsontsteking, kramp in de benen, ongemak tijdens het zitten, trappelen met de voeten).

*Herken je jezelf in minimaal twee van deze kenmerken? Neem contact op met je huisarts of met de Stichting Restless Legs voor meer informatie:
www.stichting-restless-legs.org*

Slaapapneu

Slaapapneu is een ademhalingsstoornis die tijdens je slaap kan optreden. Als je apneu hebt schrik je 's nachts wakker door de ademstops, waardoor je onvoldoende uitrust tijdens je slaap. De meeste mensen die slaapapneu hebben, kunnen zich de volgende dag niets herinneren van de ademstops. Daarom weten de meeste apneupatiënten niet van zichzelf dat ze apneu hebben. Als het ontdekt wordt, is het vaak omdat een partner klaagt over gesnurk.

*Een wetenschappelijk getoetste zelftest (Philips vragenlijst) vind je op
www.apneutesten.nl*

ADHD? Of slaapstoornis?

Hyperactiviteit, concentratieproblemen, stemmingswisselingen: vooral bij kinderen kunnen de symptomen van slaapgebrek erg veel op die van ADHD lijken. Uit Brits onderzoek waarbij 1100 kinderen zes jaar werden gevolgd, bleek dat kinderen die slechter sliepen als gevolg van ademhalingsproblemen een veertig tot honderd procent grotere kans hadden om gedragsstoornissen te ontwikkelen die aan ADHD doen denken. Het is daarom belangrijk om éérs slaapstoornissen (of slaaptekort) uit te sluiten, voordat ADHD als diagnose wordt gesteld.

***Een goed bestede
dag brengt vredige
slaap.***

Leonardo da Vinci

Bronnen

1. <http://www.uu.nl/NL/Actueel/Pages/KwartNederlandersheefteenslaapstoornisslaapklachten.aspx>
2. <http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/sleep/articles/whatisleep.shtml>
3. <http://en.wikipedia.org/wiki/Sleep>
4. <http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/sleep/articles/whatisleep.shtml>
5. <http://www.nytimes.com/2014/01/12/opinion/sunday/goodnight-sleep-clean.html>
6. <http://www.bbc.com/future/story/20120228-why-do-we-need-to-sleep>
7. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/3012322.stm>
8. <http://www.bbc.co.uk/news/health-15862384>
9. http://en.wikipedia.org/wiki/Slow-wave_sleep
10. http://en.wikipedia.org/wiki/Peter_Tripp
11. <http://www.indiana.edu/~p1013447/dictionary/sleepdep.htm>
12. <http://www.nrc.nl/handelsblad/van/2013/april/20/lummelen-is-van-levensbelang-1234792>
13. <http://www.bbc.co.uk/programmes/b0ohnc9n> (terug te vinden op YouTube)
14. http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_dreams
15. <http://en.wikipedia.org/wiki/Sleep>
16. http://en.wikipedia.org/wiki/Jean-Jacques_d'Ortous_de_Mairan
17. <http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/science/how/internal-clock>
18. <http://online.wsj.com/news/articles/SB10001424052748703712504576242701752957910>

Over de auteurs

Taco Bos is oprichter van Slaapmakend, een praktijk die gespecialiseerd is in de behandeling van insomnie. In samenwerking met de Universiteit van Amsterdam onderzocht hij de effectiviteit van verschillende behandelingen van slapeloosheid: ‘Mensen blijven vaak jarenlang aanmodderen, omdat ze niet weten dat er goede behandelingen bestaan. Zo zonde, want het heeft zulke grote gevolgen voor je geluk, je gezondheid en je productiviteit.’

Jaap Lancee is Universitair Docent aan de programmagroep Klinische Psychologie van de Universiteit van Amsterdam. Hij doet voornamelijk onderzoek naar nachtmerries en slapeloosheid: ‘Uit recent onderzoek weten we al dat slaapproblemen in veel gevallen te verhelpen zijn. Ons doel is om deze behandelingen voor zoveel mogelijk mensen beschikbaar te maken.’

Jorn Leistra is consultant zorginnovatie bij zorgverzekeraar VGZ. Binnen VGZ ontwikkelde hij de gratis app ‘Slaap Lekker’ en deed hij onderzoek naar automatische slaapmetingen, zodat mensen betere feedback krijgen op hun slaapgedrag. ‘Op dit moment ga je naar de dokter als je ziek bent. Eigenlijk is dat gek: je zoekt dan hulp als het al te laat is. Goede gezondheidszorg is meer dan het bestrijden van ziekte. Als VGZ hebben we de uitdaging om de zorg zo te organiseren, zodat onze leden zich aan kunnen passen aan veranderende omstandigheden en zelf beslissingen kunnen nemen over hun leven.’

Auteurs

Taco Bos (Slaapmakend)

Jaap Lancee (Universiteit van Amsterdam)

Jorn Leistra (VGZ)

Vormgeving

Taco Bos

1e druk: mei 2015

© 2015 Taco Bos, Jaap Lancee en Jorn Leistra

De inhoud van dit boek mag niet worden vereenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van een van de auteurs. Hoewel dit boek met de grootste zorgvuldigheid tot stand is gekomen, aanvaarden de auteurs geen aansprakelijkheid bij eventuele onjuistheden.

Dit boek is nadrukkelijk **niet** bedoeld als medisch advies. Neem bij medische klachten contact op met je huisarts.



Slaap

- EEN GEBRUIKERSHANDLEIDING -

We slapen ongeveer een derde van ons leven, bij elkaar opgeteld ongeveer 25 jaar. Gek genoeg weten de meeste mensen toch vrij weinig over slaap. Waarom heb je slaap nodig? Wat gebeurt er als je slaapt? En wat gebeurt er als je niet slaapt?

Ondergrondse bunkers, tweecellige diertjes, ECG's en een psychotische DJ hebben slaapwetenschappers geholpen om betere antwoorden te geven op deze vragen. We doken in slaaponderzoek en zetten de meest interessante -en bizarre- onderzoeken op een rij. We interviewden slaapspecialisten en spraken mensen die een tijd lang héél slecht sliepen, en toch aanleerden om weer goed te slapen.

Door beter te begrijpen hoe slaap werkt, begrijp je ook beter wat je kunt doen om goed te slapen. Daarom hebben we dit boek geschreven.

Taco Bos is oprichter van Slaapmakend. Slaapmakend is gespecialiseerd in de behandeling van insomnie en heeft vestigingen in Amsterdam, Bilthoven en Zoetermeer.

Jaap Lancee is Universitair Docent aan de programmagroep Klinische Psychologie van de Universiteit van Amsterdam. Hij doet voornamelijk onderzoek naar nachtmerries en slapeloosheid.

Jorn Leistra is consultant zorginnovatie bij zorgverzekeraar VGZ. Binnen VGZ ontwikkelde hij 'Slaap Lekker', een gratis app om beter te leren slapen.