



INSOMNIA

ANNABEL OOSTEWEEGHEL
CARLIJN VIS







JULIA AKKERHUIS

“Vroeger keek ik op mijn telefoon als ik niet kon slapen, maar dat heb ik afgeleerd.” Gisteren viel Julia Akkerhuis (16) om 00.00 uur in slaap. Van ongeveer 03.00 tot 04.30 lag ze wakker en om 06.00 uur ging de wekker. “Het was mijn eerste schooldag.” Akkerhuis studeert Sport en bewegen op het mbo in Zoetermeer.

Gemiddeld slaapt ze vijf uur per nacht. “Als ik het nodig heb, ga ik ’s middags een uurtje liggen, maar de huisarts zegt dat ik niet de hele middag moet slapen.” Ook de slaapfysio adviseerde: in een ritme blijven van overdag wakker zijn en ’s nachts slapen. “Maar in de avond ben ik klaarwakker, dan heb ik energie voor tien, dus het is moeilijk om me aan zo’n ritme te houden.”

In slaap vallen is het grootste probleem, zegt ze. “Ik heb allerlei gedachten – wat ik de volgende dag aan wil en wat ik moet meenemen naar school, maar ook wat ik over twintig jaar ga doen.”

Als ze ’s nachts wakker wordt, gaat ze niet uit bed. Naast haar bed ligt een bidon met water, ze drinkt wat en probeert verder zo min mogelijk actie te ondernemen. “Maar vaak blijf ik nadenken en word ik steeds wakkerder. Soms raak ik geïrriteerd, dan denk ik: verdomme, ik wil gewoon slapen. Vooral als ik een drukke dag voor de boeg heb, wil ik uitgerust zijn. Maar als ik daarover ga nadenken, val ik helemaal niet meer in slaap.”

Ze heeft geprobeerd om het uur voordat ze naar bed gaat niet meer op haar telefoon te kijken, maar dat helpt niet. “Ik heb ook melatoninetabletten gehad, ik mocht er drie nemen, maar na een paar dagen werkte dat al niet meer. De oefeningen van de fysio – in gedachten drijven op zee – heb ik ook achter me gelaten. Mijn gedachten verplaatsen naar iets anders lukt me niet.”

Maken haar ouders zich zorgen? “Vroeger meer dan nu, denk ik, het is al zo lang zoals het nu is. Zij weten ook niet wat ze eraan moeten doen. Ze helpen me wel als ik moe ben, dan laten ze me rustig op de bank liggen.”

Ze wordt nooit uitgerust wakker, zegt ze. “Vrienden merken het denk ik niet aan me. Ze zeggen niet: wat zie je er moe uit.”

Julia omschrijft de nacht als “vervelend”. “Ik ga vaak slapen met de gedachte dat ik wel wil slapen, maar dat het niet gaat lukken. Elke avond als ik mijn bed inga, hoop ik dat het goed gaat, maar dat is eigenlijk nooit zo.”





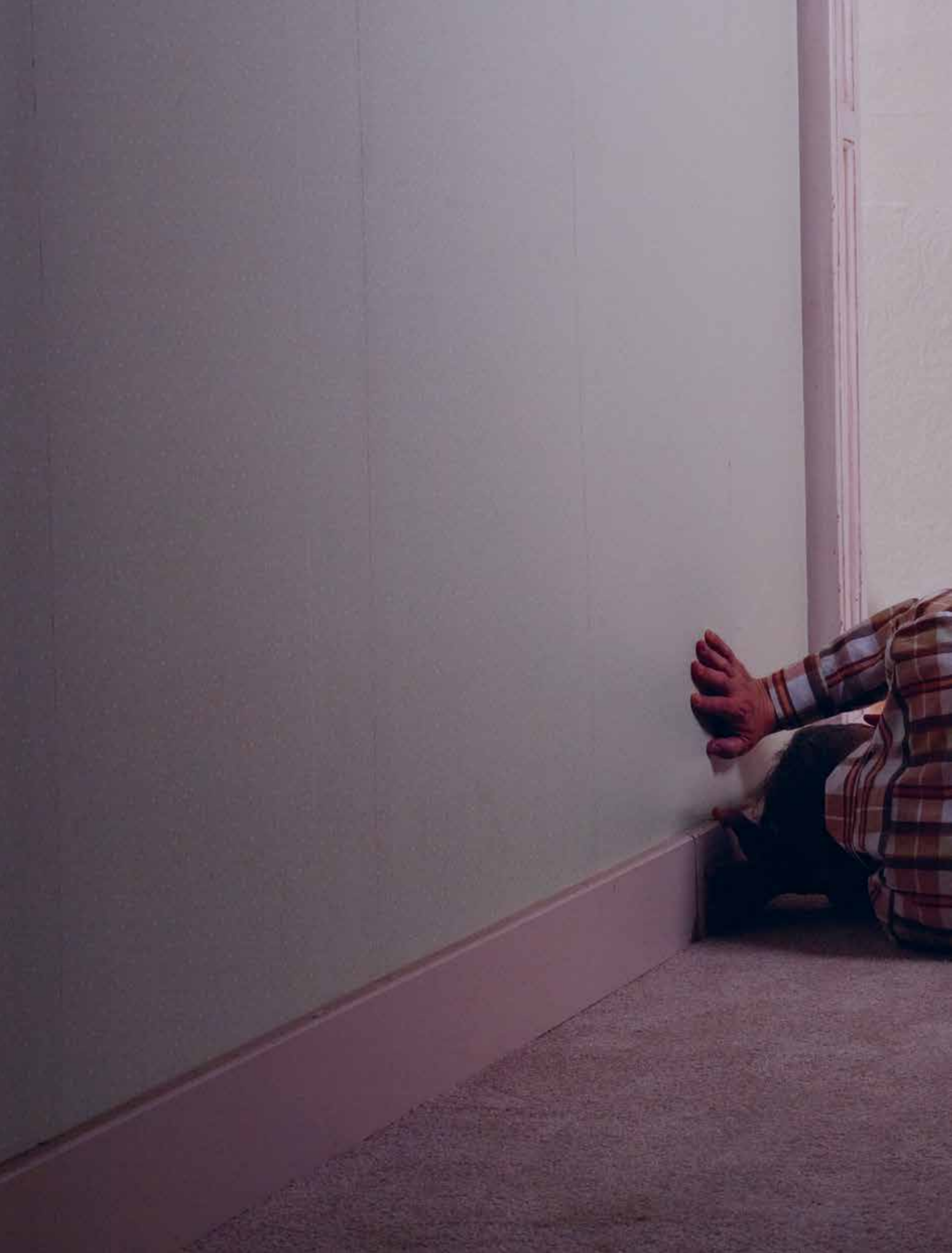
















DAVID KROOSHOF

“Ik ben getraumatiseerd door de manier waarop mijn vader is overleden”, zegt David Krooshof (49) uit Hilversum. Ruim tien jaar geleden stierf zijn vader door zuurstoftekort als gevolg van longembolie. David Krooshof was erbij. “In de laatste 36 uur van zijn leven hapte mijn vader doorlopend naar adem, terwijl hij volledig bij kennis was. Het ging er heel ruw aan toe, hij kreeg steeds minder lucht en was aan het stikken. De verpleging had geen controle over de situatie, ze wisten niet wat ze moesten doen.” De beelden van zijn benauwde vader ziet Krooshof nog vaak voorbijkomen. Sindsdien heeft hij nachtmerries.

Op het werk – hij is geluidstechnicus – was hij prikkelbaar en emotioneel. De huisarts constateerde PTSS [posttraumatische stressstoornis]. “Wat er met mijn vader is gebeurd, is een trauma geworden, omdat het samenhangt met een gebeurtenis uit het verleden. Mijn broertje is overleden toen hij 6 weken was. Ook gestikt. Het speelde een enorme rol in onze opvoeding; mijn ouders waren altijd bang dat mijn zus of mij iets zou overkomen.”

Sinds maart heeft hij therapie. “Dankzij EMDR en gesprekstherapie kan ik er nu over praten. Maar ik tril nog steeds en mijn hart gaat tekeer.”

Twee weken geleden is er iets onwaarschijnlijk gebeurd, waardoor hij in de therapie nu met stappen voorruit gaat. “In het appartement naast mij wonen drie studenten. Twee weken terug bonsde een van de jongens op mijn deur. Hij riep: ‘Jort ademt niet meer.’ Zijn lippen waren paars en hij ademde inderdaad niet, ik dacht dat hij stikte.” Krooshof volgt al twintig jaar elk jaar een EHBO-cursus. Denkend aan zijn vader dacht hij: dit gaat mij niet nog eens voor mijn ogen gebeuren. Hij voerde drie keer de heimlichmanoeuvre uit (een methode om een blokkade van de luchtwegen te verhelpen en verstikking te voorkomen) en hoorde dat hij weer lucht kreeg. “Ik legde hem daarna in een stabiele zijligging. Toen de ambulance er was, begon hij bij te komen. Ik heb hem gered. Het is raar om zo te zeggen, maar het is het beste wat me had kunnen overkomen. Deze keer is het wél goed afgelopen.”

Sinds dit voorval heeft hij elke nacht doorgeslapen. Geen angstdromen, geen nachtmerries. Geen urenlang muziek maken of foto's bewerken op de computer en het naar bed gaan uitstellen. “Voor het eerst in jaren voel ik me helder en super rustig.”







MARVEL HARRIS

Vorige week is Marvel Harris (24) midden in de nacht, om 03.45 uur, van zijn appartement in Warnsveld naar zijn ouders in Zutphen gefietst. “Ik werd gek van het wakker liggen.” Tien minuten fietsen, niet lang, maar toch kreeg hij een angstig gevoel toen hij zijn fiets van het slot haalde, zo donker en koud was het; een onguere setting. Terwijl zijn ouders sliepen, ging hij beneden op de bank liggen. “De hond kwam bij me liggen, toen voelde ik me minder alleen.”

Wat houdt hem uit zijn slaap? “Als ik heel moe ben, krijg ik warme voeten.” De pijn is zo erg, dat hij er niet van kan slapen. Dat had hij als kind al, en nu nog steeds, vooral als hij oververmoeid is. “Het voelt alsof ze in brand staan, zo heet. Het is ondraaglijk. Op een gegeven moment word ik zo gek van het gevoel, dat ik denk: die voeten moeten eraf.”

Marvel Harris piekert ook – wat moet ik doen als ik lichamelijk instort? Als mijn lichaam zegt: je slaapt zo weinig, ik trek dit ook niet meer. Zonder medicatie slaapt hij twee tot drie uur per nacht. “Ik gebruik weleens temazepam. Daarmee slaap ik door, maar overdag heb ik dan concentratieproblemen. En mijn lichaam voelt anders, heel zwaar, alsof er vertraging zit in elke beweging.”

Voor Marvel Harris is zijn lichaam een belangrijk thema in zijn leven. Zijn gevoelens kan hij niet altijd onder woorden brengen, daarom maakt hij zelfportretten met zijn camera. De aangrijpende zwart-witbeelden laten het gevecht met zichzelf zien, waaronder zijn transitie van vrouw naar man.

“Ik heb twee operaties gehad, de transitie is nu af voor mij. Terugkijkend had ik meer rust moeten nemen na de operaties. Ik ga maar door, sta altijd klaar voor anderen.” Doordat hij de foto's op sociale media zet, krijgt hij mails van jongeren die worstelen met hun identiteit. “Ervaringsverhalen heb ik vroeger heel erg gemist, dus als ik iemand kan helpen, doe ik dat graag.”

Alles wat hij overdag meemaakt, verwerkt hij 's nachts. “Hoe iemand iets zei, of ik het goed heb begrepen, of iemand het niet toch anders bedoelde. Ik ga de dag stap voor stap na, als een film speel ik die weer af.” Soms pakt hij 's nachts zijn camera. “Van fotograferen krijg ik rust, alle pieker-gedachtes verdwijnen.”





LINDA IWEMA

Sommige mensen noemen de insomnia een sluipmoordenaar die langzaam je leven binnenglijpt. Bij Linda Iwema (52) is het beginmoment van haar slapeloosheid heel duidelijk: sinds ze moeder is geworden. De kinderen sliepen snel door, maar zij werd gevoeliger, sliep lichter, werd sneller wakker van geluidjes. Steeds die gedachte: hoor ik iets? Heeft een van de kinderen me nodig?

Sinds een paar jaar slaapt ze met oordoppen – die houden een deel van de geluidjes buiten haar hoofd. Inslapen is geen probleem, maar doorslapen lukt nog steeds niet. “Rond twee uur, half drie word ik wakker. Soms lukt het om redelijk snel weer in te slapen, maar er zijn ook nachten dat ik om vijf uur nog steeds wakker ben. Dan ga ik eruit.”

Iwema zet thee, neemt soms een paracetamol en gaat een boek lezen. Ze is geen piekeraar, zegt ze. “Maar als ik lang wakker lig, kom ik toch op het punt dat je denkt: wat moet ik hiermee? Dan helpt het om te focussen op een verhaal.”

Het slapen geeft ze dan op. Ze maakt yoghurt met fruit en muesli; terwijl de rest van haar gezin nog slaapt, zit zij al aan het ontbijt. “Ik heb dan besloten dat het ochtend is. Die acceptatie helpt, anders wordt het ‘een ding’ en daar schiet ik niets mee op.”

Soms valt ze om 05.00 uur, lezend op de bank, toch nog even in slaap. “Als ik dan wakker word, voel ik me verrot. Dus dat kan ik beter niet meer doen.” Haar strategie is: negeren. Er geen aandacht aan besteden dat ze weinig uren heeft gemaakt en vrolijk voor haar kleuterklas staan. “Ik ben niet snel mopperig of chagrijnig, dat zit niet in mijn systeem.”

Op haar werk heeft ze weinig last van haar slechte nachten, soms voelt ze zich “een beetje wollig, alsof ik dronken ben”. Het kost haar desondanks geen moeite om de dag door te komen, de kleuters geven haar de energie die ze nodig heeft, zegt ze. “Als ze om 15.00 uur naar huis gaan, voel ik het pas. Dan kak ik in.”

Haar eigen kinderen zijn nu 19 en 20 jaar. Denkt ze dat zij haar slaap ooit weer terugkrijgt, nu haar kinderen groot zijn? “Het gaat nu al zolang zo. Ik weet niet hoe ik het moet ombuigen.”

Uren wakker liggen terwijl iedereen slaapt. Piekeren, een nachtwandeling maken, blijven liggen of opstaan, een tv-serie kijken, gaan werken of de vloer dweilen. Eén op de vijf Nederlanders heeft last van slapeloosheid – ook wel insomnia genoemd. Hoe ziet de nacht eruit als je niet kunt slapen?

Fotograaf Annabel Oosteweeghel (1969) en journalist Carlijn Vis (1983) laten de wereld van de slapelozen zien. Het woelen in de nacht, de eenzaamheid, het nachtelijk lijden – die onzichtbare wereld maken de auteurs zichtbaar. De foto's lijken stills uit films met de slapelozen als figuranten in het decor van de nacht.

