

SLAPELOOS

Wanneer de nacht eindeloos lijkt

slapeloos

Wanneer de nacht eindeloos lijkt

ANNICK RUYTS

canvas

—HORIZON—

‘De vrees veroorzaakt het gevreesde.
Slapeloosheid is een gevolg van zichzelf.’

Patricia De Martelaere, filosofe

INHOUD

Voorwoord: Waarom dit boek	11
Slapeloos versus slaapschuld	13
Het verhaal van Annick: <i>Over hoe ik vroeger een marmot was</i>	15
Nathalie (49), arbeidster: <i>24 uur wakker blijven op karakter</i>	17
Chantal Pattyn (51), radiomaker en netmanager Klara: <i>Vermoeidheid omzetten in dadendrang</i>	19
Slaapexperte Inge Declercq: <i>Over slapeloos versus slaapschuld</i>	22
De gevolgen van slapeloosheid & over je grenzen gaan	27
Het verhaal van Annick: <i>Plots is het gedaan</i>	29
Ilse Delmeire (41), kabinetsattaché: <i>Zo moe dat ik bijna doodging</i>	32
Maaïke Mussche (36), bedrijfsleider biologisch landbouwbedrijf: <i>Meteen aan het werk na de bevalling</i>	37
Slaapexperte Inge Declercq: <i>Over de gevolgen van slapeloosheid & over je grenzen gaan</i>	41
Het persoonlijkheidstype van de slapeloze	45
Het verhaal van Annick: <i>Piekeren, wanneer er niets te piekeren valt</i>	47
Lize Spit (31), schrijfster: <i>Hersenen in overdrive</i>	49
Sarah Abicht (23), danseres: <i>Grenzen verleggen op wilskracht</i>	52
Slaapexperte Inge Declercq: <i>Over het persoonlijkheidstype van de slapeloze</i>	57

De verschillende slaapfasen en hun functie	61
Het verhaal van Annick: <i>Het euh...geheugen</i>	63
Karolien Van Brussel (50), verpleegkundige: <i>Tweeëntwintig uur aan één stuk slapen</i>	66
Elisabeth Peeters (28), radiomaker: <i>Intense dromen, weinig slaap</i>	69
Slaapexperte Inge Declercq: <i>Over de verschillende slaapfasen en hun functie</i>	72
Waarom slaapmedicatie slecht is	77
Het verhaal van Annick: <i>Help, dokter!</i>	79
Lara Chedraoui (34), zangeres: <i>Een testbeeld in mijn hoofd</i>	81
Ingrid (43), kinesiste: <i>Mijn emoties bepalen mijn slaappatroon</i>	85
Slaapexperte Inge Declercq: <i>Over waarom slaapmedicatie slecht is</i>	88
De invloed van stress op onze slaap en de vloek van Facebook	91
Het verhaal van Annick: <i>Stress: als er echt iets loos is</i>	93
Marc Naert (54), kinderarts: <i>Ik moet het koerspaard in mijzelf temmen</i>	96
Joke Sluydts (34), actrice: <i>'s Avonds niet moe, 's morgens niet wakker te krijgen</i>	100
Slaapexperte Inge Declercq: <i>De invloed van stress op onze slaap en de vloek van Facebook</i>	104
Een leven lang (niet) slapen: over de invloed van leeftijd en hormonen op onze slaap	107
Het verhaal van Annick: <i>De menopauze: vragen daarbij</i>	109
Linda Van Crombrugge (59), communicatiemedewerker: <i>Slaap als noodzakelijk kwaad</i>	111
Valentina (70), archeologe: <i>Wakker liggen van de keuzes die ik nooit gemaakt heb</i>	114
Slaapexperte Inge Declercq: <i>Over een leven lang (niet) slapen: over de invloed van leeftijd en hormonen op onze slaap</i>	117

Moe versus slaperig & (niet) slapen zonder pillen	121
Het verhaal van Annick: <i>Antidepressiva en slaappillen</i>	123
Thomas (37), verkoopsmedewerker: <i>Rechtstaand in slaap vallen</i>	126
Joris Hessels (39), acteur: <i>Diepere slaap zonder alcohol</i>	129
Slaapexperte Inge Declercq: <i>Over moe versus slaperig & (niet) slapen zonder pillen</i>	132
Bioritme, jetlag en het zomertijd	135
Het verhaal van Annick: <i>Wietolie, homeopathie, thee en melatonine</i>	137
Ans Vroom (39), journalist: <i>Slaapdeprivatie is pure foltering</i>	140
Marc Hallems (69), gepensioneerd piloot: <i>Bioritme op z'n kop</i>	145
Slaapexperte Inge Declercq: <i>Over bioritme, jetlag en het zomertijd</i>	149
De heilzaamheid van sport en buitenleven	153
Het verhaal van Annick: <i>De natuur</i>	155
Debby De Reuck (40), leerkracht: <i>Lopen tegen de slapeloosheid</i>	158
Jonas (40), leraar: <i>Een hoofd als een flipperkast</i>	161
Slaapexperte Inge Declercq: <i>Over de heilzaamheid van sport en buitenleven</i>	164
Slaaptherapie	167
Het verhaal van Annick: <i>Slaap meten</i>	169
Karolien Van Baelen (32), zaakvoerder taartenbakkerij: <i>Anticiperen op een horrornacht</i>	172
Willem (55), bedrijfsleider: <i>Slapen als Darth Vader</i>	176
Slaapexperte Inge Declercq: <i>Over slaaptherapie</i>	179
Yoga en meditatie	183
Het verhaal van Annick: <i>Mindfulness</i>	185

Luk Perceval (62), theatermaker: <i>Yoga als slaapmedicijn</i>	188
Elisa (34), medewerker reclamebureau: <i>Inzicht vinden in dieperliggende problemen</i>	191
Slaapexperte Inge Declercq: <i>Over yoga en meditatie</i>	194
Boeken en apps	197
Het verhaal van Annick: <i>Boeken over slaap: problematiseren</i>	199
Yves Podevyn (55), artdirector: <i>Schaapjes tellen met een app</i>	202
Kaatje Hannes (32), leerkracht: <i>Wachten op een diagnose</i>	204
Slaapexperte Inge Declercq: <i>Over boeken en apps</i>	207
Er is altijd hoop: <i>Tips van de getuigen in dit boek</i>	209
Slot: <i>Ermee leven: hoe het nu staat</i>	219

Voorwoord

Waarom dit boek

Tien jaar geleden had ik niet kunnen dromen dat ik ooit een boek over slapeloosheid zou schrijven. Zeker geen boek dat voor een groot stuk gebaseerd is op mijn eigen verhaal. Een boek over veel en heel graag slapen, dat zat er nog wel in. Alhoewel, mensen die goed slapen denken zelden na over hun slaap. Net zoals je niet aan je tanden denkt, tenzij je tandpijn hebt.

Ik kan je verzekeren, slapeloosheid is een ernstige vorm van tandpijn.

In dit boek vertel ik mijn persoonlijke verhaal en het verhaal van andere slapelozen. Omdat een op de drie Vlamingen ook slecht slaapt, is ons verhaal ook het verhaal van miljoenen mensen in ons land. Een beetje anders misschien, maar toch.

Wanneer gesprekken over slecht slapen gaan, hoor ik dat heel veel mensen zich zorgen maken over zichzelf of over hun slapeloze partner, broer, vriendin, moeder, opa. Chronische slapeloosheid (gedurende drie maanden minstens drie nachten per week wakker liggen. *I wish!*) is een epidemie.

Het gaat in dit boek niet om persoonlijke besognes, die zijn immers persoonlijk. Wel wil ik slapeloosheid begrijpbaar maken. Voor andere slapelozen en hun omgeving. Experte Inge Declerq en medeslapelozen voegen stukken toe aan mijn verhaal. Verleggen accenten. Elk verhaal is uniek.

De ultieme oplossing voor je slaapprobleem zal je in dit boek niet vinden. Simpelweg omdat ze niet bestaat. Iedereen maakt voor zichzelf uit wat werkt.

Misschien vind je in dit boek wel een beetje begrip, een beetje inzicht en in het slechtste geval, voer om te lezen tijdens een wakkere nacht. Wanneer je, net als ik, anders toch maar naar het donker ligt te kijken.

Annick Ruyts

Slapeloos versus slaapschuld

‘Dit is geen slapen meer. Dit is nooit meer slapen.’

Willem Frederik Hermans

Het verhaal van Annick

Over hoe ik vroeger een marmot was

Ik droom ervan, neen... dromen doe ik niet vaak.

Ik lig wakker en wens dat ik nog eens gewekt word door het geluid van de wekker. Dat gebeurt niet meer. Ofwel ben ik al uren wakker voor de wekker zijn eerste piep geeft. Ofwel ben ik zo moe van nachtelijk dwalen en malen dat ik 's ochtends in een coma lig, onbereikbaar voor elk wekkergeluid. Mijn oordoppen helpen hier ook niet natuurlijk.

Lekker fris en uitgeslapen is zeven uur al lang niet meer.

Een ochtendmens blijf ik wel. Ongeacht het aantal uren slaap dat ik die nacht had, begint de dag voor 100 procent wanneer ik mijn ogen open doe. Mijn partner, een trage ontwaker, snapt hier niks van. Wanneer hij van heel ver tot bewustzijn komt, nadat de wekker aan het derde refrein van 'I scare myself' van Thomas Dolby toe is, kwetter ik onmiddellijk vrolijk aan zijn kop. Dat is op de dagen dat ik niet in coma lig. Ik heb dan al drie kranten gelezen en lig al uren te wachten op reactie op mijn krantencommentaar. Ik ben er zeker van dat hij me soms vervloekt. Traag wakker worden is een luxe die ik hem ontnem. Een uitgeruste vrouw heeft hij al jaren niet meer.

Doorslapen is een vanzelfsprekendheid die ik niet meer ken. Dat is ooit anders geweest.

Slapen vind ik namelijk heerlijk.

Ik ben het kind dat ziek wordt wanneer ze geen acht uur per nacht slaapt. Tijdens het schooljaar ga ik lekker vroeg naar bed, slaap de klok rond en ben altijd opgewekt. Op familiefeesten die lang duren,

kruipt de kleine Annick onder de eettafel en doet een dutje. Ooit viel ik rechtopstaand in slaap op een diner waar ik met mijn ouders was, mijn arm netjes op de leuning van een zetel.

Elke avond vertrekt dit kleine meisje naar dromenland eer haar oor het hoofdkussen raakt.

Als puber ben ik diegene die altijd eerst in slaap valt. Bij logeerpartijen met vriendinnen kletsen zij uren door maar ik ben op een bepaald moment vertrokken. Het feest kan doorgaan, geen kanonschot of punkplaat krijgt mij weer wakker.

Op mij kan je rekenen voor pistoletjes en uitgebreid ontbijt. De koffie pruttelt en ik heb de ravage van de vorige feestnacht al opgeruimd eer de rest van het gezelschap zijn ogen opendoet.

Later, als volwassen vrouw slaap ik goed en ben ik altijd fris en vol energie. Moe zijn is iets voor na zware feestjes. Zelfs wanneer mijn twee zonen erbij komen kan ik een haalbaar slaapritme aanhouden. Zij slapen namelijk ook als marmotten.

Wanneer ik voor mijn werk veel ga reizen, ben ik vaak doodmoe en door jetlags de kluts wat kwijt. Maar na een paar dagen keert de routine terug en ben ik uitgerust en klaar voor de volgende trip.

Ik slaap op vliegtuigen, in boomhutten, hotelkamers en als het nodig is, haal ik slaap in tijdens een siësta of doe ik een dutje op een ver exotisch strand.

Tijdens een van mijn reizen voor de televisiereportages die ik in het buitenland maak, loopt het fout. In Osaka slaap ik een hele week niet. We logeren in een traditioneel hotel en ik lig lange nachten wakker op mijn tatami. Snel ben ik prikkelbaar, overgevoelig en ik zie er niet uit. Maar ik slaap na de reis bij. Alles gaat weer zijn gangetje en ik vergeet die slapeloze week snel.

Nadenken over slaap doe ik nooit, zoals de meeste mensen die geen last van hebben van slapeloosheid. De tandpijn, weet u wel.

Ook nu, terwijl het doorslapen al jaren moeilijk gaat, ga ik nog graag naar mijn bed. Ik kan me verheugen op mijn zachte donsdeken, de rust van de donkere kamer en de stilte na een drukke dag. Ik val nog altijd snel in slaap. Maar klokslag drie uur is het kermis in mijn kop.

Nathalie Vancraeynest (49), arbeidster

24 uur wakker blijven op karakter

‘Op mijn achttiende startte ik aan een studie farmaceutica, maar na een jaar gaf ik het op. Ik leerde mijn man kennen, kocht een huis, kreeg drie kinderen en voor ik het wist moest er brood op de plank komen en nam ik een job aan in een tapijtweverij. Daar werk ik nu al achtentwintig jaar met veel plezier, waarvan twintig jaar in de nachtploeg. Ik begin elke avond om 21u aan mijn shift en werk tot ’s morgens 5 uur. Ik ben ermee begonnen om genoeg tijd te hebben voor mijn kinderen, maar ik kan niet ontkennen dat het helse ritme zijn tol begint te eisen.

Ik slaap elke weekdag van 6u ’s morgens tot 12u30 ’s middags. Daarna sta ik op en begin ik aan mijn huishouden. Van maandag tot vrijdag slaap ik rustig. Dan is het stil in huis en kan ik recupereren van het fysieke werk. Maar in het weekend is het een heel ander verhaal. Dan moet ik overschakelen op een ander ritme en zijn nachten van drie à vier uur slaap geen uitzondering. Mijn lichaam is het niet meer gewend om ’s nachts te slapen. Ik val vlot in slaap, maar word wakker van het minste geluid. En daarna lukt het mij niet meer om weer in slaap te vallen. Dan beginnen de gedachten in mijn hoofd te malen en weet ik dat ik verloren ben.

De problemen begonnen zo’n vijf jaar geleden. Mijn kinderen zijn ondertussen groter en twee van mijn zonen werken als deejay. Slapen veranderde in waken, want ik lag in bed te wachten tot ik hen thuis hoorde komen. In het begin frustreerde mij dat enorm, maar ondertussen heb ik geleerd dat het geen zin heeft om mij op te jagen. Daar-

door wordt het alleen maar moeilijker om weer in slaap te vallen. Nu sta ik gewoon op als ik echt niet kan slapen. Dan kijk ik een uurtje op mijn iPad en doe ik daarna een nieuwe poging om in te slapen. 's Morgens moet ik mij uit bed slepen, ik voel me de hele dag prikkelbaar en aan het eind van het weekend ben ik uitgeput.

Twee jaar geleden zat ik op een dieptepunt toen ik toevallig een folder voor een opleiding tot apothekersassistent zag liggen. Het is nu of nooit, dacht ik, en ik schreef me in voor de eerste module. De lessen vinden plaats op maandag van 8u30 tot 17u30. Daarna vertrek ik naar mijn job en werk ik tot 's morgens vroeg. Dan ben ik dus wakker van 7u 's morgens tot 6u de volgende dag. Als ik examens heb, moet ik verlof nemen om overdag te kunnen studeren. Het is zwaar, maar ik ben heel gemotiveerd om de opleiding vol te houden. Momenteel heb ik al twee jaar achter de rug. Binnenkort moet ik een half jaar stage doen. Dan zal ik mijn werk in de tapijtweverij moeten combineren met vier namiddagen in de apotheek. Ik weet nu al dat ik mijn uithoudingsvermogen zwaar op de proef zal stellen, maar ik heb het ervoor over.

Op een manier heb ik geluk dat de handenarbeid die ik nu doe niet al te veel concentratie vereist. Ik doe mijn werk op automatische piloot. In de huidige omstandigheden zou een kantoorjob onmogelijk zijn. Daarvoor is mijn hoofd niet helder genoeg. De vermoeidheid zit diep in mijn lijf, maar ik ben vastberaden om mijn doel te bereiken. Het is nooit te laat om je leven om te gooien en opnieuw te beginnen. Deze keer kies ik voor mijn gezondheid. Ik wil een job met een normaal dagritme. Hopelijk zullen mijn slaapproblemen binnenkort definitief tot het verleden behoren.'

Chantal Pattyn (51), radiomaker en netmanager Klara

Vermoeidheid omzetten in dadendrang

‘Veel mensen gaan wanhopig op zoek naar een remedie voor hun slapeloosheid, maar ik heb mijn hele leven ingericht rond mijn insomnie. De enige methode die voor mij werkt is doorgaan tot ik omval en dan uitgeput in bed kruipen. Elke avond nadat ik mijn zoon in bed gelegd heb, ook een moeilijke slaper trouwens, ga ik achter mijn computer zitten en begin ik te werken tot een uur of twee. Ik stop pas wanneer ik zo moe ben dat ik zeker weet dat ik in slaap zal vallen. Doe ik dat niet, lig ik toch maar naar het plafond te staren.

Al sinds mijn puberteit heb ik moeite met inslapen. Indertijd had mijn slapeloosheid vooral te maken met de typische puberale angsten en emoties, nadien wist ik niet meer waarom ik niet sliep. Ik vrees dat mijn stresserende job de grote boosdoener is. Omdat ik overdag de handen vol heb met mijn verantwoordelijkheden als netmanager kom ik op kantoor niet aan het intellectuele gedeelte van mijn job toe. Om mijn radioprogramma's voor te bereiden heb ik een staat van concentratie nodig die ik enkel 's avonds laat op mijn eentje kan bereiken, wanneer zoonlief slaapt, de stad zwijgt en de mails even ophouden. Ik houd dat ritme van een tweede shift al heel lang aan en daar betaal ik een prijs voor.

Het is natuurlijk dubbel, want als ik zoals de meeste mensen minstens acht uur slaap per nacht zou nodig hebben, zou ik mijn opdracht nooit volhouden. Anderzijds besef ik ook wel dat ik over mijn grenzen ga, maar ik ben zo gepassioneerd door wat ik doe dat ik niet anders zou willen. Ik heb van de nood een deugd gemaakt en een systeem

ontwikkeld dat werkt voor mij. Ik slaap al heel lang gemiddeld vijf à zes uur per nacht. Zelfs in het weekend lukt het mij niet om meer te slapen. Maar sinds ik vijftig geworden ben, voel ik me één keer om de veertien dagen zo moe dat ik om negen uur naar bed ga. Dan slaap ik als een roos tot de volgende ochtend en probeer ik mijn slaapschuld in te halen.

De oorzaak van mijn slapeloosheid heeft veel te maken met mijn hectische levensstijl. De combinatie van mijn rol als alleenstaande mama met een managementfunctie en het maken van twee radio-uitzendingen per week maakt dat de adrenaline dagelijks door mijn lijf giert. Bovendien heeft mijn zoontje autisme. Dat zorgt ervoor dat je plotsklaps met hevige emoties te maken kan hebben, waardoor je je agenda moet aanpassen. Het is alsof je permanent op je hoede moet zijn om flexibel op situaties te reageren. Chronische onrust, dus. Ook op vrijdag of zaterdag zal ik zelden voor twee uur gaan slapen. Vriendinnen waar ik soms ga logeren na een avond uit, begrijpen er niets van. Dan heb ik vier uur staan dansen, maar wil ik toch nog een essay lezen voor ik ga slapen. Lezen en denken maakt me rustig. Ik geef toe dat ik bang ben van mijn bed. Soms word ik 's ochtends wakker met mijn leeslamp nog aan en een boek op mijn gezicht omdat de slaap mij tijdens het lezen overvallen heeft.

Ik ga niet ontkennen dat ik doodmoe ben. Functioneren met zo weinig slaap is allesbehalve evident. Soms staat mijn lijf zo stijf van de stress dat het mij zelfs niet lukt om een powernap te doen. Heel frustrerend is dat. Eind juni ben ik een wrak, mijn lichaam en geest moeten bekomen van de chronische stress. Maar ik heb het er allemaal voor over. Ik weet dat ik het patroon kan doorbreken als ik ervoor zorg dat mijn lichaam en geest tot rust komen, maar dat heeft tijd nodig. In de vakantie probeer ik op tijd te gaan slapen en mezelf toe te laten om te rusten. Maar die rust komt er pas na twee weken afkicken.

Extreme vermoeidheid kan iemand depressief maken. Op mijn vierentwintigste heb ik gevoeld wat echte slapeloosheid betekent. Voor een reis naar Azië moest ik een medicijn tegen malaria innemen. Een van de bijwerkingen was een verstoord slaappatroon en krankzinnige

nachtmerries. Ik heb toen weken aan een stuk niet geslapen. Ook na die reis bleef de slaap uit. Ik werd er goed gek van. Sindsdien is het nooit meer goed gekomen met mijn slaappatroon. Leuk vind ik dat niet, maar ik heb er bewust voor gekozen om het in mijn voordeel om te buigen en probeer er elke dag opnieuw het beste van te maken. Vergeef me mijn wallen.'

Slaapexperte Inge Declercq

Over slapeloos versus slaapschuld

Inge Declercq is als neuroloog en slaapexpert verbonden aan het UZA. Ze werkt als slaaptherapeut en coach en is oprichtster van het programma SleepWell & StressLess waarmee ze opleidingen geeft over de kracht van herstellende slaap in bedrijven. Ze heeft een passie om mensen te helpen beter te slapen en om te gaan met nachtelijk wakker zijn. In dit boek deelt ze haar verzamelde inzichten over slaap en slapeloosheid.

Veel mensen slapen slecht. Maar liefst een Belg op de drie klaagt over een slechte nachtrust. Daarbij is het belangrijk een onderscheid te maken tussen echte slapelozen en mensen die sporadisch slecht slapen en daardoor een zogenaamde slaapschuld opbouwen.

Slapelozen willen graag slapen, maar slapen niet zoals ze zouden willen, zegt dr. Declercq. Het zijn mensen die niet goed kunnen inslapen en/of niet goed kunnen doorslapen. Soms worden ze ook te vroeg wakker. Insomniapatiënten ondervinden de gevolgen van te weinig slaap in hun dagelijkse leven. De oorzaken voor chronische slapeloosheid zijn heel divers. Sommige mensen kampen met onverwerkte trauma's uit het verleden, emotionele problemen of hebben last van extreme stress. En heel veel mensen gaan te lang over hun grenzen, tot hun lichaam uitgeput geraakt en ze van de ene op de andere dag niet meer kunnen slapen.

Daarnaast zijn er mensen die te weinig bewust met hun slaap bezig zijn en meestal niet graag gaan slapen omdat ze liever actief zijn. Die

mensen bouwen een slaapschuld op. Velen onder hen hebben dat zelf in de hand. Ze zitten 's avonds te lang voor hun scherm of hebben een onregelmatig leven met slechte voedingsgewoontes en te weinig beweging. Maar sommigen zijn ook onderhevig aan externe factoren zoals hun werk- of gezinssituatie. Heel veel mensen moeten 's ochtends vroeg opstaan om naar hun job te pendelen, maar kunnen of willen 's avonds niet te vroeg gaan slapen en lopen zo cruciale uren noodzakelijke nachtrust mis.

Mensen slapen vandaag gemiddeld zes à zeven uur per nacht en dat is te weinig. Een volwassen, werkende mens heeft zeven à negen uur slaap per nacht nodig.

Gelukkig is er vandaag de dag meer bewustwording over slaap dan vroeger. We beginnen stilaan het grote belang van voldoende nachtrust te beseffen en er wordt meer aandacht gegeven aan het belang van slaap, ook door werkgevers. Opscheppen over hoe weinig je die nacht geslapen hebt, is niet meer van deze tijd.

De prijs van de slaapschuld

Een direct gevolg van jarenlang te weinig slapen is het *slaap insufficiënt syndroom* oftewel het opbouwen van slaapschuld. Hiervan krijgen mensen doorgaans meestal pas last na hun veertigste. Daarvoor hebben ze weinig last van hun slaapttekort of negeren ze de symptomen door overmatig gebruik van koffie en andere pepdranken. Twintigers en dertigers leven gejaagd, willen het liefst hun agenda zo vol mogelijk plannen en combineren drukke jobs met een actief sociaal leven. Ze besparen op het aantal uren slaap per nacht in functie van activiteiten die hen leuker en zinvoller lijken.

Dat ze zich slaperig voelen wordt op die leeftijd nog makkelijk verdoezeld. Maar op een bepaald moment loopt de emmer over en kan je de gevolgen van de jarenlange opgebouwde slaapschuld niet blijven negeren. Dan knapt het elastiek en worden mensen overdag slaperig,

of krijgen ze 's nachts plots last van slaapproblemen. Het zaadje wordt dus vaak onbewust al op jonge leeftijd geplant, maar de slaapschuld sluipt jarenlang ongemerkt binnen, tot het te laat is.

Maar er is ook goed nieuws! Slaapschuld kan wel degelijk ingehaald worden, al wil dat niet zeggen dat je elk weekend tot 's middags in bed moet blijven liggen. Maar wie op regelmatige basis te weinig slaapt doet er goed aan om op zaterdag en zondag 's ochtends één tot anderhalf uur langer te slapen. Daardoor wordt je bioritme het minst verstoord. Dutjes overdag zijn daarentegen geen oplossing voor slaaptekkort. Ze helpen alleen om acute slaperigheid een beetje in te perken.

Wat jammer genoeg niet kan, is een slaapreserve opbouwen. Sommige mensen hopen dat als ze in het weekend lang genoeg in bed blijven liggen, ze de week doorkomen met minder slaap, maar zo werkt het dus niet. Het helpt absoluut niet om te veel te slapen in de hoop daarmee het tekort aan slaap in de week die komt te compenseren.

Meeuw

Je hoort een man iets roepen, een domme hond kajiet
En dan passeert een auto met een luide technobeat
Wat aangeschoten tieners lachen veel te luid op straat
Drie straten verder gooit een boze dealer een granaat
De buurman van rechtsonder lost een kaaskrottenwind
Wa's dat? Een loopse kat of een vervelend krijsend kind
Dwars door de muren dringt een hoge akelige schreeuw
Het is de buurvrouw, als ze komt dan krijst ze als een meeuw.

Hugo Matthysen

De gevolgen van slapeloosheid &
over je grenzen gaan

‘De beste brug tussen wanhoop en hoop is een nacht goed slapen.’

Tom Jacobs, dokter