

ALINE KRUIT

Slapen is niets doen

**WAAROM HET BIJ
SLAPELOOSHEID GEEN ZIN
HEEFT STEEDS HARDER
JE BEST TE DOEN**

.....

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

.....



| Inhoud

Inleiding 9

1	Een andere kijk op slapeloosheid	13
2	Van de regen in de drup	21
3	Zo ziet gezonde slaap eruit	33
4	Het advies: een slaapcursus	49
5	Het geheim van de mindswitch	64
6	En het piekeren dan?	80
7	Mindfull of fullmind?	90
8	Goed slapen begint overdag	100
9	Hoe je een goede slaper blijft	111

Verdieping 1: Er kan ook iets anders mis zijn met waken en slapen **117**

Verdieping 2: Pillen of praten? **136**

Epiloog **145**

Verder lezen en kijken **147**

Woord van dank **148**

Bronnen **151**

| Inleiding

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

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

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

Dit boek is bedoeld voor mensen met een insomniestoornis, de meest voorkomende slaap-waakstoornis. Dit is de vorm van slapeloosheid die veroorzaakt (en in stand

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

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

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

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

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

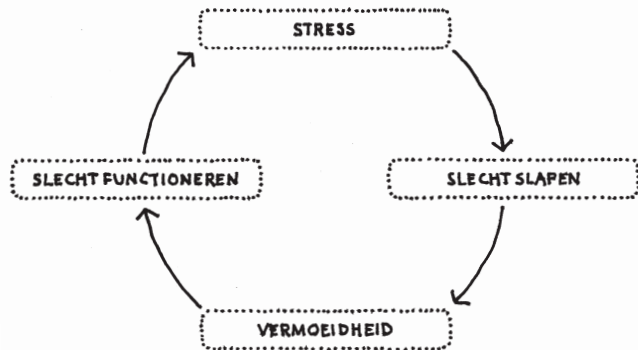
Achterin het boek tref je twee verdiepingshoofdstukken aan: welke andere slaap-waakstoornissen zijn er en waarom is chronisch gebruik van slaapmedicatie een slecht idee? Dit alles geïllustreerd met geanonimiseerde voorbeelden, gebaseerd op de verhalen van mensen die ik de afgelopen jaren behandelde, zowel in de specialistische ggz-kliniek (U-center in Epen, Limburg) waar ik werk als arts en ACT-therapeut, als in mijn eigen praktijk via de cursus 'Lekker slapen in 5 stappen'.

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

Of ik zelf ook wel eens slecht slaap? Jazeker! Ik pieker dan over van alles en nog wat. Tijdens het schrijven van dit boek kwam ik erachter dat de teksten 's nachts door mijn

Als de stresscirkel begint te draaien

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



SLAAPPROBLEMEN WORDEN NIET ALLEEN MEER DOOR DE OORSPRONKELIJKE STRESS ZELF VEROORZAAKT, MAAR OOK DOOR DE SPANNING OVER HET SLECHTE SLAPEN EN DE GEVOLGEN DAARVAN.

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

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

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

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

Om te onthouden

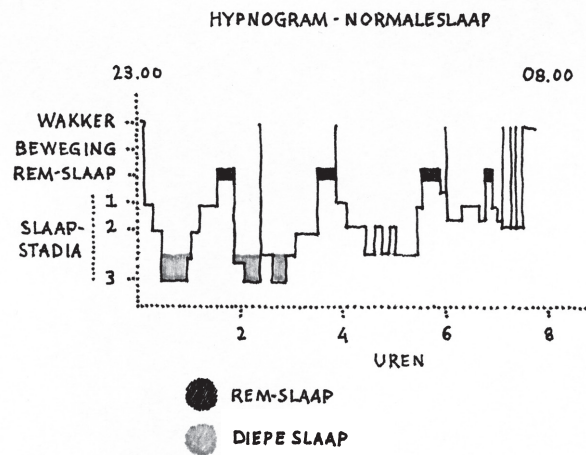
- Een goede slaper doet niets om te kunnen slapen.
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT) werkt goed bij slapeloosheid omdat je leert het verzet te staken tegen ervaringen waar je geen invloed op hebt.
- Mensen die lijden aan een insomniestoornis hebben klachten over te weinig en te kort slapen gedurende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

| 2

| Van de regen in de drup

Wat gebeurt er als je onvrijwillig wakker ligt? Hoe werkt ons stresssysteem en hoe kan het dat te veel stress leidt tot wakker liggen? Welke maatregelen nemen mensen om van hun slapeloosheid af te komen? En waarom werken deze juist averechts?

⋮ *‘Donderdag 24 februari 1983, 03.05 uur*
⋮ *Wanneer ik twee nachten na elkaar de slaap niet kan*
⋮ *vatten word ik altijd bang. {...}*
⋮ *En natuurlijk komt het juist doordat ik me*
⋮ *zenuwachtig maak en bang word dat ik ook alle*
⋮ *volgende nachten onherroepelijk wakker blijf. De vrees*
⋮ *veroorzaakt het gevreesde. Slapeloosheid is een gevolg*
⋮ *van zichzelf.’*
⋮ *Uit: Nachtboek van een slapeloze, Patricia de*
⋮ *Martelaere*



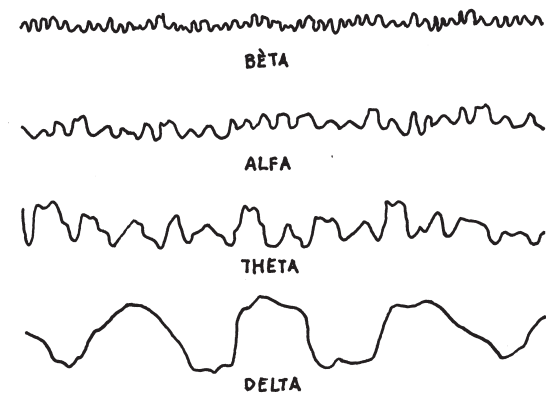
DE DIEPE SLAAP (STADIUM 3 VAN DE NON-REM-SLAAP) KOMT MET NAME VOOR IN HET EERSTE DEEL VAN DE NACHT EN DE REM-SLAAP VOORAL IN HET TWEEDE DEEL. OOK KUN JE ZIEN DAT JE JE ONGEVEER DE HELFT VAN DE TIJD IN STADIUM 2 BEVINDT, IN DE LICHTE OF ONDIEPE SLAAP. DE PIEKJES RICHTING 'WAKKER' LATEN ZIEN DAT JE ELKE NACHT VIER TOT ZEVEN KEER WAKKER WORDT, MET EEN TOENAME IN FREQUENTIE RICHTING DE OCHTEND.

Wat hersengolven ons vertellen

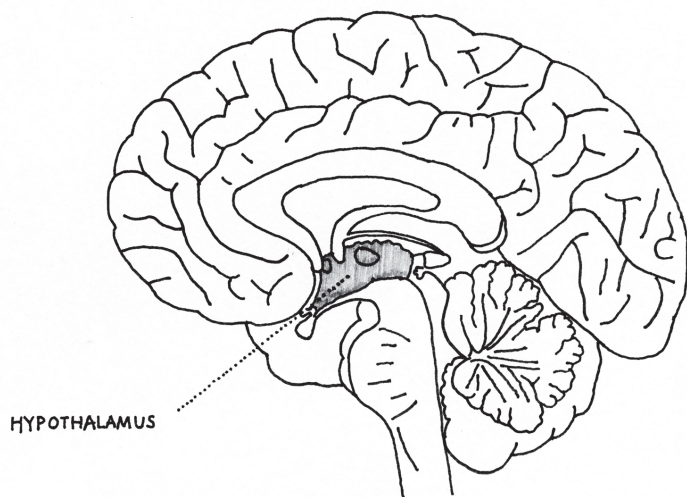
Slaap kan worden geregistreerd met behulp van een Electro-EncephaloGram (EEG), ook wel 'hersensfilmpje' genoemd. De geregistreerde hersengolven geven de mate van activiteit van de hersenen aan. Bij het vermoeden van een slaap-waakstoornis is een EEG een vast onderdeel van een PolySomnoGrafie (PSG), een slaaponderzoek dat 's nachts wordt gedaan in een slaapkliniek. Bij mensen die

overdag ongewild in slaap vallen worden ook gedurende de dag metingen gedaan. Tijdens een polysomnografie wordt niet alleen de hersenactiviteit gemeten, maar ook de spierspanning in kin en benen, oogbewegingen, eventueel snurken, het zuurstofgehalte in het bloed, de hartslag en de positie van het lichaam tijdens het slapen. Met hulp van een PSG kan een somnoloog (specialist in de slaappeneeskunde) bepalen of er sprake is van een slaap-waakstoornis en zo ja, welke.

In dit boek ga ik alleen in op hersengolven op het EEG omdat ze laten zien hoe je vanuit de wakkere toestand naar de diepe slaap zakt en omdat kennis hierover kan helpen bij het begrijpen van de behandeling met ACT. Slaaponderzoekers zien aan het EEG hoe de verhouding is tussen de verschillende slaapstadia.



HERSENGOLVEN OP HET EEG.

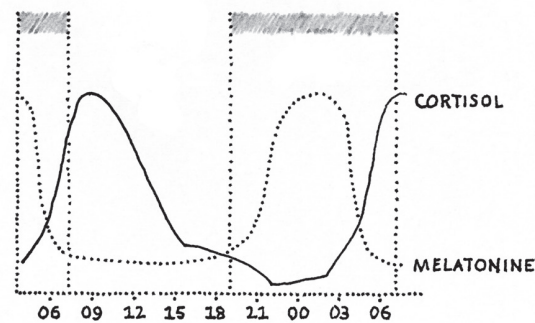


DWARSDOORSNEDE VAN DE HERSENEN MET DE HYPOTHALAMUS WAARIN DE BIOLOGISCHE KLOK ZICH BEVINDT.

De biologische klok zorgt dat lichamelijke processen, zoals de spijsvertering en waken en slapen, iedere dag volgens een vast patroon plaatsvinden. Zelfs als een mens is afgeschermd van omgevingsfactoren, bijvoorbeeld als hij dag en nacht in het donker zit, loopt het ritme door. Factoren van buitenaf, zoals licht, kunnen wel grote invloed uitoefenen op de biologische klok. Ogen zijn via de oogzenuw verbonden met de klok en zijn speciaal aangepast op het verwerken van informatie over licht in de omgeving. Met deze informatie zorgt de biologische klok dat de pijnappelklier (epifyse) melatonine aanmaakt als het donker wordt, waardoor het lichaam weet dat het nacht is: voor de mens het beste moment om te slapen. Bij blootstelling aan licht stopt de melatonineproductie. Melatonine wordt ook wel het 'slaaphormoon' genoemd.

Dat is het niet, het is een 'donkerhormoon'. Dieren die 's nachts actief zijn, hebben namelijk ook een hoge melatoninespiegel. Overdag wordt de productie van melatonine onderdrukt onder invloed van de biologische klok en door blootstelling aan licht. Dus daarom is het gebruik van een smartphone of tablet vlak voor het naar bed gaan of in bed zo slecht voor de slaap: het remt de melatonineproductie.

In de ochtend, nog voor het ontwaken, komt de productie van cortisol op gang, een hormoon dat zorgt voor het actief worden van het lichaam. De bloedsuikerspiegel, bloeddruk, hartslag en spierspanning stijgen onder invloed van cortisol. Het bewustzijn wordt alert. Richting de nacht neemt de cortisolspiegel in het bloed af. Als je 's nachts gestrest wakker ligt of actief bent, heb je een cortisolspiegel die niet past bij de nacht.



NORMALE VERANDERINGEN IN DE CORTISOL- EN MELATONINESPIEGELS GEDURENDE 24 UUR.

| 7

| Mindfull of fullmind?

Wat is mindfulness? Hoe werkt het? Hoe helpt het bij beter slapen?

Minder in je hoofd,
meer in het hier en nu

Mindfulness is bewust aandacht geven aan ervaringen zoals ze zijn, op het moment zelf, zonder oordeel. Het is een houding van openheid en nieuwsgierigheid.

Het is effectief bij de behandeling van uiteenlopende gezondheidsproblemen, zoals depressie, angst, chronische pijn en kanker. Mindfulness leert je om meer in het hier en nu te zijn, in plaats van in de gedachtenmachine die je steeds naar het verleden of naar de toekomst trekt. Het helpt je om beter met stress om te gaan. Het laat je stilstaan bij wat er is en je hoeft niet stante pede in actie te komen.

De werking van mindfulness in het lichaam is nog niet wetenschappelijk verklaard. Wel is duidelijk dat het invloed heeft op de activiteit van het zenuwstelsel. Een deel van ons zenuwstelsel werkt via bewuste aansturing. Je pakt je kopje koffie van de tafel om er een slok van te nemen: je ziet het kopje, je strekt je arm uit, je grijpt het kopje vast, brengt het naar je mond en neemt een slok.

Een ander deel van ons zenuwstelsel werkt zonder dat we het in de gaten hebben: het autonome zenuwstelsel. Het regelt bijvoorbeeld de frequentie van je hartslag, je ademhaling en je lichaamstemperatuur. Het is gericht op handhaving van de balans in het lichaam, de homeostase.

Het autonome zenuwstelsel bestaat uit:

- **Het sympatische zenuwstelsel**, dat ervoor zorgt dat je in actie kunt komen. Het is het activerende zenuwstelsel, oftewel het gaspedaal. Het speelt een belangrijke rol bij de vecht- of vluchtreactie. Prikkel vanuit het sympatische zenuwstelsel stimuleren de hypothalamus, die er op zijn beurt voor zorgt dat de bijniere cortisol produceren, zodat het lichaam ook langere tijd actief kan blijven.
- **Het parasympatische zenuwstelsel**, dat zorgt voor rust. Het wordt ook wel vergeleken met een rempedaal. Richting de nacht overheerst bij een gezonde slaper de parasympatische activiteit.

Chronische stress geeft een overmaat aan activiteit van het sympatische zenuwstelsel en te weinig van het parasympatische. Met andere woorden: te veel gas en te

weinig rem: onbalans. Dit is een toestand die niet past bij rust en slapen.

Mindfulness is onderdeel van de behandeling van slapeloosheid omdat het helpt de sympatische en parasympatische activiteit in het zenuwstelsel beter in balans te brengen. Als je actief bent overheerst de sympatische activiteit en dat zie je in de hersenen aan de hoeveelheid bèta-golven. In de ontspannen, nog wakkere fase overheersen de alfa-golven. Tijdens de lichte slaap en bij het toepassen van mindfulness overheerst de parasympatische activiteit en dat zie je terug in de aanwezigheid van de thèta-golven. De stadia volgen elkaar op en zo val je in slaap.

Op welke manieren kun je jezelf naar het hier en nu brengen?

Mindfulness kun je op ieder moment van de dag inzetten. Alles wat je ervoor nodig hebt, is er al: je ademhaling, zintuigen en lichaam.

Ademhaling

Een oefening met de ademhaling kun je altijd en overal doen. Het valt niemand op als je je even concentreert op je adembewegingen.

Bewust stilstaan bij je ademhaling brengt je in het hier en nu. Het zorgt voor een pauze en vandaaruit kun je bepalen wat je wilt doen. Een voorbeeld voor overdag:

ik zeg ‘ja’ of ‘nee’ of ‘ik denk er even over na’ tegen een bepaald verzoek. Zeg je ‘ja’ omdat je graag aardig gevonden wilt worden? Misschien is ‘nee’ zeggen op dat moment een gezondere keuze voor je. Misschien herken je hier de oefening in die in hoofdstuk 5 staat, over opmerken en ruimte maken voor een innerlijke ervaring, zoals een bepaald gevoel. In dit geval maak je ruimte voor het gevoel ‘angst voor afwijzing’, je ademt er als het ware even naartoe. Je herkent en erkent het gevoel, maar laat je gedrag er niet door bepalen.

Overdag kan het bewust vijf keer in- en uitademen al een wereld van verschil maken in je gemoedstoestand. Hieronder volgt een oefening, je kunt hem zo lang of kort maken als je wilt. 's Nachts kun je de ademhaling gebruiken om je hersenen in een rustige stand te brengen. Door je te concentreren op je ademhaling, kom je uit je gedachtenwereld.

De ademhaling is er altijd, het is een trouwe vriend.

: Oefening met de ademhaling

: Je kunt de oefening zowel met open als gesloten ogen
: doen. Breng je aandacht naar je borstkas, let op hoe
: je borst zich uitzet bij de inademing en terugveert
: bij de uitademing. Je hoeft niets te veranderen: niet
: dieper adem te halen of sneller of langzamer, observeer
: alleen wat er gebeurt. Voel ook wat er bij iedere in-
: en uitademing gebeurt met je buik en je schouders,
: bewegen ze een beetje mee? En merk op wat je voelt
: bij je neus: bij de inademing is de lucht kouder dan
: bij de uitademing. Als je merkt dat je afgeleid wordt
: door gedachten, dan is dat volstrekt normaal. Je