

Ingrid Verbeek

Rustig slapen

Je leven lang een
goede nachtrust

BOOM

HULPBOEK



© 2024 I. Verbeek p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jº Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprerecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprerecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Bart van den Tooren

Binnenwerk: image realize

Illustraties: Marion Vrijburg

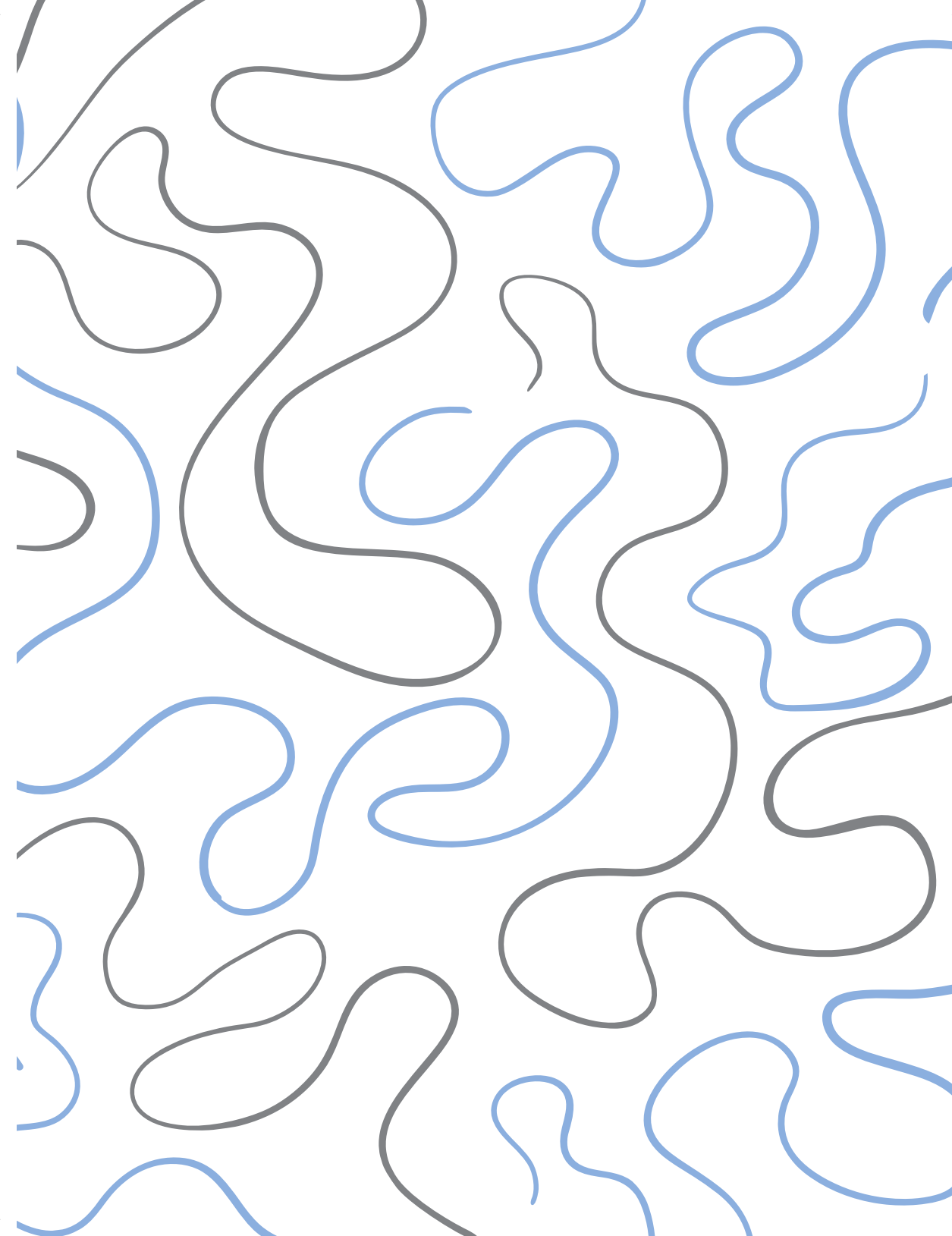
ISBN 978 90 2446 396 1

NUR 770

www.boom.nl

www.boompsychologie.nl

www.leerslapen.nl



Inhoud

Voorwoord	9
1 Inleiding.....	11
Voor wie is dit boek geschreven?	12
Hoe werkt zelfhulp?.....	12
De basisvoorwaarden voor resultaat	12
Hoe kun je dit boek gebruiken?	14
2 Heb je een slaapprobleem?	17
De Slaapevaluatielijst: vijf vragen om snel inzicht te krijgen in je slaap.....	18
Het ontstaan van langdurige slapeloosheid	19
Het slaapdagboek: je eigen slaapbeleving in kaart brengen	21
Je ingevulde slaapdagboek bekijken (na een week).....	24
Wanneer naar de huisarts?	25
3 Het mysterie van de slaap.....	29
Waarom slapen we?.....	29
De regulatie van slaap.....	30
Neurotransmitters en hormonen	32
Verschillen tussen vrouwen en mannen	37
Slaap als 24 uren gebeuren: stress en slaap	40
Slaapstadia	42
Slaapdronkenschap: moeite met ontwaken	44
Hoe kun je slaap meten?	44

4	Normale slaap gedurende de levensloop.....	47
	De kinderleeftijd (0-3 jaar)	49
	De basisschoolleeftijd (4-11 jaar)	50
	Puberteit en adolescentie (12-22 jaar)	51
	Studenten.....	51
	Volwassenen (23-64 jaar).....	52
	Ouderen (vanaf 65 jaar).....	53
5	Zorgen voor een goede basis.....	55
	Slaapvoorwaarden	55
	Een gezonde leefstijl.....	59
	Slaapmiddelen	65
	Algemene adviezen om beter te slapen	67
6	Slaapkwaliteit verbeteren.....	71
	De slaapefficiëntiescore (SE-score)	72
	Stimuluscontrole: even opstaan als je wakker ligt.....	73
	Slaaprestrictie: tijdelijk inkorten van bedtijden	75
	Slaapcompressie: geleidelijk inkorten van bedtijden	78
	Slaapkwaliteit verbeteren in verschillende levensfasen.....	79
7	Ontspanning & balans.....	85
	Ontspanningsoefeningen.....	86
	Je zenuwstelsel tot rust brengen	97
	Een goede balans in je dag vinden	98
	Ontspanning en balans gedurende de levensloop.....	100
8	Omgaan met piekeren	103
	Zorgen en problemen aanpakken.....	103
	Piekeren over slaap.....	106
	Omgaan met piekeren gedurende de levensloop	110

9	Stoppen met je best doen om te slapen	113
	Mindfulness	113
	Acceptance and Commitment Therapy	114
10	Hoe nu verder?	119
	Slaap je al wat beter?	119
11	Je hoeft het niet alleen te doen.....	123
12	Tot slot.....	125
	Bijlage 1 Slaapevaluatielijst.....	126
	Bijlage 2 Slaapdagboek.....	128
	Bijlage 3 Vereenvoudigd slaapdagboek	129
	Bijlage 4 Nederlandse vragenlijst voor de selectie van ochtend- en avondmensen (VOA)	131
	Bijlage 5 Opvattingen over slaap	134
	Nuttige websites.....	137
	Literatuur.....	139
	Dankwoord	141
	Over de auteur	143

Voorwoord

Wat een eer om een voorwoord te mogen schrijven in het boek van mijn oud-collega en vooral vriendin Ingrid Verbeek.

Ik leerde Ingrid kennen in 2008, toen ik solliciteerde bij Kempenhaeghe Centrum voor Slaapgeneeskunde. Zij is een enthousiaste slaapdiplomaat die veel ervaring heeft in de begeleiding en behandeling van mensen met verschillende soorten slaapproblematiek.

Het enthousiasme dat ik hierboven beschrijf, vind ik ook weer terug in haar boek. Als er iemand is die toegankelijk kan vertellen over slaap is Ingrid het wel!

Het mooie van dit hulpboek is dat het gericht is op het verbeteren van je slaap tijdens verschillende fases van het leven. Ingrid beschrijft in begrijpelijke taal hoe een mens kan profiteren van slaap, maar er ook onder gebukt kan gaan als het niet goed gaat met dit belangrijke onderdeel van ons leven. Het boek geeft een mooi overzicht van de evidencebased handvatten om beter te slapen.

Bereid je voor op een verfrissende kijk op slaap in het algemeen, meer vanuit het ontwikkelingsperspectief en vanuit de levensloop gezien dan de andere boeken die ik ken over slaap. Dat maakt het zo speciaal.

Een bijzonder boek van een bijzonder mens. Veel plezier met het lezen!

Dr. Merijn van de Laar, adjunct-hoofd huisartsopleiding en slaapwetenschapper

1 Inleiding

Slaap is je dierbaarste vriend die je het minst kent.

– Tommy Wieringa

Geen leven zonder slaap, zonder slaap geen leven. Een goede slaap is een van de drie pijlers van een gezonde leefstijl, naast goede voeding en voldoende beweging. Er is veel informatie te vinden over voeding en beweging. Voor slaap is er echter minder aandacht. Gelukkig komt daarin de laatste jaren verandering, want slaap is onmisbaar als we overdag goed willen functioneren en willen genieten van de mooie dingen in het leven.

Voor de moderne mens is een goede nachtrust een uitdaging. We leven in een 24 uursmaatschappij, waarin we altijd door kunnen gaan, en dat soms ook gewoon moeten. Slaap is steeds meer ‘zonde van de tijd’: het werk moet af – en er is zo veel leuks te beleven! De moderne mens leeft bovendien steeds meer alsof alles wat niet goed is ‘te fixen’ is. Alles is zogenaamd maakbaar. Het liefst zouden we net als onze computers een aan-uitknop hebben voor de slaap. Helaas werkt het niet zo. Slaap is maatwerk, het is geen *one size fits all*. Wat voor de een werkt, werkt voor de ander helemaal niet. Iedereen is anders, iedereen slaapt anders en we slapen ook niet ons hele leven hetzelfde.

Heb je een slaapprobleem? Wat is een goede slaap? Waarom slapen we eigenlijk? Hoe verandert slaap gedurende de levensloop? Wat kun je zelf doen om beter te slapen? Wanneer is het aan te raden om hulp te zoeken? Deze vragen komen allemaal aan bod in dit boek. De antwoorden worden geïllustreerd met persoonlijke verhalen van mijzelf, en van goede en slechte slapers. De voorbeelden komen zowel uit mijn eigen leven als uit mijn jarenlange ervaring als somnoloog-slaaptherapeut. Het uitgangspunt is dat als je meer kennis hebt over slaap, je geruster kunt gaan slapen. Slaap hoeft geen groot probleem te worden als je weet hoe het werkt en wat je er zelf aan kunt doen.

Voor wie is dit boek geschreven?

Dit boek is in de eerste plaats geschreven voor slechte slapers die beter willen leren slapen, maar is ongetwijfeld ook nuttig voor mensen die op dit moment goed slapen. Allereerst ga je na of je een slaapprobleem hebt. Slaap je slecht? Dan raad ik je aan het hele boek van begin tot eind te lezen en alle oefeningen uit te proberen. Ben je een goede slaper, dan zijn vooral de eerste vier hoofdstukken voor jou interessant. De rest van het boek kun je dan gebruiken om te leren hoe je een goede slaper kunt blijven.

Hoe werkt zelfhulp?

Vanaf hoofdstuk 5 ga je zelf aan de slag om beter te slapen. Zelfhulp heeft positieve en negatieve kanten. Positief is dat je helemaal zelf kunt bepalen wanneer je begint, wanneer je aan de slag gaat met de oefeningen en wat je wel en niet uitprobeert. De keerzijde is dat er niemand is die de oefeningen toelicht, je feedback geeft over de manier waarop je de oefeningen uitvoert en je motiveert om het vol te houden. Het effect is groter naarmate je gemotiveerder bent om zelf het heft in handen te nemen. Het volgen van een zelfhulpprogramma is dan ook een flinke uitdaging! Je krijgt strategieën aangereikt om zelf de nodige stappen te zetten, maar uiteindelijk moet de motivatie toch uit jouzelf komen. Is er iemand in je omgeving die je bij het proces kunt betrekken en die je kan helpen gemotiveerd te blijven? Je kunt hierbij ook denken aan een praktijkondersteuner van de huisarts. Spreek bijvoorbeeld wekelijks met elkaar af, om kort te bespreken hoe het gaat. Onderzoek laat namelijk zien dat zelfhulp betere resultaten oplevert als je wordt gesteund door je omgeving.

De basisvoorwaarden voor resultaat

Wie beter wil leren slapen, moet actief aan de slag met zijn of haar slaap. Wat is daarvoor nodig?

Je slaapgedrag in kaart brengen

Allereerst heb je meer inzicht nodig in je slaapgedrag. Een belangrijk middel hiertoe is het slaapdagboek (bijlagen 2 en 3). Hierin geef je aan hoe laat je naar bed gaat en opstaat, hoelang het duurt voordat je in slaap valt en hoe vaak en hoelang je 's nachts wakker ligt. In het slaapdagboek kun je ook aangeven hoeveel alcohol, cafeïne en slaapmedicatie je neemt, en hoe je je overdag voelt.

Oefenen met ander gedrag

Wat jou het beste helpt is vooraf lastig te voorspellen. Je gaat dus niet alleen oefenen met ander gedrag, maar je moet ook bereid zijn om iets op een andere manier te gaan doen, zonder garanties vooraf over het resultaat. Op de korte termijn kunnen de experimenten soms zelfs leiden tot een wat slechtere slaap.

Jezelf de tijd gunnen

Gedragsverandering is moeilijk, vooral als je niet meteen beloond wordt. Beter slapen gaat echter niet van de ene op de andere dag. Pas als je een oefening drie weken hebt uitgeprobeerd, kun je iets zeggen over de werkzaamheid ervan. Houd het resultaat op de lange termijn dus voor ogen. Gun jezelf de tijd die nodig is om te veranderen. Reserveer elke dag ongeveer een half uur voor de oefeningen.

Mild zijn voor jezelf

Het is de bedoeling dat je de oefeningen gaat zien als manieren om beter voor jezelf te zorgen. Ze zijn dan niet langer iets wat *moet*, maar iets wat *mag*. Misschien heb je soms de neiging boos op jezelf te worden, bijvoorbeeld als het je niet lukt om te ontspannen of een piekergedachte los te laten. Laat de oefeningen op die momenten gewoon even voor wat ze zijn en probeer het later nog eens. Of zeg tegen jezelf: 'Het geeft niet dat

het nu niet lukt, laat maar even los.' Of: 'Doe maar rustig aan vandaag.' Als je boos wordt op jezelf, zet je jezelf vast. Juist door mild te zijn geef je jezelf ruimte om te veranderen. Slaap laat zich niet afdwingen, maar we kunnen wel omstandigheden creëren waarin we de slaap als het ware uitnodigen ons op te zoeken. Mildheid is daarvoor een basisvoorwaarde.

Afleiding zoeken

Na de bovenstaande aansporingen om actief aan de slag te gaan klinkt de opdracht om afleiding te zoeken wellicht tegenstrijdig. Maar bijt je je te zeer vast in de oefeningen, dan schieten ze hun doel voorbij. Zorg dat je niet de hele dag met slaap bezig bent, dus: zoek afleiding. Vraag zo nodig de mensen om je heen om niet steeds te informeren hoe je geslapen hebt en of het al beter gaat – hoe goed ze het ook bedoelen.

Hoe kun je dit boek gebruiken?

Hulpboek Rustig slapen is een informatief en praktisch hulpboek over slaap gedurende de hele levensloop met aandacht voor wat normaal is, wat je zelf kunt doen als de slaap verstoord raakt, wanneer het goed is om hulp te zoeken en waar je die kunt vinden. Het kan je dus echt helpen om de balans te vinden tussen actief aan de slag gaan om beter te slapen en stoppen met je best doen om te slapen zodat je je leven lang rustig kunt slapen. Je kunt elk hoofdstuk in dit boek onafhankelijk van de rest lezen, maar als je je hebt voorgenomen je slaapproblemen aan te pakken, dan doe je er goed aan het van a tot z door te nemen.

In het volgende hoofdstuk ga je na wat voor slaper je bent. Hoofdstuk 3 en hoofdstuk 4 ontrafelen het mysterie van slaap en beantwoorden vragen als: Waarom slapen we? Hoe wordt slaap geregeld in ons lichaam? Wat is de invloed van stress op slaap? En: wat is goede slaap en hoe verandert slaap gedurende ons leven? Vervolgens ga je zelf aan de slag om beter te slapen.

In de hoofdstukken 5 tot en met 9 vind je oefeningen waarmee je aan de slag kunt om je slaap te verbeteren. Met behulp van oefeningen richt je je op vijf thema's: een goede

basis om te kunnen slapen, het verbeteren van de slaapkwaliteit, ontspanning & balans, omgaan met piekeren en stoppen met je best doen om te slapen. Te veel aandacht voor slaap werkt averechts. Hoe harder je probeert om te slapen, hoe slechter het vaak gaat. De oefeningen in dit boek lijken daarom misschien wat tegenstrijdig, omdat je van alles gaat doen om beter te slapen. Ze helpen je echter vooral om de omstandigheden te verbeteren voor het automatische proces dat slaap in essentie is.

Doe niet alles meteen, maar kijk wat bij je past. Er zijn een paar oefeningen die je maar één keer hoeft te doen, maar doorgaans werken ze, zoals gezegd, het beste als je ze minimaal drie weken consequent uitprobeert. Dan pas weet je of ze voor je kunnen werken. Laat het hoofd dus niet hangen als het na een paar dagen nog niet lukt. Als je er echt niet uitkomt, zoek dan hulp bij een professional. Maar ga allereerst eens na of er geen mensen zijn in je omgeving die je om steun kunt vragen.

Veel succes!