

Pillen, oefeningen, ander bed, alles al geprobeerd om van uw slaapproblemen af te komen? Probeer het eens via internet. Onlineslaaptherapie helpt!

Schaapjes tellen

of toch maar *echte hulp zoeken?*

Slapeloosheid kan beter worden behandeld met therapie dan met pillen. Dat ontdekte de werkgroep 'Slaap en Cognitie' van het *Nederlands Instituut voor Neurowetenschappen*. Sinds kort kunt u voor die therapie ook op internet terecht. Deze slaaptherapie is gebaseerd op cognitieve therapie. Uit het onderzoek blijkt overduidelijk dat onlinetherapie de drempel om voor dit probleem hulp te zoeken fors kan verlagen. In Nederland kan men voor onlineslaaptherapie terecht bij *Somnio* (www.somnio.eu).

Negatieve gedachtenstromen

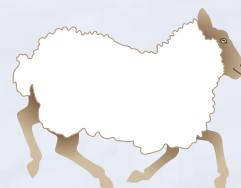
Dr. Winni Hofman, slaapdeskundige en BIG-geregistreerd (*Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg*) is hoofd van de internetpraktijk: "Met cognitieve (slaap)therapie leren we de cliënt negatieve gedachtenstromen over slaap te doorbreken. We geven gerichte gedragsoefeningen die slaapgewoontes verbeteren. Uit een eigen onderzoek van *Somnio* blijkt dat de meeste mensen hun slaapproblemen te lijf gaan met verkeerde methodes, zoals alcohol en slaapmiddelen. Terwijl dat soort ingre-

pen juist een averechts effect hebben. In onze internetpraktijk werkt een aantal gespecialiseerde (slaap)gedragstherapeuten die de therapie in acht consulten zorgvuldig toespitsen op de specifieke slaapproblemen van de cliënt. Het is dus geen eenheidsbehandeling die voor iedereen gelijk is. Elk behandelplan wordt opgesteld aan de hand van de antwoorden die de cliënt geeft op onze vragen op de site (www.somnio.eu, onder het kopje 'test uzelf'). Iedereen die lijdt aan een of andere vorm van slapeloosheid kan bij ons terecht. Als we vaststel-

len dat onze aanpak voor uw specifieke problemen niet de juiste is, verwijzen wij door naar de betreffende specialisten. Zorgtherapie via internet is net zo goed als, zo niet zelfs beter dan, face to face-therapie. Maar het heeft nog meer voordelen: je kunt het doen in je eigen tijd, je hoeft er de deur niet voor uit, de drempel om ermee te beginnen is laag en indien je dat wenst, kan het anoniem. En het is ook nog eens goedkoper."

Wat is goed slapen?

Wisten we dat maar. De ene slaper is



namelijk de andere niet. Baby, kind, puber of oudere, elke levensfase heeft zijn eigen slaappatroon. Niet alleen hoeveel we slapen, maar ook hoe en wanneer we slapen verandert met het verstrijken van de jaren. Dat iedereen acht uur per nacht moet volmaken is echt een fabeltje. Er is gewoon niet zoiets als een gemiddelde hoeveelheid slaap. Wat nodig is, verschilt enorm van persoon tot persoon. Gemiddeld slapen we zo'n zeven tot acht uur. Overigens is dat maar een getal, het betekent niet dat die hoeveelheid slaap ook voor u persoonlijk goed is. Voor de een staat goed slapen voor minder dan drie uur rust, voor de ander is een nachtrust van tien uur nog niet afdoende.

Wat is slapeloosheid?

Iedereen slaapt weleens slecht. Daar zijn talloze redenen voor. Slecht slapen heeft vaak te maken met pijnlijke gebeurtenissen overdag: ruzie, een sterfgeval, tegenslag op het werk. Maar ook blijde gebeurtenissen kunnen je uit je slaap houden: een nieuw huis, een baby, een

promotie. Ook stress, zowel negatieve als positieve, is een bekende slaapprobleem en datzelfde geldt voor zwaar tafelen of juist honger. Sommige vrouwen klagen over slapeloosheid rond hun menstruatie, net als wereldreizigers die aan hun biologische klok morrelen. Dit zijn echter allemaal slaapproblemen die na korte tijd weer verdwijnen. Artsen spreken pas van slapeloosheid wanneer iemand zonder duidelijk aantoonbare reden dagenlang – meer dan drie weken – last heeft om in slaap te komen of 's nachts geregeld wakker wordt én wanneer dat overdag merkbaar is, door onoplettendheid, concentratieverlies, hoofdpijn, prikkelbaarheid en dergelijke.

De kwaliteit van de slaap

Van belang voor de kwaliteit van de slaap is dat je het slaapproces op een juiste manier afwerkt. Slaap is een bijzonder ingenieus gebeuren. Kort gezegd komt het erop neer dat goede nachtrust bestaat uit vijf elkaar opeenvolgende slaaperiodes of –cycli, die elk zo'n

negentig minuten duren. Elke cyclus bestaat uit twee stadia: de rustige of trage slaap, die wordt gevolgd door een actieve of snelle slaap. Naarmate de nacht vordert worden de stadia van de trage slaap korter en die van de snelle slaap langer. De rustige slaap, ook wel de remslaap genoemd (van rapid eye movements) bestaat op zich weer uit vier fases, waarvan de laatste – de zogenaamde diepe, droomloze slaap of deltaslaap – vooral van belang is voor de kwaliteit van de slaap. Tijdens die fase is het lichaam bezig aan zijn herstel, om de dag weer met frisse moed tegemoet te treden. Wie die slaafase om de een of andere reden overslaat, kan zich de volgende dag 'gebroken' voelen. Een mens kan niet zonder die deltaslaap; het lichaam vraagt, nee, schreeuwt erom.

Slaapproblemen en de overgang

Van de ouder wordende vrouwen klaagt de helft over slaapproblemen. Dat het iets typisch vrouwelijks is, en 'dus met hormonen te maken heeft', is nog niet

bewezen. Wel blijkt dat veel vrouwen tijdens de overgang danig uit hun slaap worden gehouden door hartkloppingen en opvliegers. Klachten die overdag ook optreden, maar die dan kennelijk als minder storend worden ervaren. Overigens slapen vrouwen die oestrogenen slikken tegen die opvliegers over het algemeen beter. Een bekende slaapprobleem bij ouderen (en zwaneren) is het restless legs syndroom, een vervelend prikkelend gevoel in de benen waardoor men niet stil kan blijven liggen. De oorzaak is vooralsnog onbekend. Gelukkig zijn er medicijnen die deze klachten onderdrukken. Daarnaast hebben sommige vrouwen in de overgang last van psychische klachten zoals depressie en angst- en paniekaanvallen, ook niet erg bevorderlijk voor een ongestoorde nachtrust.

Meer lezen?

Slaap, de stille kracht door Dr. Carlos Schenck, ISBN 9789021546575. Voor onlineslaaptherapie: www.somnio.eu.

Waar kunt u terecht voor slaaponderzoek?

Diverse ziekenhuizen hebben gespecialiseerde slaapcentra waar slaaponderzoek wordt gedaan. Kijk o.a. op www.slaz.nl/?id=slaap (Sint Lucas Andreas Ziekenhuis Amsterdam), of de Slaapkliniek van het Slotervaartziekenhuis in Amsterdam (www.slotervaartziekenhuis.nl/slaapkliniek).

Meedoen aan wetenschappelijk slaaponderzoek?

U kunt zich laten registreren via info@slaapregistratie.nl bij het Nederlands Slaapregister van VU Medisch Centrum en het Instituut voor Neurowetenschappen, Amsterdam.

Ook de academische ziekenhuizen in Nijmegen of Utrecht hebben slaapcentra.

Dat iedereen acht uur per nacht moet volmaken is echt een fabeltje



Tips voor slechte slapers

- Zorg voor regelmaat in uw slaaptijden.
- Vaak wakker 's nachts? Blijf niet woelen maar ga iets doen waarbij u uw hersens niet hoeft te gebruiken, zoals een wasje wegstrijken.
- Moeite met inslapen? Misschien gaat u wel te vroeg naar bed.
- Houd de slaapkamer koel, donker en rustig. Gebruik hem alleen om te slapen en te vrijen, niet om te telefoneren, ruzie te maken of de planning voor de volgende dag door te nemen.
- Vermijd 's avonds laat inspannende dingen zoals sporten. U wordt er wel moe van maar ze peppen u ook op. Een ommetje met de hond is beter.
- U slaapt 's nachts beter als u overdag actief bent.
- Vermijd kort voor het slapengaan koffie, alcohol, sigaretten, medicijnen, cola, heftige discussies.
- Neem een lekker heet bad (of een douche) voor het slapengaan.
- Neem bij het ontbijt naast uw glaasje jus ook een dosis intens licht: ontbijt voor het raam. In donkere tijden: ga onder een lamp zitten.

Caroline (39): “De deskundige en respectvolle begeleiding heeft mij geholpen”

Een jaar na het verlies van een dierbaar familielid kreeg ik allerlei klachten, waaronder een fors slaapprobleem. Ik heb alles geprobeerd: de huisarts, ontspanningstherapie, psycholoog en shiatsu massage. Uiteindelijk kwam er dankzij slaappillen meer ritme in mijn slaappatroon. Toch ontspoorde dat weer, ondanks de medicatie. Uit onderzoek in een slaapwaakcentrum bleek dat het inslapen een probleem was en de remslaap ontbrak, die juist erg belangrijk voor het verwerken van emoties. Dat kwam door de slaapmiddelen. Daarmee stoppen, was dus het advies. Een vriendin wist van de internettherapie. Ik zag er aanvankelijk niet veel in, maar was inmiddels bereid alles te proberen. Tot mijn vreugde bleken de behandelaars kundig én gespecialiseerd. Ik kreeg concrete antwoorden op mijn vragen. De behandeling was respectvol, betrokken en met oog voor mijn totale situatie. Ik kreeg adviezen aan de hand van door mij ingevulde slaapdagboeken. Daarnaast was het mogelijk om tussendoor per e-mail een vraag te stellen als ik ergens mee zat. Die vragen werden altijd beantwoord.

Wat voor mij bleek te werken waren vaste regels: regelmatige bedtijden, in de slaapkamer geen tv kijken of niet computeren, overdag niet slapen en een uur voor bedtijd niet meer werken. De adviezen kunnen schools overkomen en in het begin is het best zwaar, maar die discipline is het enige wat werkt om een verkeerd patroon te veranderen. Inmiddels slaap ik prima, zelfs beter dan vroeger. Zonder slaapmiddelen overigens. Het was niet eenvoudig om die af te bouwen, maar ook daarin hebben de therapeuten me uitstekend begeleid.”

