

# VAN DIT BOEK GA JE BETER SLAPEN

(en je wordt er knapper van)



Catelijne Elzes & Deborah Freriks

# VAN DIT BOEK GA JE BETER SLAPEN

(en je wordt er knapper van)



Catelijne Elzes & Deborah Freriks

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	7
<b>Een goede nacht begint overdag</b>	10
<i>Waarom je elke dag pauzes moet inlassen</i>	
<b>Irritant</b>	17
<i>Van die makkelijke slapers</i>	
<b>Nocturne hommeles</b>	18
<i>'s Nachts weet je opeens wat je had willen zeggen</i>	
<b>Loop leeg &amp; knap op</b>	19
<i>Schrijven om beter te slapen</i>	
<b>Oorwurmbestrijding</b>	24
<i>Hoe krijg je dat lied uit je hoofd?</i>	
<b>Dooie mussen</b>	31
<i>En bedankt</i>	
<b>Waken</b>	32
<i>Soms is wakker liggen hard werken</i>	
<b>Cover-up</b>	33
<i>Wat make-up allemaal niet voor je kan doen!</i>	
<b>Thee</b>	35
<i>Een rustgevend ritueel</i>	
<b>Slaaptherapie</b>	39
<i>Kost wat, maar dan heb je ook echt wat</i>	
<b>Een slimme meid is op haar nachtrust voorbereid</b>	47
<i>Zomaar in bed stappen is geen optie</i>	
<b>Interview met Tamara de Weijer</b>	55
<i>Een huisarts die lanterfanten voorschrijft</i>	

<b>Wat te doen om slecht te slapen?</b>	62
<i>Met deze tips kun je wat</i>	
<b>Nachtuilen en leeuweriken</b>	64
<i>Ochtend- en avondmensen slapen anders</i>	
<b>Piekerpil</b>	78
<i>Hoe een documentaire je wakker kan houden</i>	
<b>Kun je jezelf in slaap denken?</b>	79
<i>Ja dus</i>	
<b>‘Wonderolie!’</b>	85
<i>Helpen CBD-druppels echt?</i>	
<b>Gunnen</b>	93
<i>Als je partner wél lekker slaapt</i>	
<b>Dit doen zij als ze ’s nachts wakker liggen</b>	94
<i>Echt? Echt!</i>	
<b>Twee-delen-slaap</b>	96
<i>Vroeger sliep niemand dóór</i>	
<b>In bed met een robot 1</b>	100
<i>Technologische slaapsnuffjes</i>	
<b>Voor wie het nog niet wist</b>	109
<i>Kleine fijne weetjes</i>	
<b>Bang monster</b>	111
<i>Onder ieders bed ligt wel wat</i>	
<b>In bed met een robot 2</b>	112
<i>Als je daadwerkelijk een nacht met zo’n ding doorbrengt</i>	
<b>Dagdromen maken de nacht zacht</b>	117
<i>Zo lig je in ieder geval vrolijk wakker</i>	
<b>Interview met Anne Speckens</b>	121
<i>Mindfulnessexpert over slapen</i>	
<b>The science of dutjes (1)</b>	128
<i>Mag je nou wel of niet een middagslaapje doen?</i>	

<b>De harige moordenaar</b>	134
<i>In het donker komen er vreemde zaken langs op tv</i>	
<b>Van deze oefeningen ga je beter slapen</b>	136
<i>Snel en makkelijk</i>	
<b>Pak je verdriet bij de kladden</b>	139
<i>Soms zit er een ex achter je slapeloosheid</i>	
<b>Retailtherapie</b>	143
<i>Geluk zit in een klein tasje</i>	
<b>Sluimerstand</b>	144
<i>Wakker liggen op z'n fijnst</i>	
<b>Waarom lijkt 's nachts alles zwaarder?</b>	145
<i>Daar is een duidelijke verklaring voor</i>	
<b>Wat wél te zeggen tegen een slapeloze</b>	152
<i>Om te laten rondslingeren</i>	
<b>Slaapyoga: relaxen in het kwadraat</b>	153
<i>Veel slechte slapers hebben baat bij yoga nidra</i>	
<b>Pillenpraat</b>	159
<i>Over de voors en tegens van slaappillen</i>	
<b>More science of dutjes (2): Peuters en andere apen</b>	167
<i>Is de middagdip natuurlijk?</i>	
<b>Doorgeslapen</b>	171
<i>Dan ziet de wereld er een stuk mooier uit!</i>	
<b>Nawoord</b>	173
<b>Bronnen</b>	174
<b>Noten</b>	175





# VOORWOORD

## Van dit boek ga je beter slapen

Tenminste, daar zijn wij heilig van overtuigd. En onder beter slapen verstaan wij: langer, lekkerder, sneller, dieper of aan één stuk door. Wij, Catelijne Elzes en Deborah Freriks, zijn allebei geen beste slapers. Dat is niet bijzonder; zo'n zestig procent van de Nederlandse en Vlaamse bevolking slaapt in mindere of meerdere mate slecht. Dat vinden wij naar voor hen (en ons). Want nachtdrukke, het tegenovergestelde van nachtrust, kan je nekken. Je kunt er chagrijnig van worden of zelfs depressief. Je kunt er ook minder goed door gaan werken/ autorijden/liefhebben. Kortom, slecht slapen kan grote gevolgen hebben. Voor alles.

Cateljine is bijvoorbeeld van zichzelf al een lichte neuroot. Wanneer ze dan ook nog een paar nachten slecht slaapt, dirigeren buitenproportionele angsten al snel haar hele leven. Geen pretje. Deborah veranderde door langdurig slaapgebrek in een warrige kluisenaar. Werk ging nog, maar verder was ze te moe voor een sociaal leven, te moe om het huishouden (of wat dan ook) nog op de rit te houden. Als je kokend water op je ongesmeerde boterham staat te schenken, dan is het hoog tijd voor verbetering van je nachtrust.

Overigens vallen we wel in verschillende categorieën van slechte slapers. Catelijne slaapt snel in maar wil nog weleens midden in de nacht wakker worden en dan lang wakker blijven. Deborah ligt vaak eerst uren te woelen voordat de slaap zich aandient.

Nou zijn wij niet alleen ervaringsdeskundigen, we zijn ook nog journalist (Catelijne) en kunstenaar (Deborah). Zowel journalisten als kunstenaars zijn doorgaans bovengemiddeld nieuwsgierig. We hebben boeken gelezen, documentaires gekeken, mensen geïnterviewd, het internet afgestruind, en daardoor zijn we de afgelopen jaren behoorlijk wat wijzer geworden op het gebied van slaap.

We weten nu dat dé oplossing die voor iedere slechte slaper werkt, niet bestaat. Jammer, zo'n universele *quickfix*, daar zouden we maar wat graag de talkshows mee aflopen.

Voor ieder mens is het een ander samenspel van factoren. Maar door ons jarenlang in het onderwerp te verdiepen, weten we ondertussen wel wat kan helpen, wat ons helpt en wat anderen heeft geholpen. En daar willen we jou dan weer mee helpen. Aangezien we allebei geen medische achtergrond hebben, wagen we ons niet aan adviezen en uitleg over slaapmedicatie en -stoornissen. We pretenderen ook niet compleet te zijn. Maar alles wat wij hebben ervaren en ontdekt, delen we graag. Want wij zijn ervan overtuigd dat alles altijd een onsje beter kan. Dus ook jullie gehavende nachtrust en het daaruit voortvloeiende lage energieniveau de volgende dag.

Wat zeker kan bijdragen aan een betere nachtrust is minder stress. Uit eigen ervaring weten we dat je je eenzaam kunt voelen met je slaapprobleem, en onbegrepen ('Dan neem je toch een kopje warme melk?' Arch!). Dat je het soms even niet meer ziet zitten, alles al geprobeerd hebt en toch weer moedeloos naar het plafond ligt te staren. Daarom willen wij met dit boek bewust ook je hart verwarmen, zorgen dat je je erkend en herkend voelt. Je laten weten dat je niet alleen bent. Het zou ook heel fijn zijn als je er soms even om kunt lachen. Lachen ontspant en ontspannen mensen slapen beter.



Daarnaast gaan we ervan uit dat je heel wat kunt opsteken van alle persoonlijke inzichten, onderzoeken, interviews, beschouwingen, illustraties, gedichtjes, belevenissen en tips die we voor jullie op papier hebben gezet. Soms gapend en vermoeid, soms fit en fris na een goede nacht slaap.

*Join the club, we're in this together!*

**Catelijne Elzes & Deborah Freriks**

**Catelijne Elzes** is journalist, schrijver van artikelen, interviews en blogs. **Deborah Freriks** is schrijver, illustrator en kunstschilder. Ze leerden elkaar kennen in hun studietijd, tijdens een cursus kleinkunst. Cabaretiers zijn ze niet geworden. Helemaal doorsnee ook niet. Anders was dit een ander boek geweest.

Catelijne leest een slaapbestseller, spreekt  
een slaapprofessor en gaat op slaapcursus.

## Een goede nacht begint overdag

‘Het is tijd voor een slaaprevolutie,’ schrijft de Amerikaanse hoofdredacteur Arianna Huffington in haar bestseller *The Sleep Revolution*. We moeten af van het idee dat vroeg naar bed gaan en acht uur willen slapen iets voor watjes is. ‘Een goede nachtrust is het fundament van een gelukkig, gezond, energiek en productief leven,’ aldus Arianna. En zij kan het weten, want als baas van de succesvolle nieuwswebsite [huffingtonpost.com](http://huffingtonpost.com) werkte ze zó hard en sliep ze zó weinig dat ze op een dag omviel en niet meer kon opstaan. Nu ze haar nachtrust weer koestert, is ze productiever dan ooit.

In haar boek geeft ze zoveel goed onderbouwde argumenten om meer te gaan slapen, dat je meteen zin krijgt om onder de wol te kruipen. Alleen: slechte slapers als ik kunnen niet zomaar besluiten meer te gaan slapen. Mijn probleem is dat ik midden in de nacht vaak een uur of twee wakker lig (nachtdrukte!). Met Arianna Huffington op mijn nachtkastje besluit ik de strijd nog een keer aan te gaan. Het moet toch beter kunnen!?

## Te wakker

Volgens slaaprofessor Eus van Someren van het Herseninstituut in Amsterdam is er eigenlijk maar één wetenschappelijk bewezen remedie tegen slapeloosheid: cognitieve gedragstherapie. Eus: ‘Tijdens dit soort therapie sessies leer je anders denken én anders doen. Bijvoorbeeld elke dag op hetzelfde moment naar bed gaan en ’s morgens niet uitslapen met het idee slaap in te kunnen halen.’

Maar cognitieve gedragstherapie kost veel tijd en dat heb ik momenteel niet. Ik ga op zoek naar iets laagdrempeligers. Al googelend beland ik op de site slaapcursus.nl van yogaleraar Rob de Ron. Hij geeft een eendaagse training en heeft daar veel mensen flink mee geholpen, zo lees ik in de reacties. Als ik Eus van Someren vraag of deze slaapcursus kan werken, mailt hij: ‘Er is van alles waar een deel van de slapelozen misschien baat bij heeft. Dit lijkt me zo slecht nog niet.’ Ik besluit het te proberen.

‘Velen van jullie zijn té wakker,’ zegt Rob de Ron aan het begin van de training. Hij dacht slome, futloze mensen op cursus te krijgen, maar het tegendeel is waar. ‘Mensen die slecht slapen zijn vaak erg alert. Dat heeft positieve kanten: ze zitten boven op de dingen, zien wat er beter kan, doen hun werk met veel inzet. De keerzijde is: het zijn meestal perfectionisten. Ze hebben moeite met dingen loslaten en (dus) met slapen.’ Wat De Ron zegt over slechte slapers is allemaal zeer herkenbaar. Het komt ook overeen met wat Eus van Someren heeft ontdekt tijdens een van zijn hersenonderzoeken. Van Someren: ‘Het stukje brein dat actief wordt als alles voor je gevoel in orde is, blijkt minder goed ontwikkeld bij slapelozen. Ze blijven alert, ook al is er niks wat hen bedreigt. Dat maakt in slaap vallen moeilijker.’

## Je dag maakt je nacht

Rob de Ron legt uit dat slecht slapen een 24-uurs probleem is. Maar hij gaat ons niet leren wat je moet doen op het moment dat je 's avonds niet in slaap valt of 's nachts wakker ligt. Hij richt zich op de dag. 'Je kunt slaap niet afdwingen. Je kunt alleen het wakker-zijn omlaagbrengen.' Overdag maak je adrenaline aan. Dat is handig, want adrenaline zet je in de actiestand, zorgt dat je overleeft. Alleen, je hebt gedurende de dag, zoals De Ron dat noemt 'natuurlijke inkakmomenten'. Als je daar niet aan toegeeft, en stug doorgaat op adrenaline, kom je 's avonds piekend bij de 'eindstreep'. Overprikkelde. Zo moe dat je niet meer kunt slapen.

Arianna Huffington legt in haar boek ook een link tussen de nacht en de dag. We weten, zo verheldert ze, dat een goede dag de nacht ervoor al begint. Wie uitgerust opstaat, vergroot zijn kansen op een vrolijke, productieve dag. 'Op dezelfde manier (...) zal het beter managen van je stress overdag van invloed zijn op hoe je de volgende nacht slaapt.' Oftewel: wie overdag genoeg kan ontspannen, maakt de kans kleiner dat-ie midden in de nacht ontwaakt en op een obsessieve manier gaat liggen malen.

Ze citeert daarbij ook Jon Kabat-Zinn, grondlegger van *mindfulness-based stress reduction*: 'Als je veel moeite hebt met slapen, probeert je lichaam je misschien iets duidelijk te maken over de manier waarop je je leven leidt. (...) Zoals dat voor alle symptomen van lichaam en geest geldt, is het verstandig naar die boodschap te luisteren.'

## Doe de schildpad

Luisteren naar die boodschap doe je volgens Rob de Ron onder andere door elke dag pauzes in te lassen. Hij maakt de vergelij-

king met autorijden. Als je vermoeidheid voelt opkomen, moet je geen gas geven maar juist afremmen. En: ‘twee uur rijden, een kwartier rust’. Of al sneller, als de dip zich eerder aandient. ‘Ben je iets aan het doen waarbij de uitdaging voor je hersenen laag is, zoals rijden op de snelweg, dan kun je dat zo’n 120 minuten volhouden. Bij wat uitdagender activiteiten, bijvoorbeeld iets nieuws leren, heb je na 90 minuten een pauze nodig. Bij nog grotere uitdagingen, bijvoorbeeld een stuk schrijven, na ongeveer 45 minuten...’

Zijn voorstel is dat je minimaal twee keer per dag een kleine pauze neemt en één keer per dag een langere, van twintig minuten tot een halfuur. ‘Werk je op kantoor, ga dan tijdens die kleine pauzes bijvoorbeeld naar de wc en doe “de schildpad”. Pootjes in, aandacht naar binnen, bewust ademhalen. Je hoeft je overigens niet altijd terug te trekken. Zoek het contrast. Want, zoals de Engelse slaapprofessor Jim Horn ontdekte: hoe grijzer je dag, des te slechter je slaap. Zit je dus al anderhalf uur stil achter een computer, loop dan een rondje door het pand of ga naar buiten. Even langs het koffieapparaat en een praatje maken kan ook. Als het maar echt iets anders is dan wat je deed.’

Tijdens de ‘grote’ pauze, wat een stevig rustmoment moet zijn, raadt hij ons aan een (serieuze) ontspanningsoefening te doen, zoals bijvoorbeeld de bodyscan. Dat is een oefening waarbij je in gedachten al je lichaamsdelen langsloopt. Rob de Ron heeft er drie ingesproken voor zijn slaapcursisten, maar op internet is ook van alles te vinden. De Ron: ‘Je brein is de hele dag bezig met het verleden en de toekomst. Door zo’n ontspanningsoefening te doen kom je in het nu. Je denkt en voelt even niks anders dan je voet, je arm, je rug. Je brein komt tot rust en zo trap je even op de rem.’

## Het laatste stukje dag

Je dag maakt dus je nacht, maar vergeet ook de avond niet. Alles wat stressverminderend werkt, helpt je beter slapen. Arianna Huffington noemt in haar boek onder andere muziek luisteren, mediteren, ademhalingsoefeningen doen, zegeningen tellen (dankbaarheid brengt je hartslag omlaag) en de ‘mind-dump’ (schrijf voordat je naar bed gaat alles op wat je nog moet doen, dan hoef je ’s nachts tenminste niet meer aan je takenlijstje te denken).

Twee dingen zijn volgens haar essentieel. Ten eerste is dat ‘vrede krijgen met het feit dat de dag is afgelopen’. Dat je gedaan hebt wat je kon. ‘Er zullen ongetwijfeld een paar blunders en belachelijke dingen zijn gebeurd. Vergeet die zo snel mogelijk. Morgen is er weer een nieuwe dag.’ En: zo’n anderhalf tot twee uur voordat je naar bed gaat geen computers, tablets of smartphones meer gebruiken. Niet alleen omdat blauw licht de aanmaak van het slaapverwekkende hormoon melatonine remt, maar ook omdat al die beeldschermen vaak verbonden zijn met werk.

Rob de Ron geeft ons ook advies voor het laatste stukje dag. ‘Onderneem geen fysiek, mentaal of intellectueel uitdagende activiteiten meer. Zorg dat wat je doet geen economisch of sociaal gewin hoeft op te leveren, dus liever niet studeren, netwerken of iets doen wat je van jezelf moet. Wat wél handig is: langzaam minder waakzaam, minder alert worden. Dus een boek lezen of een luister-cd opzetten, puzzelen, knippen, kleuren, knutselen, plantjes planten enzovoort. Trek vooral je eigen lijn en ga op zoek naar wat jóú minder wakker maakt.’

## Minirevolutie

Zowel Rob de Ron als Arianna Huffington raden slechte slapers aan per keer één nieuw ding aan hun gewoontes toe te voegen. Ik heb ervoor gekozen om mezelf elke dag in ieder geval twintig minuten terug te trekken. De ene keer doe ik een bodyscan, de andere keer een ademhalingsoefening. Werk ik buiten de deur dan doe ik het op een achterafplekje, in de trein terug of op een bankje in de buitenlucht. Werk ik thuis dan doe ik ook weleens een dutje. Rob de Ron raadt dat weliswaar af omdat dat de ‘slaapdruk’ kan doen afnemen, waardoor je ’s nachts slechter slaapt, maar gelukkig is Arianna Huffington dan weer wel van mening dat (korte) dutjes een uitstekend middel zijn om jezelf te ‘resetten’. Voor beide valt wat te zeggen, dus ik rommel maar wat aan. Bovendien doe ik het niet bewust, het overkomt me gewoon.

Ik heb het idee dat de rustmomenten mij een boel opleveren. Ik voel me na die tussenstops energiever – eerlijk gezegd vooral als ik niet in slaap ben gevallen – en evenwichtiger. Wat weer maakt dat ik ’s nachts minder pieker en ongeveer eens per maand zelfs een hele nacht doorslaap. Natuurlijk verloopt niet elke nacht opeens zonder horten of stoten. Ik houd me ook niet elke dag aan mijn rustregime; soms zelfs hele weken niet. Maar ik keer er toch iedere keer weer naar terug. Het geeft me houvast in woelige tijden. Het is een kléine slaaprevolutie, maar het is er tenminste een!

NB. Dit verhaal stond eerder – in aangepaste vorm – in het tijdschrift *Flow*.





## IRRITANT

- ☆ Dat flamingo's op één been kunnen slapen (de meeste).
- ☆ Dat koeien staand kunnen slapen.
- ☆ Dat dolfinen met één oog open kunnen slapen.
- ☆ Dat mijn lief al na twee minuten inslaapt als hij om 2.30 uur in bed stapt, en ik pas om 3.30 uur.
- ☆ Dat mijn lief al na twee minuten inslaapt nadat hij net *The Shining* heeft gezien.
- ☆ Dat ik mijn lief midden in de nacht mag wakker maken om te vertellen over mijn zorgen en dat hij daarna na twee minuten in slaap valt, en ik pas na een uur.
- ☆ Dat astronaut André Kuipers hangend in een kast kan slapen (als hij in de ruimte is).
- ☆ Dat mijn schoonmoeder in een tropisch zwemparadijs kan slapen (zittend!) met 102 spetterende en schreeuwende kinderen om zich heen.
- ☆ Dat er mensen zijn die met plezier in een onderwaterhotel slapen (bijvoorbeeld bij Jules' Undersea Lodge in Florida). Onder water!