

## Beter slapen kun je leren

*Psychologie magazine*

[https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/beter-slapen-kun-leren/?fbclid=IwAR1kMi3wrbLQqJavH-J1SAm1nIYqnNqUT6\\_Usq47kpwV3klvXP9NnggLCIk](https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/beter-slapen-kun-leren/?fbclid=IwAR1kMi3wrbLQqJavH-J1SAm1nIYqnNqUT6_Usq47kpwV3klvXP9NnggLCIk)

**Als je de hele nacht ligt te kijken hoelang je al aan het woelen bent, dan is het tijd om te leren hoe slapen ook alweer gaat. Wakkerligger Edwin Oden neemt les op de slaapschool. En ontdekt hoe hij zijn hersenen kan herprogrammeren.**

De rode cijfers van het display van mijn wekker priemen vurig door de nachtelijke duisternis: 2:39. Jaloers kijk ik naar mijn vriend die vredig ligt te knorren. Ik huiver bij de gedachte aan wat er nu waarschijnlijk gaat gebeuren: nog twee à drie uur wakker liggen.

Uniek in mijn wrevel ben ik niet. Volgens de laatste cijfers van de Nederlandse Vereniging voor Slaap- en Waak Onderzoek (nswo) is half Nederland [ontevreden over zijn slaap](#). Heb ik, een sportieve veertiger zonder gezondheidsklachten, dan echt wel een probleem? Het is niet dat ik helemaal niet meer kan slapen. Na mijn lange nachtelijke wakes slaap ik vaak wel weer in en pak ik nog een uur of twee, tweeënhalf voordat de wekker gaat. Dat brengt mijn slaapscore gemiddeld op vijfenhalf à zes uur. Waarmee ik overdag aardig kan functioneren.

Toch blijft er iets wringen: diep in mijn hart zou ik er op zijn minst een uur extra slaap bij willen, of net als de gemiddelde Nederlander een nachtrust hebben van 7 uur en 20 minuten. Want de weinige keren dat ik zo'n stevige nacht maak, voel ik me de volgende dag een stuk fitter.

## Beter leren slapen

Maar ja, beter leren slapen, hoe doe je dat? Om me aan te melden bij een serieuze slaapkliniek beschouw ik mijn slaapproblemen als te mild. Tips van internet en uit allerlei tijdschriften blijken bij mij niet te werken. Ik heb geprobeerd om in mijn klaarwakkere toestand uit bed te gaan, warme melk te drinken, een boek te lezen tot ik moe word... maar helaas, ik slaap er niet beter van, en voel me er de volgende dag alleen maar vermoeider door.

Vandaar dat mijn interesse meteen is gewekt als ik hoor van de *Sleep School*. Deze nieuwe methode tegen slaapproblemen is ontwikkeld door de Engelse psycholoog Guy Meadows. Meadows baseert zijn behandeling op de beroemde *acceptance and commitment*-therapie, act. Die leert mensen de controle los te laten over dingen die ze niet kunnen beïnvloeden en zich juist te richten op de zaken waar ze wél direct invloed op hebben.

Op hun website zeggen Meadows en zijn Sleep School-collega's dat ze de afgelopen vijf jaar met de act-aanpak al duizenden mensen van hun slaapproblemen hebben afgeholpen. Dat doen ze in de vorm van workshops en individuele begeleiding. Maar wanneer ik hem mail laat Meadows weten dat ik ook zijn nieuwe boek *Slaap als een*

roos als leidraad kan nemen, of anders de eveneens op act gebaseerde Sleep School-app.

Ik kies voor het boek, waarin Meadows de lezer bij de hand neemt om in vijf weken van slaapproblemen af te komen. Als ik Meadows per mail vraag of ik dat echt wel in mijn eentje met het boek kan doen, verzekert hij me dat het heel goed mogelijk is. 'De methode werkt zelfs bij mensen met ernstige slaapproblemen,' schrijft hij. 'En je kunt altijd contact met me opnemen, mocht je ergens vastlopen.' De komende vijf weken worden een interessante reis door de nacht. Ik zal een aantal nuttige nieuwe slaapinzichten opdoen.

## Slapen kun je leren: 5 nuttige inzichten

### Inzicht 1: Controle willen hebben over je slaap is zinloos

Het belangrijkste principe van de acceptance and commitment-therapie om beter te leren slapen is de controle los te laten; dat geeft ruimte in je leven. Stap 1 als je beter wilt leren slapen is nagaan op welke manier je die controle probeert te krijgen. Welke dingen doe je eigenlijk om slapeloosheid tegen te gaan? 'Al die verwoede pogingen, al dat verzet tegen het wakker liggen voeden juist onbedoeld de slaapproblemen,' schrijft Meadows.

Het idee daarachter is dat je je brein er enorm waakzaam mee maakt. In feite roep je steeds tegen je hersenen: 'Help! Er is een vijand waar we tegen moeten vechten!' En dat is nou juist niet de staat waarin het brein zich veilig voelt om eens lekker te gaan dutten. 'Bovendien is verzet tegen slapeloosheid ook nog eens nutteloos,' zegt Meadows. 'Want slapen is een autonoom proces van het brein, waar we met de beste wil van de wereld geen invloed op kunnen uitoefenen. Het brein bepaalt zelf wanneer het gaat slapen, niet wij.'

Deze week loop ik daarom een lijst met 'controlestrategieën' na – en inderdaad: ik blijf me in ruime mate schuldig te maken aan slaapcontrolegedrag. Ik kijk 's nachts vaak op de klok om te checken of het al lukt om in slaap te komen. Tijdens de spinning-les peiger ik mezelf extra af, in de hoop dat ik die nacht als een blok zal slapen. Ik grijp 's nachts naar mijn smartphone om het nieuws te lezen, in de verwachting dat ik moe word en weer onder zeil ga. En zelfs heb ik een tijdje geen koffie meer gedronken. Maar, denk ik: het is toch echt beter voor je slaap flink te sporten en geen koffie meer te drinken?

'Op zich heb je daar gelijk in,' geeft Meadows toe. 'Te veel koffie drinken bijvoorbeeld houdt je inderdaad 's nachts wakkerder. Maar de kans is groot dat de gedachte dat je geen koffie meer mag, nóg meer onrust en dus prikkeling veroorzaakt. Terwijl je 's ochtends zo van je kopje koffie geniet. Het punt met dit soort strategieën is: zodra je ze gebruikt met als doel beter te leren slapen, kunnen ze je bezorgdheid over de slapeloosheid vergroten. Terwijl je die bezorgdheid juist achter je moet laten.' Hetzelfde geldt voor warme melk drinken en jezelf moe maken door uit bed te stappen en te lezen,

zegt hij. Al die hulpmiddeltjes werken misschien op korte termijn, maar op lange termijn maak je je brein ervan afhankelijk om te kunnen slapen.

## Inzicht 2: Lang wakker liggen is helemaal niet erg

Accepteer het wakker liggen, adviseert Meadows. Dat betekent in de praktijk: de momenten waarop je 's nachts wakker bent neutraal observeren, zonder er een oordeel aan te verbinden. Het haalt de druk van de ketel dat je van jezelf beter móét leren slapen. En dat geeft de ontspanning die het brein zo nodig heeft om zich in slaapsferen te kunnen begeven.

'Hè,' denk ik eerst kribbig als ik hiermee in week twee van de training aan de slag ga. Moet ik iets waar ik totaal niet blij mee ben klakkeloos accepteren? Maar na een tijdje bedenk ik dat er misschien toch wel wat in zit. Zou het niet ontspannen zijn niets meer te hoeven inbrengen tegen mijn slapeloosheid? Mijn ergernis en zorgen mogen overboord, wat een zalig idee eigenlijk.

Dus ga ik tijdens het wakker liggen mindfulnessoefeningen uit het boek van Meadows doen. Mijn aandacht neutraal richten op mijn zintuigen. Te zien en te horen valt er niet veel 's nachts in bed, dus richt ik me op andere dingen. Ik voel hoe mijn hoofd het kussen raakt, hoe de zachte stof van het dekbed tegen mijn benen ligt. Hoe lekker warm het is in bed, waar mijn ademhaling zit in mijn borst.

Maar al snel komen ze natuurlijk weer om het hoekje kijken, de negatieve gedachten over het wakker liggen. Ik kijk op de klok en zie dat ik alweer een halfuur wakker ben, grr! Omdat ik me realiseer dat mindfulness een kwestie is van vaak oefenen, doe ik het ook overdag een paar keer. Tijdens de afwas ruik ik de geur van de zeep, voel ik het warme water op mijn handen en de warme gloed van de kurkdroge, glanzende borden... mm, best prettig eigenlijk.

Helaas gaat mijn slaapquotum er nog niet direct door omhoog, maar wat me in deze tweede week in elk geval een opsteker geeft, is een zinnetje uit Meadows' boek. Wakker liggen is niet erg, want alleen al door het in bed liggen spaar je energie voor de volgende dag. Gelukkig, denk ik, er is ook iets goeds aan wakker liggen.

## Inzicht 3: Beter leren slapen begint bij je eigen reactie

Een van de belangrijkste dingen die de Sleep School slapelozen leert om beter te leren slapen, is dat ze mogen ophouden met alert reageren op het wakker liggen. Niet door het wakker liggen op zichzelf word je een slechte slaper. Nee, het zijn je eigen reacties op het wakker liggen die een chronisch slechte slaper van je maken. Met nachtelijke alertheid maak je het brein namelijk té wakker. Dat komt door toedoen van de amygdala, het alarmcentrum dat ons hyperalert laat reageren op gevaren.

‘Jij hebt je amygdala de afgelopen jaren als een Pavlov-hondje afgericht,’ mailt Meadows me. ‘Steeds heb je de amygdala het signaal gegeven dat de situatie niet oké was, en daardoor maakt hij je brein nu elke nacht wakker. Je moet hem weer de andere kant op conditioneren. Hem laten weten dat de kust veilig is, zelfs als je wakker ligt. Dan stopt-ie met waarschuwen en voelt het brein zich weer veilig genoeg om te doen wat het ’s nachts van nature wil doen. En dat is slapen.’

Nu ik erop begin te letten, word ik me veel bewuster van wat er precies met me gebeurt tijdens dat wakker liggen: ik vraag me af of ik de volgende dag wel fit zal zijn, voel mijn hart sneller kloppen van de opwindning daarover, en het zweet breekt me uit. De kunst is nu dat ik die hele riedel voortaan ga verwelkomen, in plaats van er overstuur van te raken.

Op een nacht, als ik weer wakker lig, komt er ineens een lumineus idee in me op. Ik bedenk ‘het zaaltje van mijn leven’, een super-de-luxe relaxruimte met fluweelzachte rode fauteuils waar ik al mijn nachtelijke gedachten en gevoelens een ereplaats geef. ‘Hé, snel kloppend hartje, wat leuk je te zien,’ zeg ik in gedachten tegen mijn opwinding. ‘Kom gezellig binnen. Kies een stoel uit, ga lekker zitten. Zit je helemaal goed? Ja? Heel mooi, dan ga ik nu weer verder met waar ik mee bezig was, namelijk het hier en nu.’

Het klinkt kinderachtig als ik het nu zo opschrijf, maar in de nachtelijke praktijk blijkt het wonderwel te werken. Het tovert een glimlach op mijn gezicht, mijn hart begint minder snel te kloppen, ik voel me er rustiger door worden. Ik val er niet direct door als een blok in slaap, maar de kalmte die het oplevert, is al een verademing op zich. En, jawel, voorzichtig begint zich iets af te tekenen: mijn wakker-lig-sessies worden korter. De ene dag gaat het leren slapen wat beter dan de andere, maar deze week lig ik meestal niet langer dan anderhalf uur wakker.

#### **Inzicht 4: Houd regelmatige tijden aan, zonder al te strikt te zijn**

We kunnen onszelf zoals gezegd niet in slaap brengen, maar wat we wél kunnen doen, is de weg voorbereiden voor de slaap. Dat houdt in: op vaste tijden erin en eruit, want het slapende brein houdt van regelmaat. Wat het brein óók lekker vindt, is een vast avondpatroon. Daarmee zend je signalen uit dat er straks slaap gaat komen. Andere slaapprogramma's geven dit advies ook, maar het verschil met de Sleep School is dat die laatste erbij zegt dat je er niet te strikt mee moet omgaan. Want het komt geheid een keer voor dat het niet lukt je aan de gebruikelijke bedtijd te houden. Door daar dan te krampachtig mee om te gaan jaag je de amygdala juist op de kast. En dat is natuurlijk het laatste wat je kunt gebruiken.

Ik neem de proef op de som: om vijf uur stoppen met ingewikkeld werk, daarna boodschappen doen of sporten; koken, eten, na negen uur tv en iPad laten voor wat ze zijn, wat bladeren in tuintijdschriften, het huis klaarmaken voor de nacht; dan tandenpoetsen, nog wat kletsen met mijn vriend, en vervolgens me overgeven aan de

nacht. Vooral het eerder uitzetten van de tv maakt me kalmer: wat is het ineens heerlijk rustig in huis.

En mis ik het? Nee, eerlijk gezegd niet. Hoewel, als er op maandagavond om tien uur een slaap-stelende documentaire op tv komt, ga ik daar stiekem toch naar zitten kijken. En twee dagen erna ga ik een avondje met een vriendin uit eten en naar de film, waardoor ik deze week voor de tweede keer pas om twaalf uur in bed lig. Eerst voel ik me daar niet goed over, maar dan denk ik aan het boek van Meadows. Ik mag best af en toe een halfuur, en incidenteel weleens een stuk langer, afwijken van mijn slaaptijden. Dat doen normale slapers ook.

Doordat wat Meadows zegt allemaal zo logisch klinkt, merk ik inderdaad een verschuiving in mijn denken. Ik begin me steeds minder druk te maken over mijn slapeloosheid. De wakkere periodes zijn er nog steeds, maar ze duren minder lang. En ik voel me slaperiger tijdens het wakker liggen, waardoor ik eerder de slaap vat. Mijn gemiddelde slaapscore is deze week opgelopen naar zeseneenhalf uur. Wauw!

## Inzicht 5: Richt je op je leven, dan gaat beter leren slapen vanzelf

In de laatste week van mijn Sleep School–training gaat het helemaal mis: mijn slaap duikelt weer naar beneden. Maandagnacht lig ik van drie tot zes wakker. De nacht erop gaat het iets beter en duurt het woelen en draaien maar anderhalf uur. Nog een nacht verder is het weer hommeles: opnieuw lig ik drie uur wakker. Vooral die laatste nacht ben ik over de rooie: waarom lúkt het toch niet? Ik probeer alles goed te doen, verdorie, en nog slaap ik niet voldoende.

‘Tja,’ verzucht Meadows als ik hem mijn situatie later voorleg. ‘Je hebt de principes van de act toegepast en daar de vruchten al van geplukt, maar heb je dat wakker liggen écht al helemaal geaccepteerd? Pas als je bent afgestapt van het idee dat beter leren slapen per se moet lukken, pas als je stopt met het precies bijhouden van je slaapuurtjes, dan maak je het werkelijk ontspannen voor jezelf en zul je makkelijker de slaap vatten.’

Touché: ik ben inderdaad nog te veel met mijn nachtrust bezig. ‘Leef gewoon je leven in plaats van je alleen te focussen op beter leren slapen,’ is het devies van Meadows. ‘Het klinkt misschien gek, maar onderzoek heeft uitgewezen dat je juist door je niet meer te richten op je slapeloosheid, en in plaats daarvan op je relaties, je werk, je hobby’s, dromen en plannen, de impact van de slapeloosheid kleiner wordt en je beter gaat leren slapen.’

Ach, het is niet zo vreemd dat ik ‘er’ nog niet ben, realiseer ik me. Vijf jaar lang heb ik me geërgerd aan mijn slapeloosheid. En die dan in een paar weken tijd volledig accepteren en verwelkomen zou wel heel snel gaan. Maar ik heb het idee dat ik op de goede weg ben en dat de Sleep School hout snijdt. ‘Wist je dat normale slapers ook zo nu en dan een vreselijke nacht hebben?’ schrijft Meadows me in zijn laatste mail. ‘Het verschil met slechte slapers is alleen dat ze er geen acht op slaan. Ze gaan gewoon verder met hun leven.’