

# Leefstijl

UW GIDS IN ZORG EN WELZIJN

Thebe<sup>Extra</sup>

Ledenvereniging

LEDEN  
VOORDEEL

Mindfulness, Reis- en  
schadeverzekeringen,  
Orthopedische  
schoenen

**Hardloper Frank:  
'Wie had dat gedacht  
van het jongetje dat  
niet mee kon gymmen?'**

**MALEN EN PIEKEREN:  
CHRONISCHE SLAPELOOSHEID**

THEMA

Mijn  
gezondheid

# 'MIJN SLAAPOEFEN- THERAPEUT HELPT MIJ BETER DAN SLAAPTABLETTEN'

Een echt goede slaper was ze nooit...maar sinds haar scheiding in 2014 kampt Nicole met chronische slapeloosheid. Vorig jaar schakelde ze de hulp in van een slaapoefentherapeut.



**Naam: Nicole Broeders (46)**  
**Woonplaats: Chaam**  
**Leefstijl: Nicole heeft twee dochters (18 en 16) en is twee jaar geleden gescheiden. Sindsdien heeft ze last van ernstige slapeloosheid en wordt ze regelmatig begeleid door een slaapoefentherapeut.**



'Let alsjeblieft niet op de enorme wallen onder mijn ogen...' verzucht Nicole. 'Het is nu al weer een paar nachten mis. Er spelen privé de nodige spanningen en dat vertaalt zich bij mij meteen in slapeloosheid. Maar ik heb al een afspraak gemaakt met Tessa, mijn slaapoefentherapeut, voor een opfrissessie.' De slaapproblemen van Nicole begonnen twee jaar geleden. Voor de zoveelste keer had Nicole ontdekt dat haar man vreemd ging. De maat was vol en ze vroeg een scheiding aan. 'Dat ging gepaard met veel ellende en spanningen. Vanaf het begin sliep ik heel erg slecht. Vaak helemaal niet. Soms sliep ik tot een uur of half twee, drie en dan was ik tot de volgende ochtend wakker. Lag te malen en te piekeren. En raakte ook nog eens volslagen in paniek bij het idee dat ik een paar uur later op moest om naar mijn werk te gaan.'

### Automatische piloot

Nicole werkt - nog steeds - fulltime als hoofd administratie op een notaris kantoor. 'In al die tijd heb ik nog nooit verzuimd. Ik heb een vrij sterk doorzettingsvermogen en dreef ook op een torenhoog adrenalinegehalte. Ondanks het feit dat ik verschrikkelijk

moe was, ging ik gewoon door. Ook wilde ik er voor mijn kinderen zijn. Mijn sociale leven stond wel op een laag pitje, 's avonds kwam ik de bank niet meer af. Eerlijk gezegd weet ik niet veel meer van die eerste tijd na de scheiding. Ik deed alles op een soort automatische piloot.' Een paar keer ging het goed mis. Tot drie keer toe reed ze met haar auto ergens tegenaan. Weliswaar zonder lichamelijke schade te veroorzaken, maar het schudde haar wel wakker. Nicole: 'Ik dacht: "Waar ben ik in hemelsnaam mee bezig? Ik moet echt een tandje terug." Ze schakelde hulp in van een psycholoog om haar leven meer op de rit te krijgen. 'Dat heeft geweldig geholpen om mezelf weer terug te vinden;

**'Na drie aanrijdingen dacht ik: "Waar ben ik in hemelsnaam mee bezig?!"'**

TEKST: MONIQUE DE LIGNY BEELD: PETRI BANKER



## ‘Ik sliep soms gewoon een hele nacht niet’

maar helaas bleef ik wel heel slecht slapen. Heel soms slikte ik een slaaptablet om het te doorbreken. Maar daar werd ik vooral heel duf van. Vorig jaar zag ik bij de huisarts een folder over slaapoefentherapie. Ik had meteen het gevoel dat dat iets voor mij kon zijn.’

### Rustpunt

In de eerste sessie met slaapoefentherapeut Tessa Jansen leerde Nicole dat een goede nachtrust al overdag begint. ‘We namen samen mijn dag door. Ik begin altijd om kwart over acht en kom tegen zessen thuis. Neem zelden pauze, dender maar door. Daar kon ik al meteen dingen veranderen. Mijn dag anders inrichten. Veel meer rustpunten inbouwen, om ‘s avonds rustiger te zijn, in aanloop naar het slapen. Bijvoorbeeld af en toe een stukje lopen. Me soms bewust terugtrekken om even te ontspannen. Goede pauzes nemen. En ‘s avonds mijn telefoon en laptop zoveel mogelijk wegleggen.’

Daarnaast kreeg Nicole tips en adviezen hoe je ‘s nachts het beste kunt omgaan met slapeloosheid. Zoals ontspannings- en ademhalingsoefeningen en niet gaan draaien en woelen, maar rustig blijven liggen. Je concentreren op het moment, om te voorkomen dat je gaat piekeren. Nicole: ‘In de gesprekken met Tessa gaat het ook over mijn persoonlijke situatie, over onderliggende problemen en spanningen.

Wat gebeurt er overdag waardoor je niet kunt slapen? Wat raakt je zo dat je er wakker van ligt? Alles komt op tafel.’

### Slaaplessen

Na een maand of vijf had Nicole behoorlijke winst geboekt. ‘Ik ben een stuk beter gaan slapen. Het lukt me om te beginnen steeds beter om overdag mijn grenzen te bewaken. Je komt jezelf tijdens een slaapoefentherapie behoorlijk tegen. Ik ben het type dat heel moeilijk nee kan zeggen. Dat is toch wel mijn grote valkuil. Nu probeer ik beter voor mezelf op te komen. ‘s Avonds lukt het ook steeds beter om bewust te ontspannen. Te denken: “Die was kan morgen ook gedaan.” Of tegen mijn kinderen te zeggen: “Nu even niet.” En ik heb een schoonmaakhulp genomen. Ik hóef ook niet alles zelf te doen.’ Maar soms lukt het ook niet, geeft ze eerlijk toe. ‘Onlangs was er weer een vervelende nasleep van de scheiding. Daar reageer ik meteen op door heel slecht te slapen. Ik heb via Tessa het boekje ‘Slaaplessen’ gekregen, met oefeningen en tips. In mijn paniek ben ik superfanatiek al die oefeningen achter elkaar gaan doen, maar dat werkte natuurlijk averechts. Gelukkig kan ik altijd terugkomen bij Tessa. Ze zet me dan weer op het juiste spoor, bijvoorbeeld hoe ik de oefeningen effectief kan doseren. Slaapoefentherapie helpt mij op de lange termijn echt beter dan slaaptabletten. Ik zou iedereen die last heeft van slapeloosheid willen aanraden: blijf er niet mee rondlopen. Zoek hulp, je hebt er alleen maar baat bij.’

‘Ik heb geleerd ook overdag meer rust te pakken’

## TREFT HET U?

Dertig procent van de Nederlandse bevolking kampt met slaapproblemen, waarvan tien procent zeer zware slaapproblemen heeft. Zij slapen slecht in, liggen ‘s nachts vaak wakker en lijden al maanden – soms zelfs jaren – aan een slaapttekort. Dit heeft meestal ook gevolgen voor het dagelijks functioneren, op het werk en in het sociale verkeer. Men voelt zich niet fit, is snel overprikkelend en minder geconcentreerd. De oorzaken van slapeloosheid kunnen van lichamelijke aard zijn, zoals (chronische) pijn, opvliegers, slaappapneu of rusteloze benen.

Maar ook kan de oorsprong van slaapproblemen met gedrag te maken hebben, bijvoorbeeld piekeren over dagelijkse spanningen in werk of relatie. Of, heel praktisch, met bepaalde gewoonten die de slaap niet bevorderen, zoals veel koffie drinken of een te warme slaapkamer. Op een gegeven moment wordt er vooral gepiekerd over de slechte nachtrust zelf en komt men in een negatieve spiraal terecht.

Zoekt u hulp bij uw slaapprobleem, dan is de huisarts uw eerste

aanspreekpunt. Hij of zij kan u doorverwijzen naar een slaapoefentherapeut. Dat zijn oefentherapeuten Cesar en Mensendieck die zijn bijgeschoold om mensen met slaapproblemen te behandelen. Onderliggende redenen van de klachten en de slaapproblemen worden duidelijk gemaakt en aangepakt.

### Sites:

- [www.slaapoefentherapie.nl](http://www.slaapoefentherapie.nl)
- [www.indigo.nl](http://www.indigo.nl)
- [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)

## DIT VINDEN WIJ

### Nathalie Schalke (44), Beste vriendin van Nicole

‘Nicole en ik kennen elkaar al 27 jaar. Toen zij een paar jaar geleden ging scheiden, overkwam mij in die periode hetzelfde. Onze band is daardoor nog sterker geworden. We kunnen altijd bij elkaar terecht. We delen onze problemen, kunnen met elkaar huilen en lachen. Voor Nicole komt daar ook nog dat slaapprobleem bij. Zeker in zo’n heftige periode is slaap iets heel essentieels. Ik ben zelf gelukkig een goede slaper, maar ik zag hoe zij er onder leed en probeerde haar daar in te steunen. Ik ben heel blij dat ze zo’n baat heeft bij de slaapherapeut. Want medicatie lijkt mij geen oplossing voor dit probleem.’

### Mariet Bastiaansen (54), Preventie-adviseur & trainer bij Indigo Brabant

‘Als mensen bij mij op de cursus ‘Beter slapen’ komen, hebben ze vaak al een lange lijdensweg achter de rug. “Het gaat vanzelf wel over”, denken ze eerst. Maar meestal kom je met een slaapprobleem in een vicieuze cirkel terecht: je slaapt slecht, daar maak je je zorgen over, waardoor je nóg slechter slaapt. Professionele hulp helpt om die cirkel te doorbreken. In de cursus geef ik praktische tips, inzicht en informatie. Zo is het een fabeltje dat iedereen per se acht uur móet slapen. Dat lukt al erg op en helpt de gedachten over slaap aan te passen. Ook de herkenning bij andere cursisten geeft veel steun.’

Nathalie ↘



↙ Mariet