

hebben en niks meer hoeven; een staat van ontspanning die nodig is om te kunnen slapen. Deze mensen ervaren helaas nog wel wat niet lekker voelt. Hun waarneming is dus uit balans."

Verwachtingen aanpassen

Van Someren begrijpt dan ook dat sommige slapelozen een 'beetje boos' worden van al die tips en adviezen. "Het kan echt zo zijn dat minder koffie drinken bij jou niet helpt. Maar zelfs al zit de oorzaak in je genen of je hersenen, dan nog helpt het om te accepteren dat je nu eenmaal een slechte slaper bent en je aandacht te verleggen van het met alle geweld willen slapen naar het verminderen van de last die je ervaart. Dat kan door je biologische klok zo goed mogelijk te laten lopen, bijvoorbeeld door altijd op dezelfde tijd op te staan."

Chronisch korte slapers hebben een verhoogde kans op overgewicht en diabetes. Ook hebben mensen met last van slapeloosheid een verhoogde kans op depressie. Het is dus belangrijk om naar een remedie te blijven zoeken. Beide slaaponderzoekers zien slaappillen in elk geval niet als oplossing. Van Someren pleit voor cognitieve gedragstherapie wanneer je aan slapeloosheid lijdt. "In zo'n therapie krijg je verschillende instrumenten die je kunt gebruiken om beter te slapen." Ook Jaap Lancee vindt het jammer dat mensen nog te vaak pillen krijgen voorgeschreven of in hun eentje doormodderen. Lancee: "Ik denk dat het goed zou zijn wanneer huisartsen vaker zouden doorverwijzen naar slaapbehandelingen." Van Someren, relativerend: "Maar laat ook dan de verwachting los dat je van de ene op de andere dag een goede slaper wordt." ■



Zo kom je erachter hoeveel uur slaap je nodig hebt

Het aantal uren dat je moet slapen, is deels genetisch bepaald. Als je vader én moeder korte slapers waren, is de kans groter dat jij dat ook bent. Maar erfelijkheid ze lang niet alles. **Om te ontdekken wat je ideale slaaptijd is**, is het slim om twee weken lang (korter heeft geen zin) je slaaptijd aan te passen en goed op te letten hoe je je voelt. Niet alleen bij het opstaan, maar vooral ook later in de middag. Als je je nu bijvoorbeeld vaak moe voelt, is het slim om gedurende twee weken een half uur eerder naar bed te gaan.

Geertruide Karsch (63), beeldend kunstenaar

"Ik viel altijd moeilijk in slaap, soms duurde het uren of het lukte helemaal niet. Ik ben heel gevoelig voor geluid en kan ook absoluut niet tegen snurken, daar zijn wel wat relaties door gesneuveld. Ik weet inmiddels dat ik 's avonds geen koffie en thee moet nemen en

dat ik geen late telefoongesprekken moet voeren. De pc laat ik uit en ik zorg dat mijn kamer is gelucht, omdat ik niet tegen bedompte lucht kan. Als ik wakker lig, probeer ik tegen mezelf te zeggen dat ik me niet druk moet maken, dat iedereen zijn eigen



Ik heb altijd een pakje sojamelk naast mijn bed'

slaapritme heeft. Soms pak ik een goed boek of kijk een film tot mijn ogen zwaar worden. En ik heb altijd een pakje sojamelk naast mijn bed, als een soort troost.

Slaappillen heb ik geprobeerd, maar daar kreeg ik koppijn van en een dweiliger gevoel, evenals van stickies,

die ik een tijdje op aanraden van een ervaringsdeskundige vriendin voor het naar bed gaan heb gerookt. En dat terwijl ik een fervent niet-roker ben. Slaap-cd's verveelden me alleen maar en van yoga werd ik klaarwakker.

Nu heb ik iets gevonden wat helpt: de

Buteyko-methode. Dat is een ademhalingsstechniek waarbij ik beter en rustiger leer ademen door mijn neus, onder meer door met een pleister op mijn mond te slapen. Als ik mezelf in de spiegel zie, moet ik wel om die pleister lachen, maar ik heb in dertig jaar niet zo goed geslapen."

tekst: latte bood, illustraties: hanneke jongsma (fotografie: tom ten seldam voor studio 59&2, jerty images, styling: saskia veenstra, visagie: ambelele minnes, met dank aan kleding merken: c&a (broek en poloshirt), kleding marjke zara (broek), sissy-boy (vestje), kleeding geertruide-6&a (broek), henna (hemdje) en sissy-boy (vest), woonfabriek (tobbe en slafes marjke)