



# Dream n!

Hoe we beter kunnen slapen  
door wakker te blijven



Iedereen die wel eens een tekort aan slaap heeft ervaren, zal het erover eens zijn: *Nothing beats a good night sleep!* Slapen zorgt voor een algehele reset en we doen het een derde deel van ons leven. Tenminste als het goed is. Maar wat is 'goed'? Kan het nog beter? En heeft iedereen werkelijk die acht uur slaap nodig? Het leek mij daarom nu hêt uitgeslapen moment om mijn licht eens op de donkerste uurtjes in ons bestaan te laten schijnen.

Tekst: **Roxane Catz**

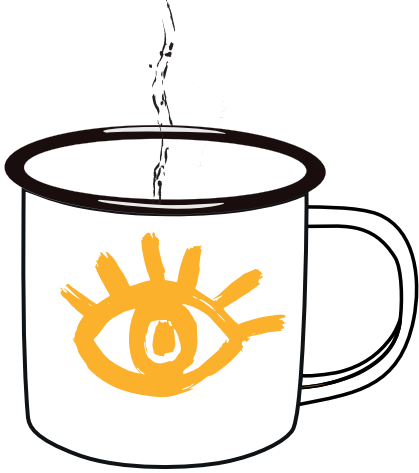
**A**ls kind sliep ik als een marmot. Het maakte niet uit hoe laat ik achter de buis vandaan kroop, daarvoor nog een reep chocola had weggewerkt of tot in het holst van de nacht mijn proefwerk Duits erin probeerde te rammen. Ik ging gewoon naar bed en voor ik het wist, was het ochtend en stond ik vrolijk weer op. En als ik een nachtje wat minder goed sliep, dan had ik het kennelijk domweg niet nodig, stelde mijn vader me destijds gerust. Die gedachte zat er goed in bij mij en daardoor maakte ik me wat betreft mijn slaap geen enkele zorgen.

#### **I'll sleep when I'm dead**

Slapen naar behoefte leek mij niet meer dan logisch. Een jachtluipaard bijvoorbeeld is het snelste landdier op aarde en kan vanuit stilstand in luttele seconden tot wel honderd kilometer per uur sprinten. Geen wonder dat hij niet alleen goed kan luieren, maar ook gemiddeld zestien uur per dag slaapt. Dit in tegenstelling tot veel mensen die juist door hun drukke leven slaap onderaan hun prioriteitenlijstje hebben staan.

*I'll sleep when I'm dead wordt nog vaak gezien als sterk en macho, maar wat ze niet beseffen is dat ze hierdoor juist ook eerder het loodje kunnen leggen.*

Daarnaast zijn we door Thomas Edisons toedoen ruim honderdveertig jaar geleden gebruik gaan maken van het elektrische licht. Zodoende gingen we niet meer met de kippen op stok en vervaagde ons dag- en nachtritme. Ook ik werkte 's avonds vaak te lang door en sliep de laatste jaren aanmerkelijk minder goed. Toch maakte ik me niet direct druk. Dat kwam vooral door onze geweldige Braziliaanse hulp, waarvan ik wist dat zij nooit meer dan vier uur per nacht slaapt. Zij werkt alweer ruim dertig jaar bij ons, is nog nooit één dag ziek geweest en heeft met haar inmiddels éenen-achtig (!) jaar meer energie dan menig dertiger.



## COFFEE NAP

Eerst een kopje koffie en daarna een dutje doen. Pardon? Zelf heb ik het eindelijk gezegd nog niet geprobeerd, maar dit biologische wonderdje – ook wel een *coffee nap* genoemd – werkt als volgt: overdag bouwen we in onze hersenen adenosine op; een chemisch stofje dat ervoor zorgt dat we ons slaperig gaan voelen, ook wel slaapdruk genoemd. Cafeïne en adenosine zijn antagnisten van elkaar en daarom heft cafeïne de werking van adenosine op. Wanneer je dus (in een snel tempo) een kopje koffie drinkt en meteen gaat liggen, gebeuren er twee dingen. Allereerst worden de met adenosine bezette receptoren door het systeem weer ‘vrijgemaakt’ die vervolgens door de cafeïne worden bezet. Het resultaat is dat je na het dutje een sterke energie-boost ervaart. Sterker dan alleen bij slapen of koffie. Als het goed is, dommel je binnen een minuut weg. En als dat niet gebeurt, is een beetje dommelen ook effectief. Zorg er alleen wel voor dat je nooit langer dan twintig minuten *nap*t, anders kom je in een diepe slaap en voel je je alles-behalve verkwikt. Dat geldt overigens ook voor een normale powernap. *Nap* liever niet helemaal aan het eind van de dag als je dezelfde nacht nog goed wilt slapen. En sowieso helemaal niet als je geen goede slaper bent. Dan is het juist belangrijk om je slaapdruk zoveel mogelijk te verhogen.

## Wakkerliggers

Van mijn vriendinnen en via de media vernam ik echter meer en meer alarmerende berichten over hoe belangrijk slaap is en wat voor ellende er boven mijn niet slapende hoofd hing als ik nachtelijks niet minimaal acht uur onder zeil ging. Zorgwekkend genoeg om mij de nodige slaapstress te bezorgen.

**Vanaf dat moment behoorde ik tot de groep wakkerliggers en was mijn bed verworpen tot een jachtveld waarin ik mijn slaap tevergeefs probeerde te strikken.**

Ik las daarom talloze boeken, volgde cursussen op diverse apps en probeerde van alles om mijn slaapprobleem te tackelen. Zo liep ik een tijdje ‘s avonds rond met een onooglijke rode bril, snaaide na mijn diner de hele avond niets meer, mediteerde me een slag in de rondte en smeerde me van top tot teen in met plakkerige magnesiumolie, waarna ik al helemaal geen oog meer dicht deed. En dan zou ik nog bijna al die potten *herbal sleep* supplementen vergeten die ik trouw iedere avond slikte. Helaas bracht niets van dit alles langdurig soelaas. Opvallend was wel dat wanneer ik dan eens tot laat in de nacht – enthousiast maar moe – aan een artikel werkte, ik daarna zomaar als een blok in slaap kon vallen.

## Kwaliteit boven kwantiteit

Blij verrast was ik toen ik van de gerenommeerde Britse slaapexpert Stephanie Romiszewski vernam dat alle goede slapers juist géén zogenaamde slaaphygiëne hebben, oftewel ook maar één van de top tien ‘slaapregels’ volgen. Al die verwoede pogingen om beter te kunnen slapen, voeden het slaapprobleem alleen maar. In de podcast van *The Diary of a CEO* van Steven Bartlett vertelt Romiszewski dat alle mensen die gebukt gaan onder slaapgebrek, vooral angstig zijn. Het heeft te maken met alle verkeerde berichtgeving rondom slaap. “Men is zo bang dat hen iets verschrikkelijks zal overkomen, dat ze daarom helemaal niet meer kunnen slapen. Ik werk dus in eerste instantie aan hun angst en zorg ervoor dat ze langzaam het vertrouwen in hun slaap weer terugkrijgen.

**Het állerslechtste advies dat je aan iemand kunt geven die slecht slaapt, is om iedere avond op dezelfde tijd naar bed te gaan.**

Wel is het belangrijk om een bepaald tijdvenster aan te houden, maar daarin hoeft je dus niet per se acht uur te slapen. Het gaat namelijk vooral om de kwaliteit van

## IDEAAL SLAAP SCENARIO

Wanneer je erachter wilt komen hoe je natuurlijke slaappatroon verloopt, kun je het beste gaan kamperen op een rustige plek met licht van louter haardvuur en een zaklamp. In een Amerikaans onderzoek werd het ideale scenario duidelijk: acht proefpersonen werden een week lang in de Rocky Mountains gevolgd. Omdat ze niets anders konden doen, sliepen ze al om elf uur en waren ze de volgende ochtend alweer vroeg uit de veren. Door de afname van het licht in de avond, wordt het slaaphormoon melatonine aangemaakt en vallen we – eenmaal in bed – binnen een half uur in slaap. Daarna doorlopen we vier tot vijf fases die gaan van lichte slaap via diepe slaap naar de zogenaamde remslaap en weer terug. In totaal neemt dit ongeveer negentig minuten in beslag en doorlopen we dit meerder malen per nacht. Rem staat voor *rapid eye movement* en deze fase volgt op de diepe slaap en wordt ook wel de droomslaap genoemd.

Hierin worden indrukken van de dag verwerkt en wordt er opgeruimd wat niet meer nodig is. Daarom is deze fase met name belangrijk voor je algehele psychische gesteldheid. Zodra het licht wordt, neemt de productie van melatonine vanzelf af en neemt die van het hormoon cortisol toe, dat ervoor zorgt dat we wakker worden. Nu is het wel zo dat dit kennelijk mensen waren met min of meer hetzelfde chronotype, wat bepaalt waarom de één een ochtend- en de ander een avondmens is en ook waarom de één meer slaap nodig heeft dan de ander. De Amerikaanse neurowetenschapper Matthew Walker, legt in zijn boek *Why we Sleep* uit waarom we daarin verschillen: "Omdat we van nature in *tribes* leefden, is dit ook weer een typisch staaltje intelligentie van Moeder Natuur. Op die manier was er hooguit een overlap van twee uur waarin iedereen sliep en waren we het best beschermd tegen aanvallen van buitenaf."



📷 H. Bounaim / Unsplash

## WAKE UP!

Op YouTube kun je je lol op wanneer je van alles over slaap wilt weten. Het inzicht van één van 's werelds grootste heden-daagse goeroes, de Indiase Sadhguru was weer eens zo treffend en simpel dat we het bijna zouden vergeten. In de podcast *Feel better, live more* van dr. Rangan Chatterjee legt hij op zijn eigenwijze manier uit waarom de oplossing ook hier weer in onszelf ligt: "De meest complexe chemische fabriek is het menselijk systeem en als deze geen wakkere CEO heeft, zal het voortdurend weerstand ervaren en in allerlei automatische en dwangmatige reacties schieten met als resultaat veel stress, angst en ander gedoe. Dit is een doodvermoeiend

bestaan en geeft direct ook aan waarom zoveel mensen vele uren slaap nodig hebben." Wat hij beweert is dat we onszelf het meest in de weg zitten en 'ons denken' het grootste probleem is, mits we 'wakker worden' en gaan beseffen hoe kostbaar onze tijd is. Met zijn boek en programma *Inner engineering* leert hij mensen hoe ze meesterschap kunnen verwerven waardoor ze op elk denkbaar vlak de juiste keuzes maken, gericht op innerlijke groei en ontspanning. Met zijn gemiddeld twee tot drie uur slaap per nacht laat de beste man zien dat het mogelijk is, maar ik zou zeggen: check wel eerst even je chronotype.

de slaap die je hebt en ook dat deze over een bepaalde periode van bijvoorbeeld een maand redelijk consistent is. Dat kan betekenen dat je de ene nacht zes uur slaapt, de nacht erop vijf en een half en de nacht daarop zeven. Het luistert niet zo nauw en daarom ben ik als het om slapen gaat ook niet voor al die *tracking gadgets*. Dat begint al met het voortdurend op je wekker/telefoon kijken hoe laat het is. Al dat 'meten is weten', zorgt in dit geval vaak alleen maar voor meer onrust. Er is volgens mij geen beter meetinstrument dan ons eigen lichaam. Je voelt tenslotte zelf het best of je uitgerust bent of niet."

### Don't worry be sleepy

Overigens is het wel van belang om iedere ochtend op dezelfde tijd op te staan en zo min mogelijk uit te slapen. Op een vaste tijd je bed uitkomen en zo vroeg mogelijk daglicht in je ogen krijgen, zorgt voor een gezond waak-slaapritme, waardoor je je overdag fitter voelt en je slaapkwaliteit verbetert. Draag daarom sowieso 's morgens geen zonnebril. En een wandeling in het late avondlicht geeft je hersenen het sein dat *they can call it a day*. De manier waarop wij naar tijd kijken, is overigens anders dan ons lichaam het ervaart.

### Zo heeft het bijvoorbeeld geen enkele zin om slaap 'in te halen'.

De zogenaamde 'slaapschuld' vereffent ons slimme brein zelf wanneer het weer slaapt. Dat gebeurt ook als we door bepaalde omstandigheden een periode wat minder slapen. Vertrouwen hebben dat het goed komt, is letterlijk van levensbelang. Je heil zoeken in slaapmedicatie kan soms voor even helpen, maar maakt bij langdurig gebruik het probleem alleen maar groter. Stephanies devies is daarom: blijf op totdat je slaperig wordt. En slaperig zijn is iets anders dan je moe voelen. Slaperig betekent dat je je ogen nauwelijks meer open kunt houden en al bijna knikkebolt. Ga tot die tijd iets doen wat je leuk vindt en wat geen inspanning vraagt. En vooral: geniet ervan dat je daar nu even in alle rust de tijd voor hebt. Wakker blijven heb je tot op zekere hoogte zelf in de hand en is daarom ook dé oplossing voor je slaapprobleem. Want slaap is een autonoom mechanisme. Je kunt het niet dwingen. Het is net zoals met liefde; hoe minder je ernaar op zoek bent, hoe eerder het naar je toe komt. Maar het gebeurt niet *overnight*, je zult je nieuwe gedrag op zijn minst een aantal weken moeten volhouden. 🧘

## LEZEN & LUISTEREN

[sleepyheadclinic.co.uk](http://sleepyheadclinic.co.uk)

Why we sleep, Matthew Walker, PhD  
[innerengineering.sadhguru.org](http://innerengineering.sadhguru.org)



## CHRONOTYPE?

Je chronotype wordt bepaald door je biologische klok; wanneer bepaalde hormonen vrijkomen en je darmen actief zijn. Volgens psycholoog en slaapspecialist Dr. Michael Breus (ook wel bekend als de *Sleep doctor*) zijn er vier chronotypes:

De **beer** behoort tot de grootste groep mensen. Over het algemeen heeft een beer acht uur slaap nodig en is het ritme gebaseerd op het ritme van de zon.

De **wolf** floreert in de nacht en heeft moeite met vroeg opstaan.

De **leeuw** gaat het liefst op tijd naar bed en is op z'n best in de ochtend en middag-uren.

De **dolfijn** is niet de beste slaper van het stel. Licht slapen is kenmerkend, maar gelukkig kan een dolfijn daar prima op functioneren.