

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online) tijdschriften van Boom uitgevers zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this article may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

Rustig slapen

Ingrid Verbeek (2024)

Boom

143 pagina's

ISBN 9789024463961

► Willem Eikelboom

Slaapproblemen komen vaak voor bij mensen met een hersenaandoening. Zo heeft bijna een op de drie mensen met niet-aangeboren hersenletsel last van een slaapprobleem zoals slapeloosheid of slaperigheid overdag. Daarnaast komen slaapproblemen bij ongeveer de helft van de mensen met een psychische aandoening voor, waarbij slecht slapen van negatieve invloed is op andere psychische klachten, waardoor iemand vervolgens weer slechter slaapt. Voor de behandeling van slaapproblemen is de eerste keuze behandeling Cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-i). Een van de auteurs van het CGT-i-behandelprotocol heeft een zelfhulpboek voor slaapproblemen geschreven getiteld *Rustig slapen*. Ik ben benieuwd of het boek bruikbaar zou kunnen zijn voor de doelgroepen waarmee de neuropsycholoog in aanraking komt.

In het inleidende hoofdstuk is de auteur direct eerlijk over de voordelen van zelfhulp (vrijheid en eigen regie), maar ook de keerzijde ervan (ontbreken van feedback en externe motivatie). Daarom worden er meteen een aantal basisvoorwaarden geschetst voor een optimaal resultaat. Voor-

beelden zijn het erbij betrekken van iemand uit de omgeving, het durven oefenen, maar ook jezelf de tijd gunnen en af en toe afleiding zoeken om niet de hele dag met slaapprobleem bezig te zijn. De toon is gezet: realistisch, praktisch, doch bescheiden en mild. In het volgende hoofdstuk wordt besproken wat wordt verstaan onder een slaapprobleem, kortgezegd: 'Goede slapers denken weinig na over slaap.' Er volgt een korte slaapevaluatielijst waarmee de lezer kan nagaan of er sprake is van een slaapprobleem. Het ontstaan van langdurige slapeloosheid wordt kort besproken waarna de lezer aan de slag moet met het bijhouden van een slaapdagboek.

Dan volgen er twee hoofdstukken over de werking en het nut van slaap met hierin aandacht voor betrokken hormonen en neurotransmitters bij slaap, verschillen tussen de slaap van mannen en vrouwen en de invloed van stress. Ook worden de verschillende slaapstadia uitvoerig besproken. Hierna volgt een hoofdstuk over slaap gedurende de levensloop waarin verschillen in slaapproblemen per levensfase worden besproken, maar vooral duidelijk wordt gemaakt dat slaapproblemen erg verschillen tussen individuen. Inzicht in je eigen unieke slaapprobleem is essentieel omdat ideeën over hoe men eigenlijk zou moeten slapen je uit de slaap kunnen houden. Hoofdstuk 5 behandelt adviezen voor het verbeteren van de slaaphygiëne. Hierbij is er niet alleen aandacht voor de avond en nacht, maar ook voor wat overdag helpt.

<https://doi.org/10.5553/NP/187113912025020002004>

Deze adviezen zullen voor veel mensen bekend zijn, maar worden ook als basisvoorwaarden voor een goede slaap gepresenteerd. Meer winst is er te behalen in het volgende hoofdstuk over het verbeteren van de slaapkwaliteit. Om de slaapkwaliteit te verbeteren wordt een combinatie van twee methoden aanbevolen, te weten het bed enkel gebruiken voor slaap (stimuluscontrole) en het opbouwen van voldoende slaapdruk (slaaprestrictie). In de praktijk betekent dit even opstaan als je wakker ligt (stimuluscontrole) en het tijdelijk inkorten van bedtijden (slaaprestrictie). De lezer moet aan de slag met beide methoden, maar het blijft onduidelijk wanneer je welke methode precies toepast, wat je moet doen wanneer iets niet lukt en wanneer een oefening voldoende geslaagd is. Er volgen hoofdstukken over ontspanning en balans overdag en het omgaan met piekeren. Deze hoofdstukken bevatten meer concrete korte oefeningen dan voorgaande hoofdstukken. Ten slotte is er een hoofdstuk gewijd aan het stoppen met je best doen om te slapen. Hierin worden *Mindfulness* en *Acceptance and Commitment Therapy* geïntroduceerd. Ondanks dat deze therapievoor- men tot levensstijl kunnen worden verhe- ven, lukt het de auteur om met enkele oefeningen de kracht van deze methoden te laten zien, en zij verwijst ook naar aanvul- lende (zelfhulp)boeken en individuele the- rapeuten voor verdieping. Het boek besluit met een korte evaluatie waarin de lezer de eigen voortgang evalueert, een top drie meest effectieve oefeningen samenstelt en een terugvalpreventieplan maakt. Al met al wordt de informatie in dit boek helder en duidelijk, maar vooral ook spaar- zaam gebracht. Hierdoor blijft ook com-

plexe materie begrijpelijk en behapbaar. De oefeningen volgen logisch op de infor- matie, maar worden heel kort en bondig beschreven ('Volg de instructies minimaal drie weken heel consequent op'). Ik kan me voorstellen dat de lezer meer uitleg en hulp nodig heeft om deze oefeningen in het da- gelijks leven toe te passen, vooral de stimu- luscontrole en slaaprestrictie. Uniek is de aandacht voor specifieke levensfasen in elk hoofdstuk. Dit maakt het boek niet alleen geschikt voor (jong)volwassenen zelf, maar ook voor ouderen en ouders van jonge kin- deren en tieners.

Ik zou het boek aanraden aan cliënten met psychische klachten die zich tevens zorgen maken over hun slaap. Enerzijds kan het le- zers geruststellen omdat het mythes rond- om slaap ontkracht en enige problemen met slaap normaliseert (onder andere dat je niet slecht geslapen hebt wanneer je niet meteen fit ontwaakt). Tegelijkertijd sluiten de advie- zen over ontspanning en balans overdag, omgaan met piekeren en het accepteren van wat er niet lukt goed aan bij een individuele psychotherapeutische behandeling, dus daar zou dit zelfhulpboek een mooie aanvul- ling op kunnen zijn. Externe ondersteuning en evaluatie door een therapeut of betrok- ken naaste lijkt mij noodzakelijk wanneer cliënten aan de slag willen/moeten met sti- muluscontrole en slaaprestrictie. Voor cli- enten met cognitieve stoornissen zal het moeilijk zijn om zelf overzicht te creëren in de hoeveelheid aan informatie en oefenin- gen en deze toe te passen in het dagelijks le- ven. Wel zou de informatie – omdat deze zo begrijpelijk is opgeschreven – binnen een individuele behandeling in delen meegege- ven kunnen worden om de behandeling te ondersteunen.