

Slaap wel

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo | Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Jade Wu

Slaap wel



Een praktische gids om in 8 weken
af te rekenen met slapeloosheid

Vertaald door Ralph van der Aa

Ambo | Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 6219 4

© 2023 Jade Wu

© 2023 Nederlandse vertaling Ambo | Anthos *uitgevers*,

Amsterdam en Ralph van der Aa

Oorspronkelijke titel *Hello Sleep*

Oorspronkelijke uitgever St. Martins Essentials

Published by arrangement with St. Martin's

Publishing Group. All rights reserved.

Omslagontwerp DPS Design & Prepress Studio,

naar een ontwerp van Olga Grlic

Omslagillustratie *texture* © Vera Serg/Shutterstock;

eyes © Jessica Leyva/Shutterstock

Foto auteur Alisha White Photography 2021

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

VOOR MIJN VADER,
DIE ME INSPIREERDE OM WETENSCHAPPER TE WORDEN,

EN VOOR MIJN MOEDER,
DIE ME LEERDE SCHRIJVEN

Inhoud

Proloog

Slaap is een vriend, geen technisch probleem 9

DEEL I

Je slaap leren kennen

- 1 Hoe ziet gezonde slaap eruit? 23
- 2 Wat is insomnie en hoe heb ik het gekregen? 44
- 3 De voorbereiding op je Slaap wel-reis 65

DEEL II

De Grote Reset

- 4 De lege spaarpot: waarom je niet in slaap kunt vallen (of kunt doorslapen) 83
- 5 De kwijlende hond: waarom je hersenen 's nachts 'aangaan' 106
- 6 Er zij licht: de echte oplossingen voor vermoeidheid (hint: meer slapen is er daar niet een van) 129
- 7 De mentale kattenbak... en andere vaardigheden waarmee je er overdag voor kunt zorgen dat je hoofd 's nachts leger is 151

DEEL III

De relatie verdiepen

- 8 De selffulfilling prophecy: hoe insomnia verergert door erover na te denken 173
- 9 Ga slapen, verdomme! Waarom insomnia gedijt bij slaapinspanning en hoe we daarvanaf kunnen komen 193
- 10 Slaap vertrouwen: hoe je kunt stoppen met slaapmedicatie 211
- 11 De losse eindjes: de feiten over schermen, koffie en andere onderwerpen met betrekking tot slaaphygiëne 237
- 12 Terugkijken, vooruitplannen: hoe je vorderingen maakt, moeilijke periodes doorkomt en een levenslange gezonde relatie met slaap houdt 260

DEEL IV

Veranderingen en uitdagingen in je relatie met slaap

- 13 Hallo hormonen! Slaap tijdens de zwangerschap, na de bevalling en tijdens de menopauze 281
- 14 Het leven tijdens ons pensioen: op welke manier verandert slaap als we ouder worden? 298
- 15 Andere medische en psychiatrische aandoeningen die de slaap beïnvloeden 316
- 16 Andere slaapbelemmeringen: wanneer insomnia niet de enige slaapstoornis is die je hebt 330

Een paar woorden tot slot 351

Dankwoord 355

Appendix 357

Bibliografie 363

Noten 383

Register 407

Proloog

.....

Slaap is een vriend, geen technisch probleem

Toen ik Kate voor het eerst ontmoette, had ze een verwilderde blik in haar ogen.

Ik vroeg wat haar naar de Duke Behavioral Sleep Medicine Clinic had gebracht, en met een snik in haar stem antwoordde ze: ‘Mijn nachten zijn altijd gebroken. En ik ben ontzettend moe.’

Kate was een kleine, goedlachse vrouw van midden veertig met prachtig blond haar. Ik kon meteen zien dat ze heel ondernemend was. Ze was al gearriveerd voordat de kliniek openging, met een laptop en een dikke map vol papieren in haar handen. Ze leek op een moderne David die het ging opnemen tegen Goliath.

Kate had wel iets van een privédetective. Overdag werkte ze als softwareontwikkelaar, maar 's nachts probeerde ze de dief te pakken te krijgen die haar slaap had gestolen.

De map die ze bij zich had bleek data te bevatten die ze in een periode van vier maanden had verzameld: over haar nachtelijke slaap, wat ze elke dag at en dronk, haar stemmingswisselingen en een overzicht van haar dagelijkse activiteiten. Het was indrukwekkend en overtuigend bewijsmateriaal, compleet met grafieken en samenvattende statistieken. Ze probeerde een patroon te ontdekken, iets waardoor ze zou begrijpen waarom ze zo slecht sliep. Ik had met haar te doen, ze werkte zó hard!

Maar al haar onderzoek had nergens toe geleid.

Kate vertelde me dat ze een jaar of vier eerder een stressvolle periode op het werk had meegemaakt. Ze beantwoordde om elf uur 's avonds nog e-mails om haar onredelijke baas tevreden te stellen, en omdat ze deel uitmaakte van een extreem prestatiegericht team, had ze voortdurend het gevoel dat ze elk moment ontslagen kon worden. Het was maar al te begrijpelijk dat het haar moeite begon te kosten om in slaap te vallen, omdat ze in gedachten de taken van de volgende dag al aan het plannen was of omdat ze lag te piekeren over een gemene opmerking van een collega. Het woord 'slapeloosheid' was haast onopgemerkt deel gaan uitmaken van haar vocabulaire.

Maar ook nadat ze aan een nieuwe baan was begonnen met een baas die haar waardeerde, waarin ze haar creativiteit kwijt kon en waar ze werd gesteund door haar collega's, lukte het haar op de een of andere manier minder goed om in slaap te vallen.

Toen ik haar voor het eerst ontmoette, deed Kate er de meeste avonden minstens twee uur over om in te slapen. Ze had geen zorgen meer op het werk maar lag toch altijd te malen, en zelfs een kerstliedje kon zich rustig zeventien keer in haar hoofd herhalen. Nadat ze eindeloos had liggen woelen en draaien en wanhopig had geprobeerd rustig te worden in haar hoofd, viel ze uiteindelijk in een onrustige slaap. Maar ze sliep slechts drie uur en werd dan weer wakker, sliep even in en werd weer wakker, en weer, en weer... elk uur opnieuw. Wanneer ze de volgende ochtend opstond, had ze het gevoel dat er een vrachtwagen over haar heen was gereden.

Kate is niet de enige. De geestdrift waarmee ze data verzamelde was misschien uitzonderlijk, de kwelling die ze 's nachts doormaakte is iets wat massa's slechte slapers herkennen. Hoewel slapeloosheid een van de eenzaamste menselijke ervaringen is, heeft vrijwel iedereen er weleens last van. Bijna ieder mens maakt in het leven periodes mee waarin hij of zij slecht slaapt, en een verrassend groot aantal mensen worstelt er jaren of zelfs decennia mee.

Misschien ben wel jij wel iemand die last heeft van chronische

slapeloosheid. Misschien voel je je wel heel alleen in de ondoordringbare nacht, maar weet dan dat miljoenen anderen ook bang zijn dat ze gek worden,¹ of dat er iets mis is met het slaapcentrum in hun hersenen. Misschien lukt het je net als hun om de dag door te komen, maar heb je het gevoel alsof je je voeten uit de modder moet trekken en je hoofd vol watten zit. Vervolgens ben je de hele dag moe en heb je last van een schuldgevoel.

Misschien voel je je, zoals veel andere mensen, verraden door slaap.

Op een gegeven moment stak Kate tijdens ons eerste gesprek haar handen in de lucht en riep ze uit: 'En het mafste is dat het me niet eens lukt om een dutje te doen! Soms ben ik helemaal gesloopt en zou ik tien minuten even lekker willen slapen. Dat is toch niet te veel gevraagd? Maar dan lig ik alleen maar wakker, tot ik te gefrustreerd ben om het nog langer te proberen.'

'Zo te horen ben je overdag moe maar opgefokt,' zei ik.

'Precies. En 's avonds ook. Soms dommel ik even in op de bank terwijl ik tv-kijk en dan denk ik: als ik héél stilletjes naar bed sluipt, kan ik mijn hersenen voor de gek houden en slapen ze door. Maar nee hoor. Zodra ik in bed ga liggen, lijkt het wel of er een knop wordt omgezet. En dan is het alleen nog maar druk, druk, druk in mijn hoofd. Waarom doen mijn hersenen me dat aan?'

Ja, waarom? Wat had Kate (en wat heb jij) gedaan om dat te verdienen? Je gaat netjes op tijd naar bed. 's Ochtends kun je niet zonder cafeïne, maar die mijd je na het begin van de middag als de pest. Je gaat zo goed als je kunt met stress om (los van dat hele niet-kunnen-slapengedoe). Je volgt alle regels met betrekking tot slaaphygiëne beter dan je ooit een dieet hebt gevolgd. Je hebt een duur matras gekocht en drie verschillende soorten melatonine geprobeerd, of je hebt je huisarts een slaapmiddel laten voorschrijven. Je mediteert alsof je leven ervan afhangt.

Of misschien heb je het wel helemaal niet zo perfect aangepakt, maar ja, waarom zou je ook? Slaap zou toch niet zo lastig moeten zijn?

Op de een of andere manier ben je de controle over slaap kwijtgeraakt, en net als Kate wil je er heel graag achter komen waarom dat is gebeurd, en hóé, en je wilt vooral weten hoe je je slaap weer in het gareel krijgt. Moet je na acht uur 's avonds alle beeldschermen mijden? (Spoiler: nee, dat hoeft niet.) Moet je van die speciale machines kopen met witte ruis, of Himalayazoutlampen, of lavendelolie, of een draagbare slaaptracker met de nieuwste snufjes? (Nope. Dat zou averechts kunnen werken.) Moet je voortaan elke avond op dezelfde tijd naar bed? (Nee! Dat zal zéker averechts werken.) Moet je weer melatonine gaan proberen? (Dat zou je kunnen doen, maar het zal niet helpen.)

Dus wat is het antwoord? Hoe zorg je ervoor dat het weer goed komt? Geen zorgen, daar gaan we het over hebben! Maar als je de verkeerde vraag stelt, is het niet eenvoudig om een antwoord te geven. Laten we even een stap terug doen.

Herinner je je een tijd dat slapen niet een hele onderneming was? Dat je meestal makkelijk in slaap viel, zelfs zo makkelijk dat je er niet echt over nadacht? Of misschien ging slapen bij jou nooit 'makkelijk' maar weet je dat dat fabelachtige fenomeen bestaat omdat je met eigen ogen mensen hebt gezien die gewoon gingen liggen en in slaap vielen alsof het niets was. Of misschien heb je nacht in, nacht uit liggen luisteren naar iemand die sliep als een blok (terwijl jij heel zielig overwoog hem met je elleboog wakker te porren om hem te laten voelen hoe het is).

De vraag is dus: wanneer ben jij het contact met slaap kwijtgeraakt? Wanneer veranderde slaap van iets aangenaams in een worsteling? Neem even de tijd om na te gaan of je kunt vaststellen wanneer het is misgelopen.

De ontwikkeling van jouw relatie met slaap zou weleens kunnen weerspiegelen hoe wij er als samenleving in onmin mee zijn geraakt. In de pre-industriële samenleving was slaap iets vanzelfsprekends – iets waar we geen gebruiksaanwijzing voor nodig hadden –, zoals ademhalen of vrijen. We gingen slapen wanneer de maan opkwam en stonden net zo eenvoudig weer op met de

zon en de hanen, onze natuurlijke wekkers. Simpel. We sliepen met z'n allen; slaap bood ons de mogelijkheid ons met elkaar te verbinden en was geen persoonlijke, enigszins gênante biologische noodzakelijkheid. Slapen of dutten was bijna iets heiligs. En zoals de historicus Roger Ekirch beschrijft in 'Sleep We Have Lost: Pre-Industrial Slumber in the British Isles',² vonden we het helemaal niet raar om om twee uur 's nachts op te staan en klusjes te doen of samen liedjes te zingen voor we weer naar bed gingen om voor de tweede keer te gaan slapen. We hoefden er simpelweg niets bijzonders voor te doen. Er was een ritme en een gevoel... en intuïtief wisten we hoe en wanneer we het moesten doen.

Maar toen vond iemand het kunstlicht uit. Toen kwamen er fabrieken die 24 uur per dag open waren. Toen kwam er een wereldwijde economie. Industrialisme en kapitalisme maakten van het lichaam van de meeste mensen een productiewerktuig, en ons biologische en psychologische ritme moest zo gevormd worden dat het als onderdeel van 'de machine' kon fungeren.

Gedurende dat proces zijn we bepaalde instincten kwijtgeraakt, zoals onze aangeboren kennis waar het noorden ligt en hoe en wanneer we moeten slapen. De historicus Benjamin Reiss beschrijft in zijn boek *Wild Nights: How Taming Sleep Created Our Restless World*³ hoe Europeanen tijdens de industrialisatie het gevoel begonnen te krijgen dat slaap voor 'beschaafde' volkeren (oftewel blanke Europeanen) gebroken was. Medici weten de toename van slapeloosheid aan de vooruitgang van de beschaving en de 'zenuwen' die gepaard gaan met een superieur intellect. Het ironische is, zoals Reiss onderbouwt, dat de Europeanen hun manier van slapen tegelijkertijd aan anderen oplegden – bijvoorbeeld door 'wilden' (oftewel de mensen die ze koloniseerden) te leren om in afzondering te slapen in plaats van gezamenlijk. Op die manier kreeg slaap merkwaardig genoeg ook een morele en politieke dimensie. Mogelijk is dat de reden waarom we het nog altijd over 'slaaphygiëne' hebben, alsof we degenen die niet op een specifieke

ke manier slapen onhygiënisch of onbeschaafd vinden.

Misschien lijkt de oplossing wel eenvoudig: laten we de klok terugzetten naar die tijd van het ongerepte slaapparadijs. Doe elke dag een dutje, doe alle schermen weg, werk minder vaak en vertel je kinderen verhaaltjes bij het kaarslicht.

Helaas is het daar te laat voor. Dit boek gaat niet over goed kunnen slapen door een paleo-slaapdieet te volgen, wat zou betekenen dat we na zonsondergang geen kunstlicht meer gebruiken. Niet alleen is dat volkomen onhaalbaar, het is ook niet meer de kern van het probleem. De relatie die wij als samenleving met slaap hebben is zich blijven ontwikkelen, net zoals jouw persoonlijke relatie met slaap dat gedurende een periode van maanden of jaren heeft gedaan, en nu heeft je slapeloosheid niet alleen meer met licht, of stress, of een verstoord bioritme te maken.

Slapeloosheid is een heel eigen leven gaan leiden.

Het gaat er nu ook om dat de manier waarop we over slaap *denken* en waarop we *ermee omgaan* een wig drijft tussen ons en slaap. Hoe je er ook tegen aankijkt, de nieuwe teneur is dat slaaptekort dodelijk is of dat je er dement van wordt (we zullen het er in de hoofdstukken 1 en 14 over hebben waarom dat misleidend is voor mensen met insomnia), dat bepaalde nieuwe gadgets ons ‘nieuwe inzichten’ zullen geven om onze slaap te perfectioneren, of dat tweeënvijftig tips ervoor zullen zorgen dat je binnen vijf minuten in slaap valt. Door deze dreigementen en beloften verbannen we slaap naar een kille plek, ver weg, zodat we slaap als een technisch probleem kunnen beschouwen dat objectief en efficiënt moet worden opgelost.

En daarom floreert de slaapindustrie misschien wel beter dan ooit. Alleen al in Amerika wordt voor tientallen miljarden dollars aan matrassen verkocht. Start-ups die dé nieuwe slaapoplossing beloven, worden steeds interessanter voor investeerders uit Silicon Valley. De markt voor slaaphulpmiddelen had in Amerika in 2020 een waarde van 81,2 miljard dollar, en de verwachting is dat dat bedrag in 2025 zal zijn opgelopen tot 112,7 miljard dollar.⁴

Maar komen we ook maar iets dichterbij ons instinctieve vermogen om goed te slapen terwijl deze technologieën zich in sneltempo blijven ontwikkelen? In plaats van ons instinct te volgen, proberen we slaap tegenwoordig in een bepaalde vorm te dwingen. Heb je je ooit afgevraagd hoe we het deden toen we nog niet de beschikking hadden over slaaptrackers, slaapmiddelen, machines met ontspannende muziek, peperdure zware dekens en speciale matrassen, die wel grotere technische verworvenheden lijken dan de Egyptische piramides?

Kort gezegd komt het erop neer dat iets wat gratis, makkelijk en aangenaam was, een van de grootste en duurste maatschappelijke problemen is geworden. Op de een of andere manier is onze *relatie* met slaap helemaal verstoord.

Misschien was slaap jaren geleden wel een heel goede vriend van je van wiens gezelschap je genoot, die je op je gemak stelde in plaats van voor spanning te zorgen, en wiens grillen en nukken je goed kende en liefdevol accepteerde. Nu is slaap een oude auto die je gebruikt om van A naar B te komen. Je klaagt wanneer hij het niet goed doet. Je koopt gereedschap en leest handleidingen om te proberen hem te repareren. Je gaat ermee naar een deskundige om hem op te lappen.

Wat een treurige ontwikkeling! Je bent een vriend kwijtgeraakt en hebt er een technisch probleem voor teruggekregen. En het is dit technische probleem dat Kate probeerde op te lossen. Met puur intellectuele brute kracht probeerde ze haar eigen slaap te 'hacken'. Ze dacht dat ze ergens in al haar data het algoritme kon vinden waarmee ze haar slaap weer onder controle kon krijgen.

Ze leerde echter door bittere ervaring dat we slaap niet kunnen controleren. Net zoals je seksueel verlangen niet kunt faken, en je je niet kunt inhouden als je echt verrast bent, kun je niet maar gewoon een paar technische ingrepen doen om goed te kunnen slapen. Daar is slaap te gecompliceerd en – hopelijk ben je het daar na het lezen van dit boek mee eens – te mooi voor. Er wordt al eeuwenlang wetenschappelijk onderzoek naar gedaan en we weten

nog steeds niet écht wat slaap is, laat staan dat we begrijpen hoe slaap precies werkt.

Voor het grootste deel is basaal onderzoek naar slaap niet meer dan een overzicht van bevindingen die wetenschappers doen uitroepen: 'Wauw! Wat te gek!' Wist je bijvoorbeeld dat in onze hersenen kleine uitbarstingen van diepe slaap plaatsvinden terwijl we wakker zijn en dat je die hersengolven daadwerkelijk door het brein kunt zien bewegen, zoals water door een vijver golft (zie hoofdstuk 1)? Wist je dat kleine verstoringen in de overgang van de remslaap naar wakker zijn aanleiding hebben gegeven tot demonische mythologieën en samenzweringstheorieën over ontvoeringen door buitenlandse wezens (zie hoofdstuk 16)? Zelfs zonder ontwikkeld en verfijnd wetenschappelijk onderzoek kunnen we zien dat slaap verbazingwekkend is. Wanneer hebben we ánders levendige hallucinaties terwijl onze hersenen letterlijk beslissen over het lot van onze herinneringen en ze onze diepste emoties manipuleren? Ik zou er de hele dag over kunnen uitweiden hoe gaaf slaap is.

'Dat is allemaal leuk en aardig,' breng je daar misschien tegen in, 'maar hoe krijg ik meer van al dat goeds als ik geen controle meer over mijn slaap uitoefen?'

Onthoud: je kúnt geen controle uitoefenen over je slaap. Dat zul je in dit boek niet leren. Maar het goede nieuws is dat je je slaap absoluut niet hóeft te controleren om er je leven lang een gezonde relatie mee te hebben.

Het voelt misschien raar om hier de term 'relatie' te gebruiken, alsof slaap – een biologisch proces – een persoon is die zelf kan nadenken. Maar ik wil je vragen om even open te staan voor die metafoor. Slaap kan, net als een persoon, echt onvoorspelbaar, koppig of zelfs onberekenbaar zijn (anders zou je geen insomnia hebben!). En net als een persoon houdt slaap er niet van om onder de duim te worden gehouden. Denk maar eens aan je beste vriendin. Stel je voor dat jij altijd bepaalt wanneer en hoelang jullie tijd met elkaar doorbrengen en boos wordt wanneer ze zich niet exact

aan jouw planning houdt. Stel je voor dat je haar ‘prestaties’ elke dag beoordeelt, kritisch naar haar omvang en haar vorm kijkt en haar de schuld geeft wanneer jij een slechte dag hebt. Stel je voor dat je haar geen ruimte geeft en haar dag en nacht in de gaten houdt, terwijl je er ook nooit waardering voor hebt dat ze je voortdurend grote gunsten bewijst. O, en je vraagt nooit wat zij nodig heeft. Zou je beste vriendin nog steeds tijd met je willen doorbrengen? Nou, waarom zou slaap dat dan wel willen als je hem zo behandelt?

Je zult me nu niet geloven, maar dit is de waarheid: je weet wél hoe je moet slapen, en hoe je dat goed kunt doen. Je hebt geen formule nodig om je slaap te ‘fixen’, want je slaap is niet defect. Je hebt geen verzameling tips nodig waarmee je je slaap kunt ‘optimaliseren’, omdat perfectie niet nodig is en ook niet toereikend voor duurzame gezonde slaap.

Wat je moet doen is je vriendschap met slaap herstellen.

Dat betekent dat je goed voor je slaap zorgt maar niet dominant bent; dat je een paar zinvolle grenzen hebt maar de nacht niet laat regeren door rigide verwachtingen; dat je begrijpt wat slaap van jou nodig heeft en niet alleen wat jij van slaap verlangt. Met dit boek zal ik je helpen dat herstel te verwezenlijken door gebruik te maken van de nieuwste medische slaapwetenschap. In deel 1, Je slaap leren kennen, zal ik je terugbrengen naar de basis door je op een wetenschappelijk onderbouwde manier duidelijk te maken hoe gezonde slaap eruitziet en wat insomnia werkelijk betekent, zodat je vol vertrouwen door de sensationele koppen van Dr. Google kunt scrollen (spoiler: vele daarvan zijn misleidend!). Je zult leren waarom slaaphygiëne bij klinische studies naar insomnia wordt gebruikt als de placeboconditie (spoiler: omdat die conditie niet helpt tegen insomnia), en wat slaapspecialisten in plaats daarvan aanbevelen.

In deel 2 zetten we de ‘Grote Reset’ in gang door de ‘fabrieksinstellingen’ van je slaapspsychologie en je biologische klok te herstellen, zodat je met een schone lei een gezonde relatie met slaap

kunt beginnen. Vervolgens gaan we in deel III, De relatie verdiepen, dieper in op de manieren waarop we denken over slaap en waarop we ermee omgaan, en leren we onze eigen nutteloze of zelfs schadelijke patronen te doorgronden. In deze twee delen (II en III), die de 'kern' vormen van het Slaap wel-programma, zal ik je voorzien van hulpmiddelen om de slaap te begrijpen die op maat is gemaakt voor jÓú, niet de standaardvorm van acht uur per nacht. Je zult op praktische manieren leren hoe je een goede relatie met je slaap kunt herstellen, zodat je niet alleen makkelijker in slaap kunt vallen en kunt doorslapen maar je ook gedurende de dag beter kunt voelen.

Voor extra maatwerk zul je in deel IV antwoorden krijgen op je prangende vragen over veranderingen in ons slaappatroon wanneer we ouder worden, slaapproblemen van vrouwen (tijdens de zwangerschap, na de bevalling en tijdens de menopauze), speciale overwegingen wanneer je andere medische/psychiatrische stoornissen hebt, en wanneer je je zorgen moet gaan maken over andere slaapproblemen.

Al deze concepten en methodes zijn gebaseerd op de allernieuwste bevindingen in de slaapwetenschap, op het gedrag rondom slaap en op de wetenschap met betrekking tot het dag-nachtritme (met andere woorden: hoe je biologische klok werkt). We zullen voor een belangrijk deel leunen op de effectiefste behandeling van insomnia die er momenteel bestaat: cognitieve gedrags therapie voor insomnia (*cognitive behavioral therapy for insomnia*, CBT-I), die door het American College of Physicians al lange tijd wordt beschouwd als de standaardbehandeling voor elke volwassene met insomnia. Als gediplomeerd slaapdeskundige kan ik getuigen van de effectiviteit van CBT-I; ik heb deze methode talloze keren toegepast bij patiënten die aan de behandeling begonnen in de overtuiging dat er iets helemaal mis was met hun slaap en die na afloop aan een nieuw leven begonnen. (Trouwens, als je denkt dat je CBT-I al hebt geprobeerd en dat het voor jou niet werkt... lees verder, want CBT-I wordt niet altijd op dezelfde manier aangeboden, en

ik wil wedden dat er belangrijke elementen zijn die je nog niet hebt geprobeerd.)

Dit boek is echter niet slechts een handleiding waarin je stapsgewijs CBT-1 volgt, een behandeling die naar mijn mening soms te formulair kan zijn wanneer een patiënt niet een-op-een samenwerkt met een ervaren specialist. Ik ben er heilig van overtuigd dat mensen pas blijvende verandering zullen ervaren wanneer ze werkelijk het hoe en waarom begrijpen.

Dat is de reden waarom ik in dit boek niet een standaardreeks opeenvolgende behandelingssessies aanbied maar het heb ingedeeld als een reeks antwoorden op vragen die je waarschijnlijk over insomnia hebt. Voel je vrij om op je eigen manier in de hoofdstukken te grasduinen zoals je dat ook bij een wetenschappelijk boek over kwallen of over het zonnestelsel zou doen. **Als je dit boek wilt gebruiken als een gestructureerde gids om van insomnia af te komen, raad ik je aan de volgorde van de hoofdstukken aan te houden. Trek er zes tot tien weken voor uit om het Slaap wel-programma (deel II en III van dit boek) door te werken en neem ongeveer een volle week de tijd om de fundamentele concepten en vaardigheden uit elk hoofdstuk volledig te begrijpen en toe te passen voordat je verdergaat met het volgende.** De hoofdstukken van deel IV zijn meer 'à-la-carte-informatie' waar je op elk moment in kunt neuzen.

Je kunt insomnia niet veranderen door alleen een boek te lezen, net zomin als je vrienden kunt maken door alleen maar een handleiding over vriendschap door te nemen. Zelfs als je de concepten op intellectueel niveau volledig begrijpt, zal je relatie met slaap alleen veranderen wanneer je de oefeningen daadwerkelijk afwerkt. Geef het huiswerk daarom een eerlijke kans, dan zal ik proberen aan te geven wanneer je de eerste verandering kunt verwachten. Ik vind het altijd heel naar wanneer mensen stoppen met het leren van een fundamentele vaardigheid vlak voordat die haar vruchten begint af te werpen!

Een kleine spoiler: Kate maakte een valse start met haar slaap-

therapie maar deed het uiteindelijk fantastisch. En ze had er minder tijd voor nodig dan je misschien zou verwachten. In totaal zag ik Kate vijf keer, om de een of twee weken. Toen ze klaar was, had ze haar strijd tegen slaap gestaakt. Ze werd niet langer beheerst door de gedachte dat ze haar slaap wilde beheersen. Het verbaasde haar hoe goed ze nacht in, nacht uit kon slapen en hoe goed ze zich overdag kon voelen. En misschien was het wel net zo belangrijk dat Kate zich geen zorgen meer maakte over slaap en in plaats daarvan warme gevoelens had voor haar nachtelijke metgezel. Zij en slaap waren weer boezemvrienden.

Als het Kate gelukt is heel veel van slaap te houden, kan het jou ook lukken. En wanneer dat gebeurt, heb je een trouwe metgezel voor het leven en zul je slaap ervaren op de manier waarop die bedoeld is: ontspannen en aangenaam.