



**SLAAPBEGELEIDING  
ALS SLAPEN EEN  
NACHTMERRIE WORDT**

Voor 15 à 20 % van de volwassenen is een goede slaap een verre wensdroom. Het UZA-slaapcentrum biedt voor hen groepssessies slaapbegeleiding aan. 'Meer dan 80 % van de deelnemers heeft na de cursus een betere nachtrust. Via inzicht in hun eigen slaappatroon krijgen ze bagage mee om verder aan de slag te gaan', zegt psychologe Jana Maes.



Jana Maes, psychologe

**J**ana Maes begeleidt mensen met een ernstig slaapprobleem: niet kunnen in- of doorslapen zijn de meest genoemde klachten. 'Vaak is het een vicieuze cirkel. Door het slaapgebrek voelen die mensen zich niet fris en proberen ze het slaaptekort te compenseren, bijvoorbeeld door overdag dutjes te doen. Velen piekeren ook heel sterk over de gevolgen van hun slechte nachtrust', legt Maes uit.

Wie de cursus wil volgen, gaat eerst langs bij neurologe dr. Ilse De Volder of psychiater dr. Ann Van Gastel, die nagaan of de patiënt in aanmerking komt. Maes: 'Vervolgens peil ik tijdens een eerste gesprek naar de motivatie en voorgeschiedenis van de patiënt. Ik werk immers op maat van de patiënt, en elke problematiek is anders.'

**'Ik heb al vijftien jaar ernstige slaapproblemen. Bezoeken aan een psychiater, psychologen en gedragstherapeuten, slaapmedicatie: niks hielp. Ik stond enorm sceptisch tegenover de cursus, maar ik kon het me niet veroorloven om niet alles te proberen.'**

(Françoise, 51 jaar)

De reeks omvat zeven sessies van anderhalf uur, 's avonds of in de namiddag, met een zevental deelnemers per groep. Maes past CGT-I toe, voluit Cognitieve Gedragstherapie bij Insomnie. Maes: 'Na een eerste theoretische sessie werken we praktijkgericht. Patiënten houden een slaapdagboek bij en vullen een vragenlijst in. Elke sessie

vertellen ze hoe de voorbije week is verlopen, zowel overdag als 's nachts. Ik pik daarop in met tips en advies en betrek de groep erbij: iedereen kan tips geven en uitproberen. Er is ook een sessie rond relaxatie. Groepssessies hebben een meerwaarde doordat mensen van elkaar leren, maar individuele begeleiding is ook mogelijk.'

#### Denkpatronen doorbreken

Het is belangrijk om ingebakken denkpatronen te doorbreken en onderbouwde alternatieven aan te reiken. 'Veel van de deelnemers zijn perfectionisten. Ook slapen willen ze perfect doen. Velen denken bijvoorbeeld dat ze acht uur moeten slapen om goed te functioneren. De benodigde slaapduur verschilt nochtans van persoon tot persoon', zegt Maes.

**'Door de slaaptraining heb ik nu een andere kijk op slaap en meer inzicht in mijn eigen slaapgedrag. Ik heb een aantal belemmerende gedachten omgezet naar meer realistische verwachtingen. Zo was ik erg gefixeerd op het aantal uur dat ik minimaal moest slapen. Ik probeerde de slaap af te dwingen. Nu weet ik dat minder slaap niet noodzakelijk tot een slechte dag leidt.'**

(Eva, 27 jaar)

Veel slechte slapers proberen hun slaapgebrek te compenseren door de tijd in bed te rekken. Sommigen liggen negen of tien uur in bed, terwijl ze maar enkele uren slapen. Ook dat

patroon moet worden doorbroken. 'Dat is zeker niet vanzelfsprekend. Mensen houden erg vast aan hun gewoontes en overtuigingen', aldus Maes.

**'Vroeger lag ik tien uur in bed, terwijl ik maar twee uur echt sliep. Enkele dagen nadat ik met de cursus was gestart, sliep ik al vijf uur aan een stuk. Nu lig ik elke nacht zo'n acht uur in bed en dan slaap ik ook echt. Ik ben enorm blij dat ik heb doorgebeten.'**

(Françoise)

Uit onderzoek blijkt dat 75 tot 80 % van de patiënten die CGT-I volgen, er baat bij hebben. 'Ik zie veel patiënten die al na enkele weken beter slapen. Via de verworven inzichten leren de cursisten zelfredzaam te worden en hun slaapprobleem op een andere manier aan te pakken. Dat is de sterkte van de cursus', vindt Maes.



#### IETS VOOR U?

Slaapbegeleiding is wellicht nuttig voor u als

- » het slaapprobleem uw leven beheerst: u bent niet alleen moe, u bent heel vaak bezig met uw slaapprobleem.
- » er geen onderliggend medisch probleem is, zoals slaapapneu, rusteloze benen, astma ... Onder meer om dat uit te sluiten gaat u vooraf langs bij een arts van het slaapcentrum.
- » de gebruikelijke tips rond slaaphygiëne (ontspanning, cafeïnegebruik ...) bij u niet volstaan.
- » u bereid bent uw gewoontes en eventueel uw levensstijl onder handen te nemen.