



De slaapexpert die niet kon slapen

'Heb je lekker geslapen?' Deze vraag is volgens mij wel de meeste gestelde in de ochtenduren aan de ontbijttafel. En tja, ik kan nou niet altijd positief reageren. Mijn slaap is zeer wisselend. Volgens Fesinfo.nl heeft maar liefst 61 procent van de mensen met fibromyalgie slaapproblemen. Je ligt 's nachts vaak wakker van de pijn of kunt geestelijk niet tot rust komen. Je ligt te piekeren of hebt onrustige dromen over dingen die je bezighouden. Herkenbaar?

Merijn van de Laar sliep als kind al "slecht" en rond zijn 28e, toen hij als slaaptherapeut in een slaapcentrum werkte, ging het goed mis. Hij schaamde zich er diep voor. 'Ik had niets aan mijn eigen slaapadviezen.' Dit boek is ontstaan nadat de auteur een studie ging maken van de vraag waarom de slaaptherapie die hij anderen voorschreef bij hemzelf niet werkte, terwijl hij zijn cliënten wel zag opknappen. Die wetenschappelijke studie bracht hem terug naar de oermens. Zo ontdekte hij een 'oerslaap'.

Een beetje slaaptheorie

Maar voordat we daarbij zijn aangekomen, geeft de auteur eerst wat theorie. Hij benoemt wat slaap is, welke fases we daarin onderkennen en wat de oorzaken van slapeloosheid zijn. Ook verhaalt hij over de diverse factoren die van belang zijn om goed te slapen. Van de Laar deed ook studie naar welke psychologische factoren bij slaapproblemen meespelen en welke persoonlijkheidskenmerken mensen met slaapproblemen hebben. Gelukkig blijken "we", de slapelozen, niet anders dan andere mensen te zijn. Daar werd hij zelf heel blij van. Mensen ervaren hun slaap echter verschillend en vellen er een oordeel over. Goed dus om daar eens naar te kijken als we weer roepen dat we slecht hebben geslapen. De ene mens kan namelijk na zeven uur slaap de dag niet aan vanwege vermoeidheid en de ander heeft aan vijf uur genoeg.

Over de oerslaap

Nu die oerslaap. Is dit net zoiets als een oerdieet? Het gaat hierbij om puur natuur, dus zonder pillen en onder de juiste omstandigheden. Het leren kennen van je

slaap is daarbij belangrijk. Dat kun je bereiken door het bijhouden van een slaapdagboek. Met de berekening van je slaapefficiëntie kun je de slaapkwaliteit meten en vervolgens door meer of minder in je bed te liggen tot een effectievere manier van de nachtrust komen. Ben je er nog? Ik moet eerlijk zeggen: ik heb het niet uitgeprobeerd, want ik heb meer met de meditaties, visualisaties en ademhalingsoefeningen die de auteur ook aanreikt dan met het meten van... En zo zal ieder mens zijn eigen aanpak hebben.

Luchtig en praktisch

Het boek leest vlot weg. Van de Laar geeft zijn onderzoeksresultaten in korte, zeer behapbare stukjes weer en heeft daarin een luchtige toon die praktisch van aard is. Van de Laar slaapt inmiddels weer goed. Ik hou zijn boek nog even op mijn nachtkastje. In de nachtelijke uren pak ik soms mijn e-reader erbij. Eentje met regelbare schermverlichting waardoor ik niet gelijk helemaal wakker en helder word. Af en toe merk ik al na een paar regels dat ik weer wegval. Heerlijk!

Machteld de Roos is gecertificeerd ervaringsdeskundig coach. Voor F.E.S. Magazine speurt zij naar nieuwe, zinvolle titels.

Slapen als een oermens:

wat de evolutie ons leert over een goede slaap

Merijn van de Laar

Uitgegeven in eigen beheer

ISBN 9789083138305, 138 pagina's, € 22,50



Als je een boek bestelt bij bol.com via de link op www.fesinfo.nl/boeken, dan gaat een percentage van de aankoop naar F.E.S. Het kost jezelf niets extra's en je steunt de vereniging ermee. Bedankt vast!