

Een goede nachtrust is een klein wonder. Want is het niet verbazingwekkend 's avonds doodmoe in slaap te vallen en 's ochtends weer fit op te staan? Voor velen is dit kleine wonder een heel gewone zaak. Dat de slaap een bron van herstel en vernieuwing van krachten is, merken we meestal pas als we slaapproblemen hebben.

Wat gebeurt er tijdens de slaap?

Waarom slapen we eigenlijk? Natuurlijk omdat we moe zijn. In de slaap verwerken we bovendien de gebeurtenissen van de dag. Ons lichaam herstelt zich van de vermoeienissen, onze ziel 'verteert' de belevenissen van de voorgaande dag en soms neemt onze geest een idee of ingeving mee uit de wereld van de slaap.

Overdag wanneer we wakker zijn, is er een voortdurende afbraak van krachten. 's Nachts, in de slaap, vinden de opbouwprocessen plaats die ons 's ochtends het gevoel kunnen geven dat we herboren zijn en klaar voor de nieuwe dag.

De mate waarin we overdag voldoening en vreugde ervoeren in wat we deden; de verbondenheid met andere mensen die we overdag beleefden; de gedachten die we overdag ontwikkelden; het zijn factoren die mede bepalen hoe we 's nachts slapen. Een geheim van de slaap is dat we 's nachts steeds weer even verbonden zijn met het levensdoel dat we ons hebben gesteld. Wie zich daarvan bewust is kan zich oefenen goed te luisteren naar wat we bij het wakker worden uit de nachtwereld meenemen. De wereld waarin we 's nachts vertoeven – we weten het meestal na het ontwaken niet meer – is de geestelijke wereld, de wereld waarin we onze oorsprong vinden en waarin de geestelijke wezens verkeren die ons hulp willen bieden. Er zijn mensen die zich bewust oefenen om een probleem, een grote

levensvraag waarmee ze worstelen mee te nemen in de geestelijke wereld.

Wie kent niét de kracht van 'er nog eens een nachtje over slapen'? Voor het inslapen laat je de vraag waarmee je worstelt nog eens door je hoofd spelen, en bij het ontwaken vind je soms het antwoord, of de richting waarin je het antwoord kan zoeken.

Slaapfasen

Er zijn verschillende stadia in de slaap. Het slapen begint met de non-REM (Rapid Eye Movement)-slaap; daarna volgt een eerste REM-slaapperiode. Er zijn vier à vijf van deze cycli per nacht. Aan het begin van de nacht is de slaap in het algemeen diep en in de loop van de nacht ga je lichter slapen. De REM-slaap kenmerkt zich door snelle oogbewegingen en een verhoogde activiteit van alle levensfuncties. Gedurende de REM-slaap ben je je er meestal van bewust dat je droomt, al wil dat niet zeggen dat je je de droom later ook precies herinnert. De verschillende slaapfasen houden verband met de mate waarin de ziel en geest 's nachts verbonden zijn met het fysieke lichaam. Er kunnen belemmeringen zijn die verhinderen dat de ziel zich goed van het lichaam losmaakt en dat kan betekenen dat je niet in een diepe slaap komt. Tijdens de REM-slaap, de fase van lichtere slaap, verbindt de ziel zich weer een beetje met het lichaam.

Slaapproblemen

Er bestaan verschillende soorten slaapkachten. Je kunt moeite hebben met inslapen, maar ook met doorslapen of met goed wakker worden.

Problemen met wakker worden kunnen je belemmeren 'goed in je lijf te komen' zodat je pas later op de dag echt op gang komt.

Problemen bij het doorslapen zijn vaak het gevolg van storingen in het gal-levergebied. Je wordt om een uur of drie (als de lever met de opbouwfase begint) wakker en je komt niet meer echt goed in slaap.

Inslaapkachten hebben te maken met het niet, of niet voldoende, kunnen verteren van de dagelijkse indrukken.

Bij slaapkachten kom je vaak in een vicieuze cirkel terecht. Het is dus van belang om tijdig maatregelen te nemen.

Remedies

Bij slaapstoornissen is het allereerst van belang om overdag voor ritme en regelmaat te zorgen. Verder kun je je 's avonds het beste bezighouden met rustige zaken, en activiteiten die veel emoties oproepen vermijden. Zo is het soms beter om de tv uit te laten.

Wanneer je er niet aan ontkomt om in de avonduren een enerverend gesprek te voeren of een belangrijke vergadering bij te wonen, is het goed om daarna de gelegenheid te nemen om even bij te komen en ontspanning te zoeken.

Alcohol is bij slaapstoornissen soms een verleidelijk,

maar geen goed idee. Je slaapt er misschien wel prettig op in, maar je moet het weer bezuren omdat je dan vaak om een uur of drie (de tijd dat de lever 'op gaat bouwen') wakker wordt.

Bij inslaapkachten is er natuurlijk het aloude recept van warme melk met honing. Bij een kopje slaapthee kun je ook baat hebben. Er zijn mensen die zweren bij een rustig avondwandelingetje. Verder kun je ontspannings- en adem oefeningen doen of je (laten) inwrijven met bijvoorbeeld lavendelolie. Een warm bad met lavendelolie of een warme kruik kunnen ook helpen. In het algemeen is het verstandig om gedurende drie uren voor het slapen gaan niet te eten. Veel mensen drinken 's avonds geen koffie, of nemen cafeïnevrije koffie. Oordopjes kunnen helpen als er storende geluiden zijn.

Wie 's nachts niet goed slaapt doet er goed aan overdag wakker te blijven en geen dutje te doen. Probeer in een vast ritme van slapen gaan en opstaan te komen.

Bij slaapkachten is het zinvol om de oefening van de 'terugblik' te doen. Je kijkt aan het eind van de dag zo objectief mogelijk terug op wat er die dag is gebeurd. Het beste is om die terugblik ook echt van achteren naar voren te doen, dus beginnend bij de avond. Daarbij is het belangrijk om niet bij de afzonderlijke gebeurtenissen stil te blijven staan en naar de gebeurtenissen van de dag zó terug te zien alsof het iemand anders betreft.

Als dit alles niet helpt, kan een antroposofische arts, aan de hand van het verhaal van de individuele

patiënt, specifieke medicijnen voorschrijven. Ook zijn therapieën mogelijk, bijvoorbeeld euritmitherapie of kunstzinnige therapie, waarbij speciale oefeningen worden gegeven om te leren de dag los te laten. Ook fysiotherapie kan soms uitkomst bieden, of uitwendige therapie, waarbij gewerkt wordt met inwrijvingen of compressen.

Slaapmiddelen zijn in principe af te raden, omdat ze wel een diepe, maar geen gezonde slaap geven. Het lichaam is snel aan het gebruik van deze middelen gewend en hun effect kan na een paar weken verdwenen zijn. Sommige mensen raken verslaafd aan het gebruik van deze middelen.

Meer lezen over slaap?

- **Slaap**
wisselwerking tussen slapen en waken
Klaas Raschen
- **Slapen en slaapproblemen**
Peter Staal e.a.

Zie ook: www.antroposana.nl

- Antroposana Actueel - Lotgenotencontact

Meer lezen over antroposofische geneeskunde?

- **Gezondheid, ziekte en therapie**
Bob Witsenburg

In de serie Gezichtspunten van het Centrum Sociale Gezondheidszorg zijn verschillende brochures verschenen. Deze zijn te bestellen via:

www.gezichtspunten.nl of per tel. 0321 33 99 66

Enkele titels noemen we hier:

- **Antroposofische geneeskunst**
Nico Francken
- **Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie**
Paul Meuwese
- **Antroposofische geneesmiddelen**
Huib de Ruiter
- **Ziek-zijn, beter worden**
Aart van der Stel



landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg

Deze folder is een uitgave van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging voor antroposofische gezondheidszorg in Nederland. Meer informatie en adressen van antroposofisch werkende artsen en therapeuten vindt u ook op onze website: www.antroposana.nl

Hoewel de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht bij het samenstellen van de hier geboden informatie, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. Antroposana houdt zich aanbevolen voor op- en aanmerkingen.

© 2009 ANTROPOSANA, Amersfoort

Ondersteun de activiteiten van
Antroposana en word lid!
Aanmelden kan via de website



Stationsstraat 79G

3811 MH Amersfoort

tel.: 033 - 42 26 542, di - do van 10.00 - 13.00 uur

E-mail: info@antroposana.nl

Internet: www.antroposana.nl



landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg

