

Slapeloosheid! Wat kun je doen?

Lekker slapen! Voor veel mensen is slapen iets vanzelfsprekends, maar zo'n tien procent van alle Nederlanders heeft last van slapeloosheid. En dat terwijl we onze slaap hard nodig hebben om overdag goed te kunnen functioneren. Volgens deskundigen is gezond slapen: vooral vlot inslapen (binnen een kwartier) en tussentijds niet of nauwelijks wakker worden.



Slaapproblemen geven aan dat je uit balans bent. Slaapproblemen zijn vaak het gevolg van spanning en zorgen maken. Het is een signaal dat lichaam en geest zich niet meer kunnen ontspannen. Wie last heeft van slapeloosheid, kan last krijgen van de volgende problemen:

- Vermoeidheid en neerslachtigheid
- Hoofdpijn, geheugen- en concentratieproblemen
- Snel geïrriteerd zijn
- Minder weerstand
- Slaperigheid overdag
- Verminderde prestaties tijdens het rijden, de studie of op het werk.

Slecht slapen kenmerkt zich door: Moeite met inslapen en doorslapen, te vroeg wakker worden en een lage kwaliteit van slapen. Janneke Venema, lichaamstherapeute en eigenares van praktijk 'In goede handen', is blij als de spanning van haar cliënten onder haar handen smelt. De laatste tijd komen er veel cliënten bij haar vanwege slapeloosheid.

Achtergronden van stress

Venema's ervaring is dat slapeloosheid een stresscomponent heeft. Achter de slapeloosheid zit vaak een jarenlange last. Veel mensen generen zich daarvoor. Sommigen hebben een misbruikervaring, anderen hebben

hun ouders te jong verloren en zijn daardoor alle besef van bescherming en veiligheid kwijt. Weer anderen liggen wakker omdat de spanning op het werk te snijden is en er angst is voor dreigend baanverlies. Sommigen zijn bang voor spoken in hun hoofd of kunnen zich niet overgeven aan het slapen. In slaap vallen is de ultieme overgave!

"Het lichaam werkt als een alarmbel. Als de opeenstapeling van spanning maar lang genoeg duurt zegt je lichaam: 'zo gaat het niet langer,' en lukt het niet meer om goed te slapen. Om de balans te herstellen, heb je toegang tot het zenuwstelsel nodig. Dat kan in complete rust terwijl je op je zij ligt." Sinds ze de 'Zijligging' toepast valt de ene na de andere cliënt op de massagetafel in slaap. Wat thuis in bed vaak niet lukt. "Door de ontspanning in mijn lichaam ontspant ook mijn hoofd en kan ik weer slapen", reageert een verraste cliënt. Hoe werkt dat?

Zijligging ontspant

Je wordt op je zij gelegd en je lichaam wordt aan alle kanten gestut door kussens, waardoor je comfortabel ligt. Ik kijk waar er beweging is in het lichaam van de ademhaling. Het deel van de rug dat niet beweegt zegt veel over de plaats en de mate van spanning in iemands lichaam. Hoeveel ruimte er is nog om te ademen? Stress maakt ademhaling oppervlakkig. Ook piekeren vermindert de ademhaling. Wanneer je langdurig gespannen bent, wordt deze manier van ademen een gewoonte. Het lichaam heeft dan moeite met de inname van zuurstof en het afvoeren van de afvalstoffen. Je raakt van binnen vervuild.

Hierdoor voel je je dof of heb je het idee dat je niet meer helder kunt denken. Andere signalen zijn spierpijn in nek, rug en schouders, maar ook vermoeidheid, hartklachten, hypertensie, slechte concentratie of hoge bloeddruk.

Veilig verwerken

Ik stimuleer de adem en de bewegingen in het lichaam, waardoor er ruimte ontstaat. Ik zorg ervoor dat er geen weerstand opgeroe-

pen wordt. De kleinste spieren rondom de gewrichten ontspannen, waardoor de grote spieren even niet hoeven te werken. Dat geeft een ontspannen gevoel. Alleen een ontspannen lichaam kan veiligheid ervaren en zich overgeven. Als een lichaam zich overgeeft is de controle/alertheid weg. Zo kan het lichaam zich ook veilig voelen in de slaapstand. Je belandt in de droomstaat tussen waken en slapen. Het lichaam wordt herinnerd aan het eerste wiegen in het vruchtwater. De geest kalmeert, de spieren en de gewrichten laten los. En zo val je dus zomaar overdag in slaap. Het effect van de zijligging is dat je thuis komt in je lichaam en op de grond staat als een huis. Je hoofd is leeg en kalm en het tempo is verlaagd. Iemand zei: "Janneke voelt mijn lichaam zo goed aan, dat ze me moeiteloos door alle emoties heen loodst terwijl ik me volkomen veilig voel bij haar. Wat vroeger doodsangst gaf, heeft nu zijn kracht verloren. Nu voel ik me weer heel."

Veilig ontspannen

Eigenlijk help ik het lichaam van de cliënt zichzelf te organiseren en zijn gevoel van vertrouwen en veiligheid weer op te bouwen. Ik herinner het lichaam eraan hoe alles met elkaar verbonden is en met elkaar samenwerkt. Een arm beweegt niet zonder de schouders en de rug. Als je lichaam deze verbanden voelt, wordt het verlangen tot ontspanning en rust aangewakkerd. We hebben niet geleerd om ons over te geven en los te laten omdat het vertrouwen er niet was om dat te doen. Door deze manier van werken in de zijligging vindt het volwassen brein zijn verbinding terug met het primaire babybrein. En dat is een ster in loslaten en ontspanning. Dat doe je ook als je in slaap wilt vallen. Een lichaam wil tot rust komen, dan kan het ontspannen, dan voelt het zich pas weer veilig.

Praktijk voor Rebalancing,
Trager en Dorn Janneke Venema
055 355 68 39 / inbalance@kpnplanet.nl
www.rebalancing-apeldoorn.nl