

Goed slapen is heel belangrijk

juist in deze tijden



door Monica Wigman



Astrid van der Zwan woont al zo'n 24 jaar met veel plezier op de Van der Waalsstraat. 'Als ik vanaf station Lammenschans naar huis loop en ik sla de Hugo de Vriesstraat in, dan overvalt me altijd zo'n fijn gevoel 'hè, ik ben thuis!'

Zorg en slaap

Al jarenlang werkt Astrid in de zorg, als manager geïntegreerde eerste-lijns zorg. Naast haar reguliere baan heeft ze in 2007 het Centrum Beter Slapen opgezet. 'Ik help mensen die om wat voor reden dan ook moeite hebben met inslapen of doorslapen.' Zelf had Astrid ooit slaapproblemen, deed daar van alles aan, volgde onder meer een speciale training en nu is het slapen voor haar geen probleem meer. Jaren later besloot ze haar eigen ervaring met slaapproblemen te combineren met haar achtergrond als gezondheidsvoorlichtingskundige en die van coach en trainer. Ze startte met de begeleiding van mensen met slaapproblemen.

Vicieuze cirkel

'Wat bij veel mensen gebeurt, is dat ze in een vicieuze cirkel terechtkomen. Ze zijn slecht gaan slapen om een of andere reden. Vervolgens maken ze zich druk dat ze niet kunnen slapen, gaan piekeren, waardoor het slapen nog slechter gaat. Ze krijgen lichamelijke klachten en ze gaan hun gedrag veranderen: laat naar bed, niet meer weg in de avond, slaappmiddelen slikken. Alles vanuit de gedachte: 'anders slaap ik straks niet'. Zo wordt het een vicieuze cirkel waar ze lastig uitkomen.'

Ontspanning

Astrid helpt haar klanten – oud en jong, man en vrouw – door ze vertrouwen te geven en te helpen om weer de veiligheid te vinden die nodig is om in te slapen. 'Ik merk dat meer mensen problemen met slapen krijgen door corona. Laatst heb ik een 91-jarige vrouw geholpen. Haar man is overleden, ze heeft geen kinderen en is veel alleen nu. Ze voelde zich heel eenzaam. Toen is ze gaan

piekeren. Ik heb haar geholpen met ontspanningsoefeningen en tot mijn verbazing heeft ze die heel goed opgevolgd. Ze geeft aan dat ze nu veel beter slaapt.'

Zacht en rond

Een andere klant sliep slecht omdat ze heel kritisch op zichzelf was. 'Die piekerde de hele nacht over wat ze niet goed had gedaan, wat er daardoor allemaal mis ging en hoe ze dat moest gaan oplossen. Zulke gedachten maken je gespannen, strak. En slaap is zacht en rond. Het is fijn om te merken dat je zo iemand kan helpen om zo'n gedachtepatroon te doorbreken en te ontspannen.'

Vier sessies

De praktijk wijst uit dat vier sessies van vijf kwartier nodig en ook voldoende zijn om mensen te helpen. 'Er zijn ongelooflijk veel mensen die slecht slapen en het is jammer dat ze geen hulp inschakelen. Dat ze zichzelf dat niet gunnen. Slaap is zo ontzettend belangrijk voor de kwaliteit van je leven. Het heeft invloed op heel veel aspecten.' Astrid doet de consulten nog steeds vanuit huis: 'Op 1,5 m afstand gaat dat prima.' Sinds 1 januari is ze ondertussen ook op zoek naar een nieuwe baan. 'Ik wil graag iets betekenen voor anderen en daarom werk ik zo graag in de zorg. Ik wil verschil kunnen maken.'

Thuis

Op haar rijtje in de Van der Waalstraat heeft ze ooit een jaarlijkse borrel geïnitieerd die nu al jaren een traditie is. 'Het is zo leuk, dit rijtje van zes huizen heeft het goed en gezellig samen. Je hebt hulp dichtbij als het nodig is. En gezelligheid. In de wijk voel ik me thuis omdat ik merk dat hier mensen wonen die heel bewust in het leven staan. Dat past mij goed.' □