



Nachtbrakers

Lezen, bakken, naar het plafond staren... Terwijl de rest van Nederland 's nachts op één oor ligt, doen Dalanie, Kim en Jessica hun uiterste best om ook te slapen. Door hun slapeloosheid komen ze echter amper aan hun rust toe.

TEKST RENÉE BROUWER

Sinds haar chemokuren in 2018 kampt **Dalanie (44)** met slaapproblemen. Hoewel ze haar plotselinge slapeloosheid in eerste instantie aan haar chemotherapie toeschreef, gaat ze er inmiddels niet meer vanuit dat ze ooit nog goed zal slapen. 'Ik kijk liever naar wat ik nog wel kan.'

Dalanie: "Mijn jongste dochter was eind 2018 net een jaar oud toen ik hoorde dat ik borstkanker had. Vol ongeloof keek ik naar mijn man. Het ging om een tumor van wel tien centimeter en mijn eerste gedachte was: ik ga dood. Gelukkig was dat volgens mijn arts nog niet direct het geval. Wel moesten we snel reageren en dat betekende twee borstamputaties, voor de zekerheid ook het hele 'kippenhok' eruit (eileiders en eierstokken), een halfjaar chemotherapie en 21 bestralingen. Hoewel het zwaar was, kwam ik het met veel zwarte humor door. Dat is hoe ik ben. Negativiteit is niks voor mij. Tegenslagen bestrijd ik altijd met veel grappen en zelfspot, dus ook in deze moeilijke tijd kwamen die eigenschappen goed van pas. Het lastige was alleen dat ik door de operaties en behandelingen vervroegd in de overgang ging. Hierdoor kon ik opeens niet meer goed in slaap komen en lag ik nachtenlang wakker. Erg vervelend, maar ik weet het aan de moeilijke situatie waarin ik me bevond. Als de chemotherapie achter de rug was, zou het vast beter gaan.

Inmiddels zijn we bijna vier jaar verder en ik val meestal pas in slaap om half vijf 's ochtends. Tweënhalf uur later gaat dan alweer de wekker. Doordat mijn man voor zijn werk vroeg de deur uit moet, kan ik met twee jonge dochters jammer genoeg niet uitslapen. 's Ochtends ben ik daarom vaak doodmoe, maar helaas is er niks aan te doen. Omdat ik nog steeds anti-hormoontherapie krijg, mag ik ook geen slaapmedicatie of homeopathische middelen gebruiken. Hier zitten vaak hormonen in en omdat de artsen niet weten of en hoe dit de werking van anti-hormoontherapie zal beïnvloeden, nemen we daar natuurlijk geen risico mee. Voor de vorm ga ik elke avond op tijd naar bed, maar na een aantal uur draaien en naar het plafond staren, ga ik er 's nachts dan toch weer uit. Meestal rommel ik wat in huis. Ook heb ik middenin de nacht wel eens een appeltaart staan bakken. Je moet toch wat..."

WEER EEN UUR VOORBIJ
"Van accupunctuur tot haptonomie, ik heb echt alles van alles geprobeerd



om weer goed te kunnen slapen, maar zonder resultaat. Helaas is het ook niet zeker of en hoe ik na mijn hormoontherapie op slaapmiddelen zal reageren. Voor mijn gevoel heb ik dus geen opties meer. Eigenlijk heb ik geen idee hoe ik het al zo lang volhoud. Het wonderbaarlijke is dat ik overdag met zo weinig slaap nog best goed kan functioneren. Aan het einde van de middag komt de vermoeidheid vaak wel opzetten, maar ik geef dan niet toe aan een dutje. Ik ben veel te bang dat ik 's nachts dan helemaal niet meer slaap. Het is waarschijnlijk ook iets wat ik zelf doe. Dan kijk ik in bed steeds op de klok en dan denk ik: pfff... weer een uur voorbij. Na vier jaar

slecht slapen ben ik nu op het punt gekomen dat ik het maar moet accepteren. Dit is hoe mijn leven nu is. En ja, liever had ik het allemaal niet meegemaakt, maar ik ben er – ondanks het slaapgebrek en de chronische pijn door de hormoontherapie – gelukkig nog wel. Dat is voor mij het allerbelangrijkste."

'IK HEB WELEENS MIDDENIN DE NACHT EEN APPELTAART STAAN BAKKEN'



Kim (24) slaapt gemiddeld vijf uur per nacht. Ze heeft van alles geprobeerd om beter en langer te kunnen slapen, maar helaas zonder resultaat. 'Volgens verschillende artsen kon het helemaal niet dat ik met al die zware pillen nog steeds wakker was.'

Kim: "Al zolang ik me kan herinneren, lijd ik aan slapeloosheid. Omdat mijn vader regelmatig agressief was, lag ik als klein meisje in bed 's avonds altijd te luisteren of mijn moeder door hem werd mishandeld. Hierdoor stond ik de hele tijd aan en kon ik heel moeilijk mijn rust vinden. Doordat mijn thuissituatie uit de hand liep, moest ik voor mijn eigen veiligheid tijdelijk in een gesloten instelling gaan wonen. Ook daar kon ik nooit goed slapen. Urenlang lag ik 's avonds

in bed alleen maar te draaien en te piekeren. Helaas was er op de plek waar ik woonde totaal geen aandacht voor mijn slaapproblemen. Er werd gewoon gezegd dat ik niet meer van mijn kamer af mocht. Soms lukte het me om even weg te glippen in een fantasiewereld. Dan maakte ik verhaaltjes voor mezelf waarin ik later in een ander huis woonde waar ik wel gelukkig was. Alles om maar voor mezelf een veilige plek te creëren, maar jammer genoeg kwam ik er niet door in slaap. Ik lag altijd tot diep in de nacht wakker. Overdag was ik doodmoe, maar het gekke was dat ik ook dan niet kon slapen. Uiteindelijk wende ik aan al dat slaapgebrek. Ik wist niet beter dan dat ik als een soort zombie door het leven ging. Het scheelde dat school voor mij heel makkelijk was. Doordat het onderwijs van de gesloten instelling onder mijn niveau was, behaalde ik met twee vingers in mijn neus de beste resultaten. Ik vermoed dat de begeleiders daarom niet doorhadden hoe groot mijn slaapprobleem was. Toen ik na een aantal jaar weer bij mijn moeder mocht wonen, merkte zij wel hoeveel moeite ik had om in slaap te komen, maar ook zij wist niet zo goed wat ze eraan kon doen."

'DAT HET NIET AAN MIJ LAG, VOELDE ALS EEN GROTE OPLUCHTING'

TWIJFELEN AAN MEZELF
"In de loop der tijd volgde ik tevergeefs allerlei therapieën om van mijn slapeloosheid af te komen. Zelfs de sterkste slaapmedicatie hielp niet. Het was ontzettend frustrerend, want volgens verschillende artsen kon het helemaal niet dat ik met al deze zware pillen nog steeds wakker was. Er werd zelfs gesuggereerd dat ik expres de medicijnen niet nam, maar dat was helemaal niet zo. Daardoor begon ik wel steeds meer aan mezelf te twijfelen. Deed ik het mezelf toch misschien allemaal aan? Gelukkig kwam er vorig jaar een psychiater die eindelijk eens doorpakte met een bloedonderzoek. Daar kwam uit dat ik een genmutatie heb waardoor bepaalde slaappmiddelen niet bij me aansloegen. Het voelde als een grote opluchting. Het lag dus niet aan mij. Inmiddels heb ik andere pillen die wel aanslaan en hierdoor heb ik eindelijk wat meer rust in mijn hoofd. Gemiddeld slaap ik nu vijf uur per nacht. Elke avond ga ik rond elf uur naar bed en meestal eindig ik dan met een boek naast mijn slapende vriend. Rond half vier val ik dan ook in slaap, waarna om acht uur de wekker weer gaat. Tja, het zijn kleine stapjes, maar ik blijf positief. Dat ik door mijn nieuwe medicatie niet meer zoveel onrust voel, had ik bijvoorbeeld ook nooit gedacht. Wie weet lukt het me daarom ook om met andere pillen nog wat langer door te slapen. Dat is in ieder geval mijn streven."

Jessica: "Ik ben altijd een moeilijke en lichte slaper geweest. Van mijn moeder heb ik een fijne opvoeding gehad, maar wat betreft slapen was ze duidelijk: dat deden we alleen in ons bed en niet in de auto of op de bank. 'Zorg dat je goed slaapt, dan kun je de hele wereld aan', zei ze vaak. Eenmaal volwassen was dit ook mijn motto. Ik nam voldoende slaap krijgen erg

Doordat **Jessica (41)** erg gefocust was op goed slapen, ontwikkelde ze vier jaar geleden een ernstig slaapprobleem. 'Hoewel ik absoluut niet suïcidaal was, heb ik weleens gedacht: voor mij hoeft het niet meer zo.'



serieus en ging altijd op tijd naar bed. Toch ging het juist daardoor in 2018 ook mis. In die periode zat ik in een niet zo'n fijn huwelijk. Nu is dat niet dé reden van mijn slapeloosheid geweest, maar ik denk wel dat het er aan heeft bijgedragen. In bed lag ik vaak te malen over mijn huwelijk. Om me ergens aan vast te houden, richtte ik me op mijn slaap. Zolang ik genoeg slaap kreeg, kon ik de rest vast ook aan. Alleen... dat lukte niet. Doordat ik zo gefocust was op voldoende slapen, lag ik steeds vaker en langer wakker. En hoe minder ik sliep, hoe groter de druk op mezelf werd. Voordat ik het wist, werd slapen een ware obsessie voor me."

TOCH EVEN WEG

"Na vier weken was ik helemaal gesloopt. Ik sliep vrijwel niet meer en hield met veel moeite mijn bedrijf als freelance fotograaf overeind. Wanhopig meldde ik me bij de huisarts. Met wat algemene slaapadviezen moest ik het thuis nog maar eens proberen, maar dat had ik allang allemaal gedaan. Vier dagen later besprak ik het daarom opnieuw met een andere huisarts en omdat zij zelf ook een periode van slapeloosheid had meegemaakt, begreep ze me meteen. Het eerste wat ze deed, was iets rustgeevends voorschrijven. Ook verwees ze me naar een slaapcentrum voor extra onderzoek. Hieruit kwam naar voren dat ik per nacht wel degelijk twee uur sliep. Zelf had ik het idee dat ik echt 24/7 wakker was, maar blijktbaar

'IK SLIEP EEN JAAR BIJNA HELEMAAL NIET'

was ik op zo'n nacht toch even weg. Daarnaast bleek mijn slapeloosheid honderd procent psychisch te zijn, oftewel: ik hield het zelf in stand. Ergens voelde dat als een geruststelling. Mijn lichaam was dus nog wel in staat om te gaan slapen, ik kwam alleen niet meer tot rust.

Uiteindelijk duurde mijn slapeloosheid bijna een jaar. Een zeer ernstige situatie, want hoewel ik absoluut niet suïcidaal was, heb ik weleens gedacht: voor mij hoeft het niet meer zo. Toch wilde ik niet opgeven. Waar ik de kracht precies vandaan haalde, weet ik niet, maar nadat ik andere slaapmedicatie kreeg en mijn geest dit ook eindelijk toeliet, kon ik mijn slaappatroon in het daaropvolgende jaar weer heel langzaam opbouwen. Het klinkt simpel, maar dat was het niet. Door vooral heel lief voor mezelf te zijn, verminderde ik de druk op het moeten slapen. Als ik in slaap zou vallen, dan was het goed, en zo niet, dan was dat ook prima. Beetje bij beetje sliep ik steeds iets langer. Nu zit ik op ongeveer zes uur slaap per nacht en daar ben ik tevreden mee. Wat ik anderen met slaapproblemen vooral wil meegeven, is dat je het echt kunt overwinnen. Kijk maar naar mij. Ik ben er nog niet helemaal, maar ik slaap in elk geval wel weer en dat is al heel wat!" ■