

## achtergrond

# Doodmoe en toch niet slapen

**Veel (ex-)patiënten met hematologische kanker hebben last van slaapproblemen.** Margo Gal volgde de internettherapie 'Minder Moe bij Kanker'. Kun je slapen leren?

tekst Margo Gal beeld Ron de Haer



*Dit is het tweede deel van de ervaringen van Margo met haar slaapproblemen. Het eerste deel verscheen in Hematon Magazine 16.*

**M**ijn pols trilt. Nu alweer? Even denk ik: wegdrukken, ik ben net lekker bezig. Maar dan realiseer ik me weer hoe belangrijk het is om het alarm in mijn bewegingsmeter niet te negeren. Ieder uur attendeert het mij erop dat het tijd is om even pauze te nemen. Even lopen, rekken en strekken, theezetten, maar vooral ook de drie-minuten-ademruimte-oefening te doen, die ik tijdens de internettherapie Minder Moe bij Kanker van het Helen Dowling Instituut (HDL) heb geleerd. Aan de hand van een aantal vragen voel ik drie minuten lang bewust hoe het op dat moment met me gaat: hoe is het met mijn gevoelens en gedachten, hoe voelt mijn lichaam en hoe is mijn ademhaling? Ik luister naar mijn lichaam. En waar nodig stel ik mijn plannen bij voor de rest van de dag. Als iemand mij vijf jaar geleden verteld had dat ik deze oefening tegenwoordig dagelijks meerdere keren zou doen, had ik hem of haar voor gek verklaard: ik ben toch geen watje! Nee, ik ben geen watje en ook geen zweverig type, maar onder andere door deze oefening regelmatig te doen, ben ik mij bewust geworden van mijn automatische piloot. Van het gedrag dat ik pakweg gedurende veertig jaar van mijn leven had aangeleerd, waardoor ik een internationale managementbaan van zestig uur in de week en drie uur woon-werkverkeer per dag kon combineren met de huishouding thuis, tijd doorbrengen met mijn partner, familie en vrienden, een opleiding volgen, enzovoorts. Met behulp van to-do-lijstjes die de dag van 's morgens vroeg tot 's avonds laat vol planden, lukte het allemaal.

## To-do-lijstjes

Diezelfde automatische piloot heeft me de eerste drieënhalf jaar na mijn behandeling flink in de weg gezeten, weet ik nu. Hoewel ik lichamelijk en geestelijk niet in de buurt kwam van mijn oude ik, maakte ik nog steeds to-do-lijstjes die aan het eind van de dag afgestreept moesten zijn. Hoe beter ik me voelde, hoe meer ik me voornam te doen. En zelfs als ik me niet goed voelde, dan zorgde mijn discipline er wel voor toch door te gaan. Met het gevolg dat ik vaak 's middags al op mijn tandvlees liep, me door de rest van de dag sleepte en 's avonds verkramp mijn bed in rolde en niet kon slapen omdat daarvoor een bepaalde mate van ontspanning nodig is. Ik belandde in een neerwaartse spiraal en zocht hulp bij het HDI.

Minder Moe bij Kanker is een acceptatiegerichte cognitieve gedragstherapie: je leert in te zien welk niet-helpend gedrag je vertoont en welke niet-helpende gedachten je hebt. Je leert ook deze te vervangen door gedrag en gedachten die wel goed voor je zijn. Na een telefonische intake verloopt de therapie online. In iedere internetssessie ga je gedurende een week, soms twee, zelf aan de slag met een specifiek thema. Zo'n sessie bestaat uit uitleg over het thema, een aantal oefeningen die je gedurende de week één of meer keren per dag moet doen en een logboek waarin je je ervaringen bijhoudt. Dit logboek deel je aan het eind van de sessie met je therapeut. Zij of hij geeft je vervolgens schriftelijk of mondeling feedback en samen bespreek je hoe je het beste met de knelpunten om kunt gaan. Indien nodig kan de internettherapie gecombineerd worden met face-to-face gesprekken met een therapeut. Dan is het geen internettherapie meer maar *blended therapie*.

## Oude ik

Al snel bleek dat ik mijn nieuwe situatie nog lang niet geaccepteerd had. →





Ik ben niet meer wie ik was en ik kan niet meer wat ik kon. En de kans is reëel dat ik ook nooit meer helemaal de oude zal worden. Door maar vast te blijven houden aan 'mijn oude ik' werd ik keer op keer teleurgesteld. Dat kost veel energie. Door niet langer de nadruk te leggen op wat ik niet meer kan, maar te kijken naar wat nog wel lukt, hou ik meer energie over. Ik doe nu dingen die ik altijd al op mijn verlanglijstje had staan, maar waar ik vroeger nooit aan toe kwam. Ik geniet van deze nieuwe bezigheden en dat geeft energie.

Ik leerde om lichamelijke, mentale en sociale inspanning af te wisselen gedurende de dag. Om voldoende rustmomenten tussendoor te plannen. Maar ook dat gedachten slechts gedachten zijn en ik niet mijn gedachten ben, dus dat ik een keuze heb hoe met negatieve gedachten om te gaan. Ik leerde sowieso minder te denken en

meer te voelen. Te voelen waar mijn nieuwe grenzen liggen. Ze beter te bewaken ten opzichte van mijn omgeving, maar ook ten opzichte van mijzelf. Ik vraag me vaker af: wil ik dit echt? Moet ik dit wel doen? Is dit goed voor mij? Het gevolg is dat ik vaker nee zeg. Dat vind ik nog steeds moeilijk en soms ook jammer, maar ik krijg er veel voor terug: ik haal de meeste avonden zonder me uitgeput te voelen, waardoor ik beter slaap. Daardoor heb ik meer energie, die ik kan besteden aan de dingen waar ik bewust voor kies.

### Meditatie

Ik dacht dat mijn slaaphygiëne al goed was, maar deze bleek toch niet goed genoeg voor mijn brein, dat sinds de behandelingen snel overprikkeld is. Ik bouw inmiddels de dag echt af om betere ontspanning te bereiken voordat ik in bed stap: in het laatste uur bijvoorbeeld geen tv kijken of smartphone gebruiken, maar een warme douche of meditatie.

's Avonds chocola eten is nu ook taboe, helaas.

Slaap ik nu iedere nacht goed? Nee, helaas niet. Er zijn nog steeds nachten, of soms ook langere periodes, waarin slapen minder goed lukt. Meestal een gevolg van het niet toepassen van wat ik geleerd heb tijdens de therapie. Door omstandigheden lukte het mij de eerste maanden van het jaar niet mijn nieuwe levensstijl aan te houden. Ik werd steeds vermoeider en sliep daardoor nauwelijks nog. Maar ik raakte niet in paniek. Ik wist dat het wel weer goed zou komen. Als ik weer de ruimte zou krijgen om mijn dagen bewuster in te delen en het ritme aan te houden dat tegenwoordig het beste bij me past. Nu, zo'n anderhalve maand na de herstart van mijn nieuwe manier van leven, slaap ik alweer veel beter.

Voor mij is de internettherapie een tool waar ik altijd weer op terug kan vallen. En dat geeft een veilig gevoel. Niet alleen omdat ik steeds weer opnieuw kan beginnen, maar ook omdat ik het zelf grotendeels in de hand heb hoe goed ik slaap. Door te leren hoe ik beter met vermoeidheid om kan gaan, kan ik beter slapen. Slapen kun je leren!

**Meer weten?**

[www.hematon.nl/linkportaal](http://www.hematon.nl/linkportaal)

