

# Betere Slaap Voor Stemmen Hoorders



**Veel stemmen hoorders geven aan dat ze problemen hebben met slapen.**

Slecht slapen kan betekenen: niet in staat zijn om in te slapen, wakker worden tijdens de nacht, te vroeg wakker of niet uitgerust wakker worden.

Het is normaal dat stemmenhoorders aangeven dat hun stemmen 's nachts erger zijn en dat, omdat het nacht is, dit betekent, dat hun gebruikelijke copingstrategieën (zoals gaan wandelen) niet gebruikt kunnen worden. Mensen zijn ook vaak alleen 's avonds, er is minder afleiding en in een poging om af te schakelen voor de nacht, kan het gebrek aan bezigheden zorgen dat stemmen actiever worden.

**Specifieke problemen voor stemmen hoorders zouden kunnen zijn dat stemmen, beelden of andere sensaties voorkomen dat ze in slaap vallen of dat de stemmen hen wakker maken tijdens de nacht.**

## Algemene tips

- ★ Vermijd alcohol, cafeïne en nicotine tot zes uur voordat je naar bed gaat.
- ★ Illegale drugs en sommige (voorgeschreven) medicijnen kunnen ook invloed hebben op slaap, dus vraag je apotheker om advies.
- ★ Grote maaltijden en inspannende oefeningen in de avond kunnen je ook wakker houden.
- ★ Zorg ervoor dat je slaapkamer een kalme, rustige plek is om te slapen en dat je bed en beddengoed comfortabel is. Dat de temperatuur en de hoeveelheid licht precies goed voor je is. Dat er genoeg frisse lucht is en dat je gordijnen dik genoeg zijn om het ochtendlicht buiten te houden.
- ★ Gebruik je slaapkamer alleen om te slapen en ga niet naar bed, tenzij je moe bent.
- ★ Sporten overdag, kan helpen om te slapen.
- ★ Probeer een routine aan te houden: elke dag ontspannen en afschakelen, naar bed en opstaan op dezelfde tijd.
- ★ Sommige mensen hebben baat bij ontspanningsoefeningen, zoals buikademhaling of bewuste spier ontspanning.
- ★ Probeer jezelf niet te forceren om in slaap te vallen; dat zorgt alleen maar voor meer spanning.
- ★ Heel belangrijk: hoe moe je ook bent, ga niet overdag slapen.
- ★ Ontwikkel een vaste routine voordat je naar bed gaat, bijvoorbeeld een (bubbel) bad nemen en een kalmerend cafeïnevrij drankje drinken.

- ★ Sommige mensen gebruiken kalmerende, rustgevende geuren zoals bijvoorbeeld lavendel en spuiten dit op hun kussen.

**Tip: Ga alleen naar bed als je je moe voelt.**

- ★ Eten en drinken kunnen handig zijn, zoals bijvoorbeeld een banaan en een glas melk, of warme melk met een lepeltje honing.
- ★ Een comfortabele slaapkamer is belangrijk. Zorg dat je goed ondersteund bent door kussens. Sommige mensen vinden een zwaar dekbed of een knuffel geruststellend.
- ★ Sommige mensen vinden dat een groot bord pasta helpt, terwijl anderen juist zeggen dat eten hen wakker houdt.
- ★ Sommige mensen hebben baat bij kruidenthee, bijvoorbeeld kamillethee.
- ★ Andere mensen vinden kruiden remedies, sederende antihistaminica of voorgeschreven slaapmedicatie behulpzaam. Je moet je wel realiseren dat sommige van deze middelen een gewoonte kunnen worden en op de lange duur niet behulpzaam meer zijn.
- ★ Andere technieken zijn bijvoorbeeld de "bodyscan" waar je elk deel van je lijf aanspant en weer ontspant, beginnend bij je tenen en helemaal naar je kruin toe werkend. Sommige mensen helpt het om hun ademhalingen te tellen.
- ★ Sommige mensen kunnen hun spirituele overtuigingen gebruiken om hen te helpen ontspannen. Bijvoorbeeld: bidden, tarot/engel/gids kaarten, dream catchers, kristallen en stenen of lezingen om het hoofd helder te maken, maken hen klaar om te slapen.

- ★ Sommige mensen zijn in staat om compromissen te sluiten met hun stemmen, bijvoorbeeld: "ik zal 30 minuten naar je luisteren, maar daarna alsjeblieft stil zijn en me laten slapen."
- ★ Andere mensen kunnen positieve stemmen oproepen die hun kalmeren en geruststellen.
- ★ Sommige mensen vinden het behulpzaam en kalmerend om een rustgevend tafereel te visualiseren of zich te concentreren op fijne herinneringen.
- ★ Een ander idee is om aan een vorm van rustgevende kunst te doen: tekenen, kleuren, kunnen heel rustgevend zijn en het zijn heel effectieve afleidingen.

**Algemene ontspanningstechnieken kunnen heel erg helpen, zoals bijvoorbeeld 'aardings oefeningen', zoals de 5,4,3,2,1 techniek, waarbij je je concentreert op 5 dingen die je ziet, 4 dingen die je hoort, 3 dingen die je voelt, 2 dingen die je ruikt en 1 ding dat je proeft.**

Het internet kan een belangrijke bron zijn voor informatie en steun als je slaapproblemen hebt. Als je internet toegang hebt, dan zou je geïnteresseerd kunnen zijn in forums waar je met andere mensen kunt praten die in gelijke situaties zitten. Het English Hearing Voices Network heeft bijvoorbeeld hun eigen forum: <http://hvn.forumatic.com>.

## **Wat te doen als de stemmen je slaap verstoren?**

Sommige stemmenhoorders vinden dat het luisteren naar rustige stemmen van luisterboeken of van de radio, tv kijken met het geluid zachtjes aan hen de kans geeft om te voorkomen dat ze zich op hun eigen stemmen gaan concentreren. De andere stemmen ervaren zij als een welkome afleiding. Probeer programma's te vermijden die concentratie vergen. Heel handig zijn apparaten met een 'sleep timer' erop, die zichzelf na verloop van tijd uitschakelen zodat ze je niet later in de nacht storen als je eenmaal slaapt.

Sommige stemmenhoorders vinden het fijn om naar zogenaamde "White Noise" (achtergrondgeluid) te luisteren. (Bijvoorbeeld het geluid dat een ventilator maakt). Het helpt hen om hun eigen stemmen naar de achtergrond te dringen.

Als je in bed ligt en je merkt dat je naar je stemmen luistert op een manier die je niet helpt, dan kan het soms handiger zijn om op te staan, naar een andere ruimte te gaan en daar iets kalmerends vinden om te doen, zoals bijvoorbeeld tv kijken of radio luisteren.

## **Wat te doen als beelden je slaap verstoren?**

Sommige mensen die beelden zien geven aan dat het hen helpt om te slapen met een lampje aan. Je kunt nachtlampjes gebruiken, lava lampen, glow in the dark stickers of ander soort lampen.

Daarentegen vinden andere mensen het juist beter om een oogmasker te gebruiken om de beelden onder controle te krijgen. Sommige mensen zijn in staat om met visualisatie technieken de beelden onder controle te krijgen, zoals bijvoorbeeld een beschermend krachtenveld voor te stellen, dat de beelden afweert.



## **Wat te doen als andere sensaties je slaap verstoren?**

Soms houden andere sensaties mensen uit hun slaap, zoals bijvoorbeeld insecten voelen kruipen, pijn of lichaamsdelen van vorm zien (of voelen) veranderen. Oplossingen zouden kunnen bestaan uit het licht aandoen zodat je de aangedane plek kunt zien, of de aangedane plek zachtjes masseren.

## **Wat te doen als je midden in de nacht wakker wordt gemaakt?**

Als je moeite hebt om in slaap te vallen of wakker wordt gemaakt tijdens de nacht, dan vinden sommige mensen het behulpzaam om een zin te gebruiken die ze steeds herhalen (soms ook wel een mantra genoemd). Bijvoorbeeld steeds opnieuw herhalen: "kalm en rustig", anderen zeggen gedichten of gebeden op om zich af te leiden en zo te kunnen slapen.

Sommige mensen helpt het om een briefje naast hun bed te hebben liggen met een rustgevende en bevestigende boodschap voor zichzelf erop. Bijvoorbeeld: "Deze ervaring is tijdelijk en zal voorbij gaan." Zodat ze deze kunnen lezen als ze niet kunnen slapen of 's nachts wakker worden.

Sommige mensen helpt het om op te schrijven wat ze ervaren. Soms helpt een 'zorgen doosje' ook, daar kun je je zorgen op een briefje schrijven en in stoppen om je er later (de volgende ochtend) weer mee bezig te houden. Soms kan uit bed gaan en iets rustgevends doen, zoals warme melk drinken, naar de radio luisteren, iets eenvoudigs lezen of eventjes tv kijken meer helpen, dan in bed blijven liggen terwijl je toch niet kunt slapen.



Sommige mensen vinden het fijn om een geruststellende zin te herhalen zoals "Ik ben me bewust van deze gedachte, ik laat me er niet door van streek maken en ook niet bang of bezorgd. Deze gedachte zal voorbij gaan."

### **Wat te doen als je indringende gedachten hebt?**

Iedereen heeft de hele dag indringende gedachten die komen en gaan. Maar deze gevoelens kunnen met name 's nachts heel intens zijn, als je probeert te slapen. Mindfulness technieken kunnen erg handig zijn in het omgaan met dit soort gedachten. Een van deze technieken is bijvoorbeeld om deze gedachten te zien als wolken die voorbij drijven in de lucht. Kijk hoe ze voorbij drijven, zonder er emotioneel op te reageren en er met je hoofd bij betrokken te raken.

### **Wat te doen als je nachtmerries hebt?**

Nachtmerries zijn normaal als je trauma's hebt meegemaakt. Het hebben van nachtmerries kan een poging zijn van de hersenen om een vreselijke situatie begrijpelijk te maken. De situaties niet hopeloos. Sommige mensen geloven dat je je dromen kunt beïnvloeden door je gedrag in die dromen al van te voren te plannen en van te voren al te bedenken hoe je anders zou reageren op de situatie.

Gebruik je fantasie om betere dromen te hebben. Zoek hulp in je droom, vind een schuilplaats of vraag andere figuren uit je droom om hulp. Bied ook hulp aan andere figuren uit je droom die in de problemen zitten. Terwijl je zelf actie onderneemt in je nachtmerries, help je jezelf om manieren van omgang te vinden voor situaties in de 'wakker wereld'. (Uit: Guidelines for Coping with Nightmares After Trauma, Patricia Garfield)

**Soms moet je gewoon accepteren dat je niet kunt slapen. Je er zorgen over maken of erover stressen, zal het alleen maar erger maken.**

---

### **Voor meer informatie:**

**Stemmen en beelden:** [www.hearing-voices.org](http://www.hearing-voices.org) of [www.intervoiceonline.org](http://www.intervoiceonline.org) (Engels)  
[www.stichtingweerklink.nl](http://www.stichtingweerklink.nl) of [www.duidelijketaal.eu](http://www.duidelijketaal.eu) (Nederlands)

**In een crisis bel:** NHS direct: 0845 46 47 ([www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)) of de Samaritans: 08457 90 90 90 ([www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)) (Engels)

De plaatselijke huisarts(enpost) of Sensor: 0900-0767 ([www.sensor.nl](http://www.sensor.nl) ook voor lokale (goedkopere) telefoonnummers) (Nederlands)

**Gemaakt door:** Ruth Lambley en leden van de York Hearing Voices Group, September 2012.  
**Ontwerp:** Rachel Waddingham. (Nederlandse vertaling: Suzanne Engelen)

**Illustraties:** Asherah-Seren [fav.me/d26q26c](http://fav.me/d26q26c), Alessia-Izzo [fav.me/d4gj83j](http://fav.me/d4gj83j)