



Flinke stijging Nederlanders die moeilijk in slaap komen

# Kwart ligt 's nachts wakker

door Jessy Burgers

**AMSTERDAM** • Nederlanders slapen steeds slechter, wat komt door veelvuldig gebruik van de smartphone en een stijgende werkdruk, stellen deskundigen. Bijna een kwart van de Nederlanders boven de 25 jaar kan de slaap maar moeilijk vatten.

Uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) blijkt dat 2,9 miljoen Nederlanders kampen met een slaapprobleem. Dit is een flinke stijging ten opzichte van 2017; toen lag een op de vijf vaak wakker.

De gevolgen zijn ernstig: een gebrek aan concentratie, somberheid en een verminderde weerstand. Vaak liggen stress, depressie en fysieke pijn ten grondslag aan het probleem. Maar slapeloosheid kan ook erfelijk zijn, zegt Eus van Someren, als slaapexpert verbonden aan de Hersenstichting. „Je genen bepalen voor een deel of je makkelijk de slaap kan vatten of niet.” Volgens de slaapexpert verwerken veel mensen 's nachts hun ervaringen en emoties, waarbij de een dat makkelijker af gaat dan de ander. „De afgelopen jaren is het aantal mensen met slaapproblemen fors toegenomen, maar

## Door werkdruk en smartphone

desondanks is het iets van alle tijden.”

De stijging komt volgens Van Someren doordat ons brein tegenwoordig voortdurend alert is. „Een smartphone, de stijgende werkdruk en heel veel nieuwe prikkels; het zorgt ervoor dat mensen piekerend in bed liggen.” Ook het toenemende overgewicht speelt volgens de slaapexpert een belangrijke rol. „Slaapstoornissen, zoals slaapapneu,



Een tablet in bed is ook niet slaapbevorderend.  
FOTO'S 123RF, ROEL DIJKSTRA,  
JEROEN KUIT

komen bij mensen met overgewicht vaker voor.”

Opvallend is dat volgens het CBS arbeidsongeschikten het vaakst wakker liggen. Van de 25-plussers die aangeven dat ze niet kunnen werken, zegt 58 procent geen goede nachtrust te hebben. Van de werknemers geeft 19 procent aan te kampen met slaapproblemen,

wat een stuk lager is dan het landelijke gemiddelde. Deskundigen stellen dat arbeidsongeschikten vaker stress ervaren dan werknemers. Ook hebben werknemers vaker een vast dag- en nachtritme, wat de nachtrust ten goede komt.

Maar alleen een goed ritme is niet voldoende, zegt Talja Lambert, actief als slaaptrainer. „Je leefstijl, zoals gezond eten en voldoende pauzes nemen, is

heel belangrijk om goed te kunnen slapen.” Het is volgens haar belangrijk om 's avonds lekker in de rustmodus te komen. „Koffie en alcohol moet je voor het slapen sowieso vermijden. Ook zware maaltijden bevorderen de nachtrust niet.”

En niet onbelangrijk: af en toe een nachtje slecht slapen is niks om wakker van te liggen. „Wees niet te streng voor jezelf”, zegt Lambert. „Als je iedere dag een uurtje langer ligt te snurken, is dat al een overwinning.”

# Terreurcel kon springstof maken

door Silvan Schoonhoven

**ROTTERDAM** • De Arnhemse terreurgroep die vorig jaar september werd opgepakt, wilde mogelijk

TATP maken, een springstof die vanwege het onvoorspelbare explosiegevaar ook wel 'Moeder van Satan' wordt genoemd.

Hoofdverdachte Hardi N., van Irakische herkomst, had

## 'Heb ermee leren leven'



„In slaap komen is het probleem niet, maar als ik midden in de nacht wakker wordt dan kan ik niet meer slapen”, vertelt Thecla de Jong (60) uit Helmond. „Dan lig ik te piekeren, voor mijn gevoel wordt het nooit helemaal stil in mijn hoofd. Ik ben erg gevoelig voor prikkels en dat is wel eens lastig. Soms helpt het als ik ga mediteren, en anders zet ik een slaapverwekkend televisieprogramma op. Af en toe neem ik een slaappil, als ik echt de behoefte heb om even goed door te slapen. Sinds een paar maanden ben ik gezonder gaan eten en ik merk dat dit helpt. Het is helaas al jaren zo, ik heb ermee leren leven.”

## 'In mijn hoofd is het vaak onrustig'

„Als kind sliep ik al slecht, ik kon niet goed in slaap komen en dat is nooit veranderd”, zegt Jordy Nijenhuis (27) uit Dordrecht. „Soms slaap ik goed, maar meestal lig ik tot diep in de nacht wakker. In mijn hoofd is het vaak onrustig en als ik wakker lig, pieker ik veel. Vroeger slikte ik melatonine en dat werkte goed, maar maakt me tegenwoordig misselijk. Als ik niet kan slapen, zet ik vaak rustgevende muziek op, dan voel ik me lekker ontspannen. Mijn vrouw en kinderen hebben gelukkig geen last van mijn slapeloosheid.”



dat Nederland aan een grote aanslag is ontkomen door de aanhouding van de mannen op 27 september vorig jaar. De zes verdachten, deels Syriëgangers wier uitreis is mislukt, komen allemaal uit de provincie van Arnhem.