



De jacht op de
perfecte nacht

De
kunst
van *rustig*
slapen

Hoe leer je weer vertrouwen op je natuurlijke ritme?

We liggen vaak wakker, slapen te kort, niet vast genoeg of worden moe wakker. Goed slapen is voor velen van ons een ding. En dus meten, trainen en optimaliseren we ons slaappatroon alsof het een sport is. Maar helpt dat eigenlijk wel? Volgens slaapexpert Merijn van de Laar, auteur van *Slapen als een oermens*, niet. Volgens hem schuilt de kunst van rustig slapen juist in leren vertrouwen. Maar hoe doe je dat?

tekst Lieke Kiekebosch fotografie Merijn Raoul Limpens Fotografie, Anke Echt Mooij fotografie,
Fotografie Samira Astrid Verdam



Wie Deskundigen
Merijn van de Laar,
Slaapdeskundige en
psycholoog



Anke van Lambooi,
Apotheker bij Instituut Ver-
antwoord Medicijngebruik



Samira Noamani,
natuurgeneeskundige,
natuurlijknoa.nl

‘De natuur heeft ons een ritme gegeven - we luisteren er alleen niet meer naar’



“Slaap is bij ons een prestatie geworden,” zegt Merijn. “De wellness- en fitnessindustrie heeft het opgepakt, en op sociale media zie je voortdurend adviezen over hoeveel uur je zou moeten slapen. Het gevolg is dat mensen zich juist meer zorgen maken over hun slaap en daardoor nog slechter slapen.”

Een recent onderzoek van de Academy of Sleep Medicine (2024) laat zien dat vooral jongere mensen steeds meer stress ervaren over hun nachtrust. Het streven naar de perfecte acht uur werkt averechts. Het maakt van slapen iets wat gecontroleerd moet worden, in plaats van iets wat vanzelf mag gebeuren.

De Hadza: ritme zonder klok

Tijdens een reis naar Tanzania bezocht Merijn de Hadza, een van de laatste jager-verzamelaarsvolken ter wereld. “Wat me opviel, is dat ze helemaal niet zo lang slapen. Gemiddeld zes uur en achttien minuten per nacht. En ze liggen zo’n twee uur per nacht wakker – zonder daar wakker van te liggen, zeg maar.”

Onderzoek van antropoloog David Samson bevestigt dat. Bij de Hadza

ervaart slechts 1,5 tot 2,5 procent van de mensen slaapproblemen, tegenover ruim 12 procent in Nederland. Ze slapen op de grond, dicht bij elkaar, vaak rond een kampvuur. “Er is altijd iemand wakker,” vertelt Merijn. “Dat geeft een gevoel van veiligheid. Wakker liggen is daar niet raar, het hoort bij het leven.”

De grootste les? “Wel prioriteren, maar je er niet te druk om maken. De perfecte slaap bestaat niet. Sommigen slapen zes en een half uur en zijn prima uitgerust. Het gaat om de kwaliteit van je slaap en wat voor jou goed voelt.”

Het ritme van de natuur

Bij de Hadza loopt het dagelijkse ritme gelijk met de natuur. Ze worden wakker nog voor de zon opkomt – het moment waarop de meeste dieren actief zijn en jagen loont. “Wat ik zag, was dat ze al lang op waren toen het licht werd. Ze zaten bij het vuur, maakten zich klaar voor de dag. Dat ochtendlijke licht is belangrijk: het remt de aanmaak van melatonine, ons ‘nachthormoon’. Fel buitenlicht helpt om wakker te worden, en in de avond is juist donkerte essentieel.”

Volgens Merijn kun je dat effect van

Tips van Merijn

1 Herstel je ritme: kijk in de tweede week van je vakantie hoe laat je vanzelf slaperig wordt en weer wakker wordt, zonder wekker.

2 Zorg voor licht en donker: veel buitenlicht overdag, zacht licht ‘s avonds.

3 Beweeg: Moe en slaperig zijn twee verschillende dingen. Door veel te bewegen verhoog je de slaapdruk en word je sneller slaperig.

4 Maak wakker liggen oké: het is volkomen natuurlijk om soms even wakker te zijn. Dat hoeft geen probleem te zijn. Gewoon blijven liggen, rustig ademen. Dat is óók rust.



verduisterde kamers. Je kunt niet zeggen dat het één beter is dan het ander, maar we kunnen wel van elkaar leren.” Merijn pleit niet voor slapen op een dierenhuid bij het vuur, maar voor minder controle en meer vertrouwen. “Te veel bezig zijn met slapen werkt averechts. Luister naar je lichaam. Laat hulpmiddelen, apps en trackers los; ze zijn niet altijd betrouwbaar en kunnen je dag zelfs verpesten als je ziet dat je ‘slecht’ geslapen hebt.”

De kunst van genoeg vertrouwen

Uiteindelijk ligt de sleutel tot beter slapen niet buiten ons, maar in onszelf. Merijn: “Traditionele volkeren herinneren ons eraan dat slaap geen prestatie is, maar een ritme dat van nature in ons verankerd zit. Ons lichaam weet precies wanneer het wil rusten, als we er maar naar luisteren. Geen app of perfecte routine kan dat vervangen.” >

licht slim inzetten om je voor te bereiden op je nachtrust. “Je telefoon is niet zo erg als vaak wordt gedacht, maar fel kunstlicht in de kamer is dat wel. In het laatste uur voor je naar bed gaat, zou het licht niet boven de tien lux moeten komen. Dimmers en zacht, roodachtig licht helpen om je lijf in slaapstand te brengen.” Traditionele volkeren volgen een strak, natuurlijk ritme. “Wij hebben juist een sociaal ritme,” zegt Merijn. “We werken laat, stappen in het weekend, reizen door tijdzones. Dat verstoort je biologische klok. De natuur heeft ons een ritme gegeven – we luisteren er alleen niet meer naar.”

Slapen zonder muren

Wie verder kijkt dan Tanzania, ziet vergelijkbare patronen. In veel culturen wordt slapen niet gezien als iets dat strikt in de nacht plaatsvindt. In Japan slapen mensen gemiddeld maar vijf en een half uur per nacht, maar korte dutjes overdag zijn sociaal geaccepteerd. In siëstaculturen in Zuid-Amerika en Zuid-Europa is het middagdutje een vanzelfsprekend onderdeel van de dag. “Elke cultuur heeft eigen uitdagingen,” zegt Merijn. “Bij de Hadza gaat dat bijvoorbeeld over warm blijven. Wij hebben weer voordelen, zoals comfortabele, ondersteunende matrassen en goed

Wat vinden experts van dit *populaire drankje?*



DroomSap: kruidig slaapdrankje of verkapt slaapmiddel?

DroomSap is een populair slaapmiddel dat wordt aangeprezen als *natuurlijk slaapmiddel dat je helpt beter te slapen*. Dat klinkt heel onschuldig. Maar volgens verschillende deskundigen is DroomSap minder onschuldig dan het lijkt.

Apotheker Anke Lambooy van het Instituut Verantwoord Medicijngebruik: "De werkzame stof, doxylamine, is geen kruid, maar een oud antihistaminicum, een middel tegen hooikoortsklachten. Slaperigheid is een bekende bijwerking – en precies daarom werkt het middel. Maar het kan ook leiden tot sufheid, droge mond en ogen, hartkloppingen en duizeligheid. Vooral ouderen zijn gevoelig voor deze effecten." Doxylamine is in Nederland alleen in hogere doseringen als geneesmiddel op recept verkrijgbaar. DroomSap blijft daar nét onder, waardoor het buiten toezicht valt. "Dat vind ik zorgelijk," zegt Lambooy. "Mensen beseffen vaak niet dat ze een versuffende stof gebruiken, en de neiging is groot om meer te nemen dan aanbevolen."

Slaapdeskundige Merijn van de Laar is ook geen voorstander: "Als je last hebt van slapeloosheid, kun je radeloos worden, weet ik uit ervaring. Je zoekt wanhopig naar een quick fix. Misschien helpt DroomSap dan eerst, maar daarna heb je steeds meer nodig en uiteindelijk ben je terug bij af. Soms slaap je zelfs slechter zodra je stopt."



zzz

Natuurlijk in slaap vallen

Samira Noamani combineert in haar praktijk natuurgeneeskunde met ayurveda, acupunctuur, ademwerk en aromatherapie. Wat kun je volgens deze natuurgeneeskundige doen om natuurlijk in slaap te vallen?

"Je lichaam heeft rust, ritme en zachtheid nodig om goed te slapen," zegt Samira. Frisse lucht, een koele donkere kamer en geen prikkels zijn de beste slaapmiddelen. Daarnaast kunnen kruiden, geuren en olie je helpen om in de juiste slaapstemming te komen. En mocht je een laagje dieper willen: hoe komt het dat je slecht slaapt? Slecht slapen is vaak een symptoom. Ga aan de slag met de wortels van het probleem."

Kruideninfusie

- Drink een slaapthee met kamille, lavendel en citroenmelisse: mild, rustgevend en ontstekingsremmend.
- Passiebloem of valeriana werken sterker, maar zijn niet geschikt voor iedereen. Gebruik deze kruiden alleen 's avonds.
- Maak van je kop thee een ritueel: zacht licht, even zitten, de dag loslaten.

Aromatherapie

- Druppel een beetje lavendel-, kamille- of ylang ylang-olie op je kussen of in een (voeten)bad. De geur verlaagt stress en helpt je zenuwstelsel kalmeren.

Ayurvedische avondrust

- Masseer je voeten met warme ghee of sesamolie om de energie uit je hoofd te halen. Je kunt ook je hele lijf insmeren. Warmte brengt je uit je hoofd en in je lijf.
- Drink een glas warme melk met nootmuskaat voor het slapengaan.

Slaapvriendelijke voeding

- Probeer Samira's welterustenpannenkoekje: havermout, ei, melk, banaan, kaneel en hüttenkäse. Rijk aan tryptofaan, de voorloper van 'gelukshormoon' serotonine en 'slaaphormoon' melatonine.

Ademen

- Doe deze ademhalingsoefening voor het slapengaan om je lichaam tot rust te brengen: 4 tellen in, 7 tellen vasthouden, 8 tellen uit. Doe dit minimaal 2 minuten.
- Doe de buikademhaling om tot rust te komen als je 's nachts wakker wordt: handen op de onderbuik, in door je neus naar je buik en heel lang uit via je mond. Doe dit zo lang als goed voelt. •

Wat kun je wel doen?

Veilige tips bij slapeloosheid

- Onderzoek de oorzaak (eventueel samen met je huisarts): Kijk bijvoorbeeld naar je slaapgewoontes, stress, cafeïne-, suiker-, alcohol- en cannabisgebruik.
- Raadpleeg je huisarts als slapeloosheid langer aanhoudt.
- Op Thuisarts.nl vind je veilige, bewezen adviezen om beter te slapen.
- Lees zelfhulpboeken als *Rustig Slapen* van Ingrid Verbeek of *Slapen als een Oermens* van Merijn van de Laar.

‘Laat hulpmiddelen, apps en trackers los; ze zijn niet altijd betrouwbaar en kunnen je dag zelfs verpesten als je ziet dat je ‘slecht’ geslapen hebt’

