

ACT & slaapproblemen

Je kent het vast wel: je ligt in bed, klaar om te slapen, maar je hoofd draait overuren. Gedachten over je werk, de kinderen, of dat gesprek van die dag blijven maar door je hoofd malen. Je wilt slapen, maar hoe meer je het probeert, hoe witter je lijkt te worden. Frustrerend, toch? Daar komt ACT (Acceptance and Commitment Therapy) om de hoek kijken. ACT is een manier om anders om te gaan met je gedachten, gevoelens en emoties, vooral als ze je wakker houden. Het doel is niet om de gedachten te stoppen, maar om ze juist te leren accepteren en je aandacht te richten op wat er echt toe doet.

Slapen zonder te vechten

Vaak denken we dat de oplossing voor slaapproblemen is om de ‘uitknop’ van onze gedachten te vinden. Maar dat werkt zelden. Hoe harder je probeert niet te denken, hoe meer je gedachten je wakker houden. ACT kijkt hier anders naar. In plaats van vechten tegen slapeloosheid, nodigt ACT je uit om ruimte te maken voor je gedachten en gevoelens, zonder dat ze de baas over je worden.

Je hoofd hoeft niet stil te zijn

Een van de grootste misverstanden is dat je hoofd stil moet zijn om goed te kunnen slapen. Natuurlijk kan het fijn zijn als het rustig is in je hoofd, maar het is niet noodzakelijk. Gedachten die blijven komen als je in bed ligt, betekenen niet dat er iets mis is. Wat ACT je leert, is om je niet te laten meeslepen door die gedachten. Je kunt ze er gewoon laten zijn, zonder dat ze je slaap ‘stelen’.

Oefeningen voor een betere nachtrust

ACT biedt verschillende technieken die je kunnen helpen om beter te slapen:

- *Mindfulness*: richt je aandacht op je ademhaling of de sensaties in je lichaam. Dit helpt om je aandacht weg te halen van je gedachten en terug te brengen naar het moment.
- *Defusie*: in plaats van gedachten serieus te nemen (“Ik moet morgen goed slapen, anders gaat alles mis”), kun je leren ze te zien voor wat ze zijn: gewoon woorden. Probeer je gedachten bijvoorbeeld hardop te zingen op de melodie van ‘Lang zal ze leven’. Je zult merken dat ze hun kracht verliezen.
- *Acceptatie*: laat jezelf voelen wat je voelt, zonder het te willen veranderen. Heb je spanning in je lichaam? Observeer het, zonder oordeel. Merk je dat je piekert? Prima, laat de gedachten er zijn zonder erin mee te gaan.

De paradox van slaap

Het grappige aan slaap is dat het vaak beter gaat als je stopt met proberen. Hoe harder je probeert te slapen, hoe moeilijker het vaak wordt. ACT helpt je om die 'controle' los te laten. Het idee is dat je niet hoeft te slapen, maar dat je wel kunt rusten. Door je te richten op het accepteren van je slapeloosheid, kun je paradoxaal genoeg meer ontspanning en uiteindelijk betere slaap ervaren.

Praktisch aan de slag

Wil je ACT proberen om beter te slapen? Begin met kleine stappen. Probeer bijvoorbeeld elke avond een korte mindfulness-oefening te doen voor het slapengaan. Of als je merkt dat je piekert, zeg dan tegen jezelf: "Daar gaan mijn gedachten weer, maar dat is oké." Je zult merken dat je langzaam anders leert kijken naar slaap en slapeloosheid. En wie weet... misschien slaap je uiteindelijk als een roos.



Als je nieuwsgierig bent naar hoe je deze concepten in je dagelijks leven kunt toepassen of je wilt verder praten over deze thema's, neem gerust [contact](#) met mij op.

Rob van der Laan