

Aquatinten

Contactblad Therapeuticum Aquamarijn nr. 41, april 2014



De Slaap

Redactie

Eveline Maris, voorzitter
Hannie Bakker
Hilleguus Bos
Jan Kuiper
Gerard Rotteveel
Ester Verheul, vormgeving
Tonja van Manen, eindredactie

Redactieadres

a.vanmanen@upcmail.nl

Medewerkers in deze editie

Gerard Rotteveel
Barbera Bischof
Jan Kuiper
Hilleguus Bos
Ruud van Aarssen
Hannie Bakker
Rina Vlijm
Marion Gores
Loes Klinge
Ineke Wouters

Distributie

Annet Tomasini, coördinatie bezorgersgroep
N.B. Bij foutieve adressering verzoeken wij u de juiste gegevens aan het Therapeuticum door te geven.

Drukwerk

Drukkerij Apex BV

Met dank aan

Omslag illustratie Dreamstime.com

**Stichting Ontwikkeling Therapeuticum
Aquamarijn**

Onder de Linden 21, 6822 KG Arnhem

Voor storting van vrijwillige bijdragen

Triodos Bank, bankrekeningnummer
NL06TRIO0197615120
t.n.v. Stichting Ontwikkeling Therapeuticum
Aquamarijn

Beste lezer

*Voor u ligt de nieuwe Aquatinten:
een themanummer over Slaap*

We leven in een belangrijke tijd. Een tijd van grote veranderingen. Een tijd van transitie. Mensen organiseren zich anders, de relatie tussen overheid en bedrijven wordt opnieuw bepaald en de grenzen tussen reguliere en complementaire geneeskunde blijven ver-

schuiven. Bebouwing breidt zich uit tot ver in het platteland, maar tegelijkertijd rukt het groen op tot midden in de steden. Milieuvervuiling en verspilling bedreigen ons, maar tegelijkertijd worden gezonde voeding, een gezondere levensstijl en positieve ontwikkelingen in de gezondheidszorg belangrijker gevonden dan ooit.

De natuur heeft ons een middel aangereikt om te kunnen omgaan met de

tijd: het ritme. Het ritme van zomer en winter, van dag en nacht, van in- en uitademing, van waken en slaap. De slaap is in dit rijtje misschien wel het belangrijkste moment waarop we

onszelf opnieuw bepalen tegenover alles wat er is. Zowel bewust als onbewust. Geestelijk en lichamelijk. Als we slapen herstelt ons lichaam zich, worden gif- en afvalstoffen afgevoerd, verwerken we emoties en informatie en geven we ervaringen “een plek”. Na een goede nachtrust is het dan weer mogelijk opnieuw in te spelen op de nieuwe dag. Nieuwe gebeurtenissen waar we ons opnieuw mee kunnen verhouden.

Omdat een gezonde slaap in ons ritme zo belangrijk is vonden we dit als redactie genoeg reden om daar een thema van te maken. Wat is een goede nachtrust? Hoe nemen we afscheid van de dag en bereiden we ons goed voor op de nacht? Wat hebben we daarvoor nodig? Slaap en dromen helpen ons om onze natuurlijke balans te vinden en te houden. Wat maakt dat

Abbot Handerson, thayer sleep



Slaap

Inhoudsopgave

“Cellen weten hoe laat het is”	1
Bespiegeling	6
Maantje tuurt	8
Slaapcursus	8
Gezonde slaap voor kinderen	9
Eén op de drie kinderen komt slaap te kort	12
Mijn moeder zei altijd	17
Apneu	19
Een nieuwe loot aan de boom	23
Therapiefonds	25
Bajoesjki bajoe	26
Slaap	27
Euritmietherapie	31
Slaap kindje slaap	32
Tot de slaap - Ida Gerhardt	36
Wat kan de slaap betekenen voor de mens?	37

we deze overdag vasthouden en niet kwijtraken?

Bij het verschijnen van deze Aquatinten is het thema voor het nieuwe nummer reeds bekend. Dat nummer zal gaan over *ritme*. Als u ideeën hebt over dit nieuwe onderwerp, of als u hier iets over wilt schrijven, dan willen we u van harte uitnodigen daar werk van te maken. Klimt u in de pen en stuurt u uw creatieve bijdrage vóór 1 juni 2014 naar ons redactie-adres:

a.vanmanen@upcmail.nl.

Mogelijk kunnen we hier dan iets van plaatsen in de nieuwe Aquatinten.

Wij wensen u veel weer plezier en inspiratie bij het lezen van Aquatinten.

*Namens de redactie,
Jan Kuiper*



Over de eerbied II

*Gij moet het eenzaam laten
het zaad dat ligt te slapen
en dat al kiem gaat maken.*

*Dit eerstelingsbewegen
van leven binnen leven
vermijd het te genaken.*

*Laat het stil zijn in zijn waarde,
zaad in de donkere aarde;
zaad in de donkere aarde.*

En het zal groen ontwaken.

- Ida Gerhardt -

"Cellen weten hoe laat het is"

Cellen zijn de basis van het leven.

Alle levensprocessen spelen zich af in en door cellen. Eén van de meest verbazingwekkende eigenschappen van cellen is dat ze weten hoe laat het is.

Dat wij zelf in ons lichaam een 'biologische klok' bezitten, weten we al lang. 's Nachts functioneert ons lichaam anders dan overdag: we hebben behoefte aan slaap. Op een zeker moment

wordt het bijna onmogelijk om wakker te blijven. Ongelukken door menselijke fouten vinden vooral plaats aan het eind van de nacht (Tsjernobyl, Exxon Valdez) op een tijd dat een mens, biologisch gezien, hoort te slapen.

Dat koorts aan het eind van de middag het hoogst is, was ook al lang bekend, maar vooral door het steeds vaker en sneller reizen over grote afstanden kregen steeds meer mensen last van een 'jetlag', die vooral optreedt omdat de verschillende 'klokken' in ons lichaam verschillend reageren op het tijdsverschil. Het kan wel een week duren voor ze weer gelijk lopen. We hebben namelijk een groot aantal klokken in ons lichaam. Misschien heeft wel elke cel zijn eigen uurwerkje.

Biologische klokken bij de mens

Al voordat er iets bekend was over wat die biologische klok nu eigenlijk is, wisten mensen dat je uitgesproken ochtend- en avondmensen hebt. Dit is genetisch bepaald. Avondmensen hebben waarschijnlijk een langere periode in hun circadiane ritmen, zodat ze 's avonds, als het bedtijd is, nog lang geen slaap hebben. Hun eigen inwendige ritme gaat uit van 25 of meer uur. Men heeft mensen in grotten of tijdens de poolzomer langdurig zonder klok of contact met de buitenwereld laten leven in constante duisternis of constant licht. Dan bleek dat ze op regelmatige tijden slapen en wakker werden, maar dat hun eigen ritme geen 24 uur duurde, maar meestal iets meer.



Rembrandt, Jeune fille dormant

Tot het eind van de negentiende eeuw zullen de meeste mensen zich wat betreft hun activiteit en hun slaaptijden meestal aan het natuurlijke ritme hebben gehouden. Men had wel kaarsen of olielampen, maar daar kon je niet echt veel bij doen. Door de uitvinding van de gloeilamp is de mens veel minder gaan slapen. Halverwege de negentiende eeuw sliepen volwassen mensen negen à tien uur per nacht, nu zeven. Sommigen zien daarin de oorzaak van allerlei problemen van onze tijd. Nog steeds zie je in het hoge Noorden dat mensen er 's zomers veel minder slapen, ook kinderen tot zeer laat buiten spelen, zonder er last van te hebben. In de poolnacht blijven ze daarentegen soms dagenlang in bed. Winterdepressies komen daar ook veelvuldig voor.

In onze moderne maatschappij wordt

het dag- en nachtritme vrijwel uitgeschakeld. In Amerika zijn de winkels 24 uur per dag open. Veel mensen werken in ploegendiensten. Ook bij ons lijkt de 24-uurs-economie zich snel te ontwikkelen.

Ook t.a.v. onze voeding spelen deze ritmen van onze biologische klok een grote rol.

's Ochtends hebben we bijvoorbeeld behoefte aan koolhydraten, die snel worden omgezet in energie voor de dag. In de avond wordt het voedsel voor een deel omgezet in reserve en hebben we meer behoefte aan eiwitten voor de herstelprocessen, die vooral 's nachts plaats vinden. Ook de groei vindt vooral plaats in de nacht. Dit staat in verband met de hormonen die in het bloed hun eigen cyclus vertonen: cortisol en noradrenaline

hebben hun hoogtepunt in de ochtend, serotonine juist in de avond. Groeihormoon wordt alleen 's nachts aan het bloed afgegeven.

Tot voor kort dacht men dat het eten op vaste tijden een menselijk, door cultuur bepaald verschijnsel is en dat dieren eten als het lichaam behoefte krijgt aan voedsel, bijvoorbeeld door een dalend glucosegehalte van het bloed, en slapen als het moe is. Dit is dus niet zo. Dieren eten niet pas als ze honger hebben, maar op vrij regelmatig vasten tijden.

Ook bij ziekteprocessen zien we vaak een ritmisch verloop. De meeste harten herseninfarcten bijvoorbeeld, vinden plaats in de ochtenduren, niet lang na het wakker worden.

Allerlei andere ziekten laten vaak ook een dergelijk ritmisch verloop zien, zoals bijvoorbeeld bij reuma, migraine, astma, enzovoort. Maar ook het effect van behandelingen blijkt daar sterk van afhankelijk te zijn. Toch wordt hier nog lang niet altijd rekening mee gehouden bij het plannen van operaties, of andere behandelingen, zoals orgaaninwrijvingen en de ritmische massage. Vaak is het natuurlijk ook erg moeilijk dit soort behandelafspraken te maken in samenspraak met de biologische klok. Het effect van medicijnen kan ook sterk samenhangen met het tijdstip, waarop ze ingenomen of toegediend worden. Zowel de effectiviteit als de mate van bijwerkingen kunnen sterk variëren, afhankelijk van het tijdstip van innemen. Men begint langzaam aan meer inzicht in deze ritmen te

krijgen, maar artsen en therapeuten vinden het vaak lastig om hier rekening mee te houden.

Waar zit onze biologische 'klok'?

De biologische klok speelt een onmisbare rol in ons lijf. Hij bepaalt niet alleen ons slaap- en waakritme, maar regelt bijna alle processen in ons lichaam; denk aan spijsvertering, bloeddruk of nierwerking. Alle cellen, organen en orgaansystemen in ons lichaam hebben hun eigen ritme. Dat betekent ook dat de cellen in ons lichaam gedurende de dag meer of minder gevoelig zijn voor bepaalde stoffen. De werking van een medicijn of een giftige stof wordt dus ook beïnvloed door de klok.

De term 'biologische klok' is al lang

bekend; we weten nu ook waar die klok zit: het is een minuscule stukje hersenweefsel (circa 20.000 cellen groot) vlak boven de plek waar de oogzenuwen elkaar kruisen, het zogenaamde Chiasma opticum. De supra-chiasmatische kern is niet groter dan een kwart kubieke millimeter. Doordat deze zo dicht bij de oogzenuw zit krijgt hij directe informatie vanuit de ogen.

Bij baby's is de kern nog niet 'klaar' zodat ze nog geen duidelijk ritme hebben; bij oude mensen sterven hersencellen af, ook in dit gedeelte, zodat het ritme weer slechter werkt. Vooral bij dementie geeft dit vaak problemen. De seizoensinvloeden komen vermoedelijk tot stand via de epifyse (pijnappelklier) die melatonine produceert. Bij reptielen en vogels

werkt de epifyse als zogenaamd 'derde oog' en is direct beïnvloedbaar door licht. Bij zoogdieren gaat dit via de ogen (zie hieronder). Als het donker wordt, begint de melatonineproductie, en als het licht wordt, stopt deze, dus hoe langer de nacht, hoe meer melatonine.

Men vermoedt dat melatonine de biologische klok beïnvloedt en dat de biologische klok op zijn beurt de hypothalamus en via deze de hypofyse aanstuurt. De hypofyse-hormonen regelen de stofwisseling, maar ook de geslachtsklieren. Hoe meer melatonine, hoe minder actief de biologische klok en hoe zwakker de activiteit van de geslachtsklieren. Dit verklaart waarom Eskimovrouwen in de winter niet of nauwelijks ovuleren en menstrueren (men zoekt daarom ook naar

mogelijkheden om melatonine als anticonceptiepil toe te passen). Of er bij de mens ook echte seizoensinvloeden zijn, valt moeilijk te zeggen. Levenswijze, vakanties en dergelijke hebben zoveel invloed, dat eventuele seizoensinvloeden niet zichtbaar zijn. De werking van melatonine heeft een grote faam gekregen, omdat men hiermee de jetlag kan bestrijden. In Amerika is melatonine vrij verkrijgbaar ter bestrijding van jetlag of als 'gezonde' slaappil. Om het als anticonceptiemiddel te gebruiken zou je echter zo'n hoge dosis moeten nemen, dat je acuut in slaap valt. Dat werkt natuurlijk ook geboortebepalend ...

Misschien is het overigens niet verstandig om de jetlag te bestrijden met melatoninetabletten. Omdat veel organen hun eigen ritme hebben zou

daarmee van alles uit balans kunnen raken. Veel beter is het om je met behulp van zonlicht weer aan te passen aan het plaatselijk dag- en nachtritme.

Men kan de biologische klok dus wel direct beïnvloeden. Beter is het dit indirect te doen via fel licht: mensen in ploegendienst hebben minder slaapproblemen als ze tijdens de nachtdienst onder zeer fel licht werken. Ook Alzheimerpatiënten, waarbij de klok minder goed werkt, kunnen een beter slaap-/waakritme terugkrijgen, als ze aan zeer fel licht worden blootgesteld. Ze worden daardoor ook minder onrustig.

G.A. Rotteveel

Tot de slaap

Zo kom tot rust.

*Vertrouw u aan de nacht,
te slapen gaat nu alles op de aarde -
en geef verloren wat uw hart bezwaarde,
langs verre stromen
wordt het thuis gebracht.*

*Zo kom tot rust - en hoor naar het gestadig
ruisen des levens. Al wat is geschapen
doorwoont het,
aan zijn harts slag moogt gij slapen:
Ook in u zelve werkt het gestadig.*

*Zo kom tot rust -
en vind de diepe dalen van slaap.
De sterren gaan, de waat'ren stromen;
zo wordt dan op hun ritme mee genomen
gerust. - Nog wacht de nacht:
uw ademhalen.*

- Ida Gerhardt -

Bespiegeling

*Slaap kindje slaap, daarbuiten ... zie ik
overdag geen enkele kinderwagen meer
in de tuin staan.*

Ik kende een jongetje wiens moeder het nog wél deed. Vol overgave luis-terde hij naar de vogelgeluiden en keek hij naar boven, naar de wolken.
't Was een kort leventje voor hem, ge-fascineerd door vogels, door water met daarin een fonteintje. Hij verdronk als 2,5-jarige in een heel ondiep vijvertje. En ik huilde, huilde, huilde ...

Toen ik klein was, de lagere schoolpe-riode, zong mijn moeder elke avond voordat ik ging slapen voor mijn zus en mij; een mooie, warme stem had ze.

Dat gaf geborgenheid. Nóg voel ik 't!

We openden onze slaapkamerdeur als er orgel of piano werd gespeeld, of als er een grammofoonplaat met klassieke muziek werd gedraaid.

De keerzijde was de spanning die mijn ouders onderling hadden en voor mij, niet concreet, werd uitgesproken.

Ik knarsetandde in mijn slaap, slaap-wandelde wel eens en sprak wel eens in mijn slaap.

Onverwachts scheidden mijn ouders. Dit was voor mij een zeer diepe schok, niet te begrijpen en te verwerken.

Slapen, het ging steeds moeizamer. Totdat ik wanhopig met mijn hoofd op het matras of tegen de muur bonkte: “Het moet eruit!”

Er was geen ruimte, geen schaal om verdriet, pijn en woede eruit te laten komen en dus verborg ik het diep weg.

Héél lang bestond mijn leven uit ba-lanceren: bewust – onbewust.

Vol overgave kunnen slapen heeft te maken met een schaal creëren (en voe-len), waar ik me kenbaar kan maken, er mag zijn met al het positieve en al het “negatieve”, met wederzijds ver-trouwen, overgave, geborgenheid ...

Vele jaren ga ik al mee met de tochtge-noten van Franciscus, een negen dagen durende voettocht waaraan veel landen deelnemen.

Vorig jaar werd de internationale tocht in Zweden gehouden – bij 't Vättern-meer.

We lopen (sommigen zonder bagage), hebben uiteenzetting over het jaar-

thema, zingen, spelen en dansen, slapen op matjes in slaapzakken in een kathedraal, school, gemeenschaps-huis, zijn selfsupporting en maken gebruik van één auto per groep. We komen elkaar tijdens zo'n tocht soms behoorlijk tegen!

De veiligheid die we zelf met elkaar creëren in de groep, maakt dat ik de confrontatie durf aan te gaan.

Slapen? Ik vind het héérlijk tussen deze mensen te slapen. En buiten slapen? Dat is een geweldige belevenis.

Op de aarde liggend, naar de sterren en de maan kijken en weten dat we er allemaal voor elkaar zijn, de mensen van de groep.

Veilig en warm. Naar de hemel kijken, net als dat kleine jongetje ...

Ineke Wouters



Sleep lies perfect in them, 1908, by Arthur B. Davies (1862-1928) Worcester Art Museum

Slaapcursus

Voor mensen met slaapproblemen organiseert het team van Aquamarijn in mei een slaapcursus van 3 avonden.

In elke avond komt steeds aan bod:

- een korte inleiding rond het thema “slapen”, o.a. wat is een gezonde slaap, slaaphygiëne
- uitwisseling over ervaringen met de oefeningen of slaaptips
- praktische oefeningen t.b.v. het verbeteren van slaapproblemen (o.a. euritmie, wikkels, voetenbad, terugblikoefening, mindfulness oefeningen)

plaats: euritmiezaal Therapeuticum Aquamarijn

data: 7, 14 en 21 mei

tijd: 19:30 – 21:30 uur

kosten: € 60,00

Met medewerking van B. Bischot (arts), M. Voorhaar (psycholoog), R. Vlijm (verpleegkundige), A. Wellenstein (euritmietherapeut), H. Bakker (fysiotherapeut/biografierwerker)

aanmelding: rinavlijm@therapeuticumaquamarijn.nl



*Maantje tuurt, maantje gluurt
al door onze vensterruiten.
't Is alsof of hij ons zeggen wil:
't is er daarbinnen zo stil, zo stil...
Zijn de kindertjes al naar bed,
of spelen ze nu nog buiten?
Zijn de kinderen al naar bed,
of spelen ze nu nog buiten?
Lieve maan, kijk eens aan,
we liggen allang in de veren
Mooi, zegt 't maantje en licht en licht,
'k wens jullie allen een goede nacht,
morgen dan is er een nieuwe dag
dan kun je weer spelen en leren,
morgen dan is er een nieuwe dag
dan kun je weer spelen en leren.*

(Tekst: H. Bruining. Muziek: H.J. den Hertog)
Jeugtherinnering van Hannie Bakker

Gezonde slaap voor kinderen

Als een kind geboren wordt is er nog geen sprake van een duidelijk slaap- en waakritme. Er is geen besef van dag en nacht en het ritme bestaat uit een afwisseling tussen slapen en gevoed worden. De opvoeder is degene die het kind moet helpen een slaap/waak ritme te ontwikkelen door middel van het aanbrengen van rust en regelmaat, opdat het kind zich kan overgeven aan de slaap. Slaap is van essentieel belang voor een goede gezondheid en ontwikkeling.

Tijdens de zwangerschap is er rust en donkerte om het kind heen. Het heeft geen honger en er zijn geen temperatuurverschillen. Na de geboorte is dit allemaal anders. Het kind moet zelf gaan ademen, het komt van het donker in het licht en het gaat honger bemerken. Alleen in de slaap ervaart het kind weer de vertrouwde toestand van voor de geboorte. De enige uitdrukkingsvorm die het kind de eerste weken heeft om op al deze veranderingen te reageren is huilen. Volgt er op elke uiting van het kind aandacht dan maakt dat het kind afhankelijk van die aandacht en er is de mogelijkheid dat het steeds afhankelijker wordt van zijn omgeving. Ook kunnen hierdoor slaapproblemen ontstaan. Huilen kan ouders soms aan het twijfelen brengen, heeft het kindje honger, pijn of is er iets anders niet in orde? Als deze

dingen uitgesloten zijn en door het huilen te zien als wennen aan het leven, is het misschien mogelijk om het huilen anders te ervaren en ook anders te reageren. Dit vraagt veel respect en zelfbeheersing.

Het geeft het kind de mogelijkheid om te leren in zichzelf rust te vinden en te wennen aan het fysieke leven zonder constante bemoeienis van zijn omgeving. Dit kan er dan aan meehelpen dat het huilen minder wordt en er langer doorgeslapen kan worden. Na ongeveer 6 weken kan er dan begonnen worden met het aanbrengen van een regelmatig dag- en nachtritme. Zo kan bijvoorbeeld de verzorging aangepast worden aan het moment van de dag en zullen er nu ongeveer vaste tijden van voeden en slapen zijn.



Berthe Morisot, Le Berceau

Slapen en waken is een levensritme net als in- en uitademen en de kwaliteit van het één beïnvloedt het ander. Een treffende uitspraak in dit verband is “a good day depends on a good night”. Andersom geldt dat ook. De hoeveelheid prikkels, (on)rust, lichamelijke beweging, aan - of afwezigheid van de ouders, het kan allemaal zijn invloed hebben op de kwaliteit van de slaap en op de wijze van inslapen. Een dagritme, een gezonde afwisseling tussen inspanning en ontspanning, goede gewoontes en voorspelbaarheid kunnen veiligheid en rust brengen.

Wat zou kinderen nog meer kunnen helpen om in een goede gezonde slaap te komen?

Allereerst zorgen voor warmte. Een warm bed zorgt ervoor dat het kind

zich kan ontspannen en zelf geen warmte hoeft te verliezen aan het opwarmen van het bed. Een wollen deken onder het onderlaken, een warme kruik bij de voetjes, een wollen hemdje, een pyjama aan die even op de verwarming heeft gelegen, kunnen een gevoel van behaaglijkheid bevorderen. (Zorg wel voor voldoende frisse lucht.)

Om de dag goed te kunnen afsluiten is het ook belangrijk dat alles opgeruimd is, dus zorg voor ordening. Is de kamer waar geslapen wordt weer netjes? Zijn alle ruzietjes en onenigheid weer opgelost en is er rust in het hoofd? Voor sommige kinderen helpt het om de dag nog even door te nemen. Om te kijken naar wat fijn was en wat minder fijn was, bijvoorbeeld. Een ander punt van aandacht is de be-

grenzing. Letterlijk door lekker instoppen/inbakeren, een hemeltje boven het bedje, een slaapzak. Figuurlijk door duidelijkheid en goede gewoontes.

Zorg ook voor rust rondom het slapen. Is het rustig en stil in huis? Ben je zelf rustig en heb je de tijd om het kind naar bed te brengen? Innerlijke rust leef je vóór en een kind kan ook goed aanvoelen of je de tijd hebt voor het bedritueel.

Zorg voor een verduisterde kamer en gedempt licht. Geen drukke spelletjes meer maar zacht praten of zingen. Is er voldoende gegeten en gedronken? Een voldaan en verzadigd gevoel zorgt voor rust. Een lavendelzakje naast het kussen kan helpen ter ontspanning en om het hoofd tot rust te laten komen. Hierbij horen ook rituelen zoals een

versje of verhaaltje vertellen of voorlezen, een liedje zingen, lierspel of een voor dit kind toepasselijke spreuk of gebed voor het slapengaan.

Aan hoe het kind zich gedraagt en aan hoe het er uit ziet kun je aflezen of het goed geslapen heeft en goed uitgerust is en of de hoeveelheid slaap voldoende is. De behoefte van kinderen aan slaap kan verschillen maar een gezonde slaap is onontbeerlijk voor lichaam en ziel.

Voldoende slaap is nodig om gezond op te groeien. Slapen en waken horen bij elkaar; na een goede dag is het fijn slapen en na een goede nachtrust is er weer genoeg energie voor een nieuwe dag.

Hilleguus Bos

Eén op de drie kinderen komt slaap te kort

Omdat het mijzelf grote moeite heeft gekost om mijn jongste zoon (inmiddels uit huis) vanaf zijn 16e vóór 23:00 uur in bed te krijgen, terwijl de oudste er op die leeftijd om 22:30 uur al in lag (vóór 't mobieltjestijdperk), heb ik mij verdiept in het bedtijden-onderzoek, waarover recent ook in dagbladen werd gepubliceerd.

Slaaptekort bij kinderen kan lijden tot slechte schoolprestaties en meer kans op ongelukken door concentratieproblemen overdag. Niet voor niets noemden leerkrachten in een onderzoek als belangrijkste opvoedkundige taak van ouders dat ze hun kinderen op tijd naar bed sturen. Kinderbedtijd! Maar hoe laat is dat eigenlijk?

Waarom slapen zo belangrijk is voor kinderen

Kinderen die niet voldoende slaap krijgen voelen zich moe of futloos. Ze kunnen niet goed meer denken en hebben concentratieproblemen op school. Dat gaat ten koste van hun schoolprestaties. Ze maken ruzie met vriendjes of vriendinnetjes over futiliteiten, zijn agressiever of zijn thuis niet te genieten. Ook hun sportpres-

taties lijden onder slaapgebrek, omdat een slaaptekort de reactiesnelheid nadelig beïnvloedt.

Maar er is nog een andere reden om erop toe te zien dat kinderen voldoende slaap krijgen.

Kinderen die te weinig slaap krijgen groeien minder goed.

De opbouwende stofwisselingskrachten komen onvoldoende tot hun recht.

Slaapwetenschappers geloven bovendien dat te weinig slaap het immuunsysteem beïnvloedt.

Los van een verminderde weerstand, verhoogt slaapgebrek ook de kans op overgewicht en daaruit voortvloeiende ziektes, zoals diabetes. Dat komt waarschijnlijk omdat de twee hormonen die de eetlust regelen (leptin en

ghrelin) beïnvloed worden door het slaappatroon.

“Er zijn allerlei aanwijzingen dat je door slaapgebrek meer gaat snacken en vooral meer zin krijgt in vette en zoete dingen”, zegt psychofysioloog Van Someren. Hij is een internationaal erkend slaaponderzoeker en leidt de onderzoeksgroep Slaap en Cognitie van het Nederlands Instituut voor Neurowetenschappen.

Kinderen die genoeg slapen functioneren mentaal een stuk beter. Logisch misschien, maar het verraderlijke is, dat slaapgebrek bij kinderen niet altijd als zodanig wordt herkend. Want in tegenstelling tot wat velen denken, worden kinderen bij te weinig slaap niet sloom en chagrijnig (zoals volwassenen), maar juist hyper en druk. En dus moeten ze niet later naar bed

- omdat ze dan hun energie nog even kwijt zouden kunnen - maar eerder. Van Someren denkt dat er met slaap nog veel winst te behalen valt bij de steeds groter wordende groep kinderen met gedragsproblemen. Zeker omdat onderzoeken uitwijzen dat nogal wat kinderen met grote regelmaat soms wel twee uur minder slapen dan goed zou zijn.

Slaaptekort doet nog meer met het brein

Zo is iemand die bijvoorbeeld twintig uur achter elkaar wakker is (niet ondenkbeeldig wanneer iemand om 07:00 uur opstaat en 's avonds nog een feestje heeft) goed te vergelijken met iemand die drie glazen wijn op heeft: het spraakvermogen vermindert, het geheugen werkt niet optimaal en het gedrag wordt ongeremder.

Iemand met slaapgebrek kan ook minder goed plannen en heeft minder inzicht in het eigen kunnen.

Beter leren

Wie goed slaapt, leert gemakkelijker. Dat werkt op twee manieren. Allereerst kan een uitgeslapen kind nieuwe leerstof beter opnemen. Daarnaast bestaat de zogenaamde “slaapbonus”. Als je de avond na het bestuderen van die nieuwe stof wéér op tijd naar bed gaat, kan die informatie veel beter worden toegepast. Dit effect werd mooi aangetoond in een experiment waarbij een aantal proefpersonen de opdracht kreeg om met behulp van een computerspel de weg te leren in een virtuele stad. Na een poosje geoeffend te hebben werd er een test afgenomen. De volgende dag, na een goede nachtrust, deden de deelne-



Salvador Dalí, *The Triangular Hour*, 1933

mers dezelfde test. Wat bleek? Iedereen maakte de test zo'n 20% beter dan de dag daarvoor: de slaapbonus.

Veel kinderen hebben een chronisch slaaptekort

In de leeftijd tot dertien jaar kampt twee op de drie kinderen met slaaptekort, meldden onderzoekers aan de VUB eind 2007. In dezelfde periode bleek uit een enquête aan de KU Leuven, dat één op de drie tieners tussen 13 en 17 jaar te weinig slaapt.

Laat televisiekijken, niet naar bed willen, gamen, chatten en sms'en leiden meer en meer tot chronische vermoeidheid. Maar liefst 62% van de tieners ligt 's avonds laat nog te bellen of sms'en in bed, zo bleek uit de Leuvense enquête.

Veel kinderen krijgen in de puberteit

slaapproblemen. Bij meisjes vanaf een jaar of 11, bij jongens als ze 12 of 13 zijn. Op die leeftijd gaan ze overwerken naar een volwassen slaappatroon. Het aantal uren dat ze slapen wordt minder en het slaapblok verschuift naar achteren in de tijd. Dat gebeurt in een vrij korte periode; het blok gaat als het ware met een ruk naar achteren. Dat is het moment waarop thuis ruzies ontstaan over het naar bed gaan.

Bij veruit de meeste pubers verschuift de biologische klok in een paar maanden vanzelf naar een acceptabele bedtijd.

Hoeveel slaap heeft een kind nodig?

Wat is een normale bedtijd op welke leeftijd? De meeste kinderen tussen de 5 en 12 jaar slapen gemiddeld 9,5

uur per nacht.

In Nederland geldt een advies van 10 uur slaap per nacht. Kleuters tussen 11 en 13 uur. 13- en 14-Jarigen hebben nog zo'n 9 uur slaap nodig, terwijl 16- jarigen 8 uur zouden moeten slapen en dat kinderen pas rond hun 18e toe kunnen met zeven uur slaap per nacht.

bedtijden:

- 4 – 6 jaar: 18:30 – 19:15 uur
- 7 – 8 jaar: 19:30 – 20:00 uur
- 9 – 10 jaar: 20:00 – 20:30 uur
- 11 – 12 jaar: 21:00 uur
- 12 – 13 jaar: 21:00 – 21:30 uur
- 14 – 15 jaar: 21:30 – 22:00 uur

Veruit de meeste slaapproblemen worden veroorzaakt door een onvolgende pedagogische aanpak. In veel gevallen ontbreekt een vast ritme

wanneer een kind naar bed moet, stellen psychologen gespecialiseerd in slaapproblematiek.

Een kind tot tien jaar heeft tien uur slaap nodig, moet eigenlijk elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en op eenzelfde tijd opstaan (liefst ook in het weekend) en moet het 's avonds een uur voor bedtijd rustiger aan doen.

Sommige ouders proberen wel een vast bedtijdstramien te hanteren, maar zijn daarin lang niet altijd consequent of volhardend genoeg. Een vast bedritueel helpt: instoppen, praatje of een verhaaltje, voetjes masseren of kruikje er bij, een dikke knuffel en het licht uit.

Taboe: mobieltje, spelcomputer of laptop of TV bij het bed. Weg ermee.



*Marc Chagall, Self Portrait with a Clock
In front of Crucifixion, 1947*

Onderzoek wijst uit dat ouders die alles goed vinden, vaker kinderen hebben met slaapproblemen dan ou-

ders die duidelijke regels stellen en handhaven.

Andere oplossing: verhuizen! In veel culturen is kinderbedtijd een onbekend fenomeen.

Dat voldoende slaap belangrijk is voor kinderen, daar zijn wetenschappers en ouders het wereldwijd wel over eens. Opmerkelijk genoeg is het fenomeen kinderbedtijd echter typisch Nederlands. In veel andere culturen gaan kinderen pas naar bed als ze moe zijn. Kinderprogramma's worden er ook uitgezonden tot middernacht en het is er niet ongevoel om 's avonds laat op straat ouders met kleine kinderen te zien. Een belangrijke kanttekening is hierbij, dat het doen van een middagdutje of langdurige siësta in veel landen volkomen normaal is.

Op die manier komen kinderen toch aan voldoende uren slaap per etmaal.

*Bronnen:
Thuis in onderwijs
JMOuders*

Mijn moeder zei altijd...

De uren die je slaapt vóór twaalf uur, tellen dubbel

Een losse verzameling tips die helpen om in- en door te kunnen slapen:

Doen:

- Overdag kleine rustpauzes nemen helpt de slaap in de nacht
- Dagelijks aan het eind van de dag een terugblik doen op je

dag in omgekeerde volgorde. Jezelf aanschouwen van een afstand alsof je naar een ander kijkt. Geen oordelen hierover geven. Wel de vraag stellen: “Waar ging het om vandaag?”

- Warme comfortabele flanellen pyjama in de winter
- Als je de volgende dag een volle dag hebt, een ‘to do’-lijstje maken zodat je het kunt loslaten
- Bij kinderen maar ook bij volwassenen helpt een slaapritueel
- Een wandelingetje (kan ook zonder hond) voor het slapen gaan
- Kopje slaapthee (natuurvoedingswinkel) drinken

- Warm voetenbadje met druppeltje lavendelolie erin. Tien minuten met de voeten erin en dan met een warme handdoek afdrogen. Sokken en sloffen aan.
- Vroeg in de avond een druppeltje lavendelolie olie op het hoofdkussen doen. Dan ruikt de kamer als je naar bed gaat naar de rustgevendende lavendel. Niet vlak voor het slapen dus, dat is te sterk en werkt averechts.
- Warme voeten, dus kruik mee of sokken aan. Beide kan ook.
- Dun warm kruikje of pittezakje op de buik haalt de malende gedachten wat weg bij moeilijk inslapen
- Klein warm kruikje in de

leverstreek leggen, helpt de dag te verteren. (De lever zit rechts in de bovenbuik op de grens van de ribben)

- Een (hand)doekje over het hoofd bij eindeloze gedachtenstroom (slaapmuts).
- Met concentratie een gebed

opzeggen en hiermee je zorgen en problemen in vertrouwen overdragen aan je engel.

Niet doen:

- TV of computer op de slaapkamer
- Lastige (telefoon)gesprek-

ken na 21:30 uur

- 's Avonds na 20:00 uur eten. Slechts fruit. Alleen sap of thee drinken.

Dit versje sprak mijn moeder voor me voor het slapen gaan:

*Ik ga slapen, ik ben moe,
Doe mijn beide oogjes toe
Lieve Heertje houd vannacht
over ons Marion de wacht*

Slaap lekker!

Namens de verpleegkundigen
Uitwendige Therapie:
Rina Vlijm en Marion Gores



Rembrandt

Slaapapneu

"Het lijkt wel
een hype..."

Over benauwdheid in de nacht en een medisch antwoord daarop.

Een interview.

Peter is tekenaar. Hij doet dit al vele jaren als hobby, zou daar best zijn werk van willen maken. Misschien wel kunnen. Aan de kwaliteit van zijn werk zal het niet liggen. Reacties uit het vakgebied zijn positief.

Toch is er iets dat hem al jaren tegenhoudt. Al vanaf zijn middelbare

schooltijd lijdt Peter aan Apneu. Dat is een ziekte die inhoudt dat je ademhaling tijdens de slaap stopt. Vergelijk het met snurken, maar dan lastiger. Bij snurken maakt de slapende veel geluid, maar het ademen gaat door. Het geluid ontstaat doordat een deel van de luchtweg (hals, keel of neus) tijdelijk is vernauwd en de luchtdoorvoer deels wordt tegengehouden. Bij Apneu wordt de luchtweg tijdens je slaap regelmatig helemaal afgesloten. Als gevolg hiervan schrikt de slaper wakker om verstikking te voorkomen. Dit gebeurt soms meerdere keren per nacht. Aan dit frequent wakker worden heeft men de volgende dag geen enkele herinnering. In Peter's geval gebeurde dit elke nacht om de acht à negen minuten.

Een erg vervelend gevolg van dit zuurstofgebrek is verlies van neuronen in de hersenen, waardoor concentratie-, leer- en redeneringsproblemen ontstaan. En problemen met de impulscontrole. Uiteindelijk leidt dit tot een dodelijke vermoeidheid wanneer men uit bed moet. De betrokkene lijkt steeds meer als "een zombie" te gaan rondlopen.

Peter werkte in de tijd dat het echt misging in een medicijnenfabriek. Hij merkte dat hij steeds vaker fouten ging maken tijdens het werk. Op het laatst viel hij zelfs een paar keer om als gevolg van dit slaapgebrek. Door dit grote aantal onderbrekingen tijdens de nacht is iemand die lijdt aan Apneu niet in staat de slaap te krijgen, die lichamelijk en geestelijk nodig hebben voor een gezond, dagelijks herstel.



Peter, Wolkenbeeld

Apneu is een lastige kwaal die met de huidige techniek inmiddels goed te hanteren is. Zo heeft Peter een speciaal zuurstofmasker dat hij 's nachts op heeft. Een "cpap apparaat". Dit masker meet met een sensor of de ademhaling goed is. Zo gauw een adempauze te lang is (bijvoorbeeld meer dan een halve minuut), start een zuurstofpomp, die zorgt dat het ademritme weer wordt opgepakt. Dit voorkomt dat de slaap diverse keren wordt onderbroken en de betrokkene steeds wakker moet schrikken voordat hij weer verder kan slapen. Sinds de pomp redelijk goed is afgestemd voelt Peter zich overdag stukken beter en kan hij weer redelijk functioneren. Dit werkt nu zo sinds een paar jaar.

Stuitend aan deze hele geschiedenis is

dat het wel bijna twintig jaar heeft geduurd voordat de artsen duidelijk konden zien wat er aan de hand was. Heel lang hebben artsen gedacht dat de klachten psychisch waren. Pas na jarenlange zorgtrajecten in de GGz werd ontdekt dat het om Apneu ging. Vervolgens duurde het nog eens zes jaar voordat de behandelmethode goed aansloot op wat Peter nodig had.

Maar ook nu loopt het contact met de artsen nog niet soepel. Zo ontving Peter juist deze week een e-mailtje naar aanleiding van een vraag die hij negen maanden geleden stelde aan zijn neuroloog. Het is tijd om opnieuw te kijken of de afregeling nog goed is. Dat merkte hij doordat hij na een paar jaar goede resultaten toch weer opnieuw minder fit wakker

werd 's ochtends. De neuroloog beloofde toen snel een afspraak met hem te maken om dit na te meten. Het mailtje van deze week bleek een excuusmail ("Ja sorry, er is iets verkeerd gegaan.") Al erg genoeg, je verwacht nu dat het snel wordt geregeld, maar de enige zin onderaan: "Wij belen u binnenkort terug voor een nieuwe afspraak."

Uiteindelijk heeft hij zijn neuroloog weer een keer gezien, maar hij heeft toch weer het gevoel dat hij geen antwoord kreeg op de vraag die hij stelde: pas over een half jaar zal het vroeg genoeg zijn om te meten of het apparaat nog goed is afgeregeld. Misschien kan dan op z'n vroegst een afspraak worden gemaakt voor een eventuele herijking van het cpap-apparaat.

Alleen hiervan al wordt hij soms erg

moe. Ik kan me daar iets bij voorstellen. In zijn verhalen op dit terrein heeft hij het al gauw over "Kafkai-aanse" toestanden. In het begin dichtte ik dit toe aan zijn manier van vertellen. Peter houdt soms wel van harde, cynische grappen. Later begon ik meer te zien dat zijn beschrijvingen deze kwalificatie echt verdienen.

Aangeven dat klachten lichamelijk zijn en dan toch de GGz-molen worden ingestuurd. Pas na vijf jaar het lichamelijk onderzoek krijgen waar hij vanaf het begin steeds om vroeg. Antidepressiva krijgen terwijl dat de oorzaak niet aanpakte, maar de kwaal wel verergerde (door de spierverslappers die deze middelen bevatten). Daarbovenop kwamen nog de psychotische effecten die deze medicijnen als bijwerking hebben. En dan nog eens de vernederende ervaring van vooral de



Peter, Les Aventures d'Eefje-

eindeloze gesprekken met psychiaters die een fysiek onderzoek blokkeerden. Te vaak opnieuw hetzelfde verhaal moeten uitleggen aan weer een andere (huis)arts.

Een neuroloog en KNO-arts die niet met een directe lijn samenwerken, maar dat pas na een jaar doen.

Maximaal drie minuten voor een gesprek waarbij je vertrekt met de ervaring dat er niets gebeurd is. Soms een wachttijd van een uur omdat een bekende Nederlander voor je in de wachtkamer nu eenmaal méér aandacht verdient ...

Ongelooflijk dat het zo langdurig en ingewikkeld moet zijn voordat Peter erkenning krijgt voor zijn hulpvraag. Ik zou het er benauwd van krijgen. Zo'n type is Peter gelukkig niet . . .

Jan Kuiper

Over Slapen, een nieuwe loot aan de boom

*Het is alweer een paar jaar geleden
dat ik op station Utrecht in een trein
zat die moest wachten op vertrek.
Het duurde nogal een poosje en ik
gebruikte mijn tijd om naar de mensen
op het perron te kijken.*

Pal voor mijn zitplaats zag ik een jonge man van nog geen 25 jaar op een perronbankje zitten. Hij was

bezig in slaap te sukkelen; zijn ogen vielen toe en zijn hoofd viel naar voren. Zijn hele lichaam ontspande zich en hij zakte een beetje onderuit. Even schokte hij ergens wakker van maar al snel zakte hij weer weg. Nu viel zijn hoofd naar achteren, waardoor het over de rugleuning hing. Zijn gelaat was bleek en ik kon er nauwelijks nog een uitdrukking op vinden. Zijn kaak hing en zijn mond viel open, ik dacht zelfs wat kwijl te bespeuren. Hoewel ik me geneerde bleef ik kijken. Ik was gefascineerd door hoe de slaap zo'n ander mens van hem maakte. Totale ontspanning en overgave. Zo kwetsbaar en vertederend lag daar deze jongen, modern, netjes en correct gekleed, voor een afspraakje. Vlak voordat mijn trein zich in beweging zette trippelde er een blondine op hem af, ging naast hem zitten en

legde haar hand op zijn knie. De jongen in kwestie ontwaakte als bij toverslag, de ogen gingen open, hij rees rechtop en om de mond verscheen een glimlach,. Een vrolijke lok viel over zijn gebruinde voorhoofd. Een knappe verschijning. Opgewekt begroette hij het meisje met een kus op haar lippen.

In deze korte observatie zag ik twee verschillende toestanden.

De slapende en de wakkere.

Hieronder een kort stukje over slaap en twee soorten slaapproblemen.

De ene persoon gaat half slapend door de dag, valt te vroeg in de avond op de bank in slaap en wordt 's morgens veel te vroeg wakker.

De andere persoon is overdag zó wak-

ker en alert dat hij in de avond de slaap niet kan vatten.

In deze beide slaapstoornissen kun je tegenpolen ontdekken.

De eerstgenoemde slaapstoornis duidt op te sterk werkende stofwisseling (deze werkt in de onderpool, de buik).

De tweede genoemde slaapstoornis duidt op een te sterk werkend zenuw-zintuigstelsel (bovenpool, hoofd, rug-
genmerg).

Deze tegenpolen zijn in elk van ons vertegenwoordigd. Bij een goed evenwicht zorgt dat voor een gezonde slaap.

Echter, als de ene overheerst over de andere, veroorzaakt dat o.a. één van de bovengenoemde slaapproblemen. Bij de onderpool hoort ook het gevoel van innerlijke chaos waarmee je

wordt overspoeld, je krijgt de dag niet op een rijtje. Of je weet niet van op-
houden met werken, of met klussen,
of met praten of eten.

Bij de tweede hoort: overdreven orde-
ning, controle en daar te ver in door-
schieten, te veel verantwoordelijks-
heidsgevoel en perfectionisme.

Het is de kunst om een evenwicht te
vinden tussen slapen en waken. Tus-
sen onderpool en bovenpool.

Een hulp bij het herstellen van even-
wicht tussen deze polen is de medi-
sche massagetherapie van Volkier
Bentinck.

Bij de verpleegkundigen die op Aqua-
marijn uitwendige therapie geven, is
deze therapie als nieuwe loot aan de
Aquamarijnboom gegroeid.

In tegenstelling tot de moederlijke
koestering van de ritmische inwrij-

ving is deze massage meer vaderlijk,
streng en met humor.

Met korte, strakke, eenvoudige mas-
sagestreken wordt het lijf als het ware
ge-reset om daarna een gezond her-
stel van het evenwicht tussen beide
tegenpolen te vinden en daarmee een
gezonde slaap.

Bij welke van de twee hoort uw slaap-
probleem?

U weet ons te vinden; zowel op de
website als in onze nieuwe behuizing
op de bovenste etage.

*Marion Gores,
verpleegkundige uitwendige therapie
én medische massagetherapie naar
Volkier Bentinck*

Het Therapiefonds

Het Therapiefonds werd begin jaren '90 in het leven geroepen om patiënten in de gelegenheid te stellen om een door de arts voorgeschreven behandeling te kunnen krijgen, ook als ze niet in staat waren deze uit eigen middelen te bekostigen.

Nu is daar natuurlijk veel in veranderd, want vrijwel alle ziektekostenverzekeraars bieden tegenwoordig in hun aanvullende verzekering vergoedingen aan voor alternatieve geneeswijzen. Meestal geldt dan een eigen bijdrage en bovendien wordt jaarlijks

tot een bepaald maximum vergoed. Voor het eigen deel van de kosten kan een beroep gedaan worden op het Therapiefonds. Per jaar wordt vastgesteld welk maximum bedrag de aanvrager (in de vorm van een lening of schenking) kan ontvangen uit het Therapiefonds.

Wezenlijk bij iedere aanvraag is “het gesprek” over de aanvraag. En dan samen zoeken naar een oplossing.

Het Therapiefonds wordt op verzoek van het bestuur van de Stichting Therapeuticum Aquamarijn beheerd door een commissie bestaande uit mevrouw Kore Luske, de heer Gerard Rotteveel en als uitvoerend lid, de heer Ruud van Aarssen.

Voor alle duidelijkheid zij nog vermeld dat het Therapiefonds volledig

steunt op de jaarlijkse bijdragen van de patiënten, die ingeschreven staan bij het Therapeuticum Aquamarijn. Daarom leek het ons ook belangrijk om het Therapiefonds weer eens onder de aandacht te brengen.

*Ruud van Aarssen en
Gerard Rotteveel*

Bajoesjki bajoe

Russisch wiegelied Tekst: M. J. Lermontov



Slaap mijn kind- je, wieg mijn kind- je, ba - joesj - ki ba - joe.
Splij mla - diä - niäz, moi pri - kraß - nij, ba - fusch - ki ba - ju.

Aan de he - mel met ster - ge - fon - kel licht de maan je toe.
Ti - cho smo - tritt miä - sjaz ja - snej wka - lle biäll tfa - ju.

- 2 Droom mijn liefste van de bloemen,
bajoesjki bajoe.
Als de nachtwind ze streelt dan sluiten
zij hun blaadjes toe.
- 3 En de vogels in de bossen
bajoesjki bajoe.
Slapen in hun warme nestje,
bajoesjki bajoe.

Dit liedje komt uit het boekje "Als je gaat slapen zal ik zingen" van Mathilde Polee en Petra Rosenberg, uitgeverij Christofor.

Slaap

Een aantal jaren geleden hebben we met het thema “slapen” uitgebreid geschreven over de biologische klok. Dat zal ik niet gaan herhalen. Wel wil ik nog een keer benadrukken dat in de remslaap, zo tussen 23:00 en 02:00 uur, de diepe slaapuren liggen, waarin het lichaam tot herstel komt.

Bij laat naar bed gaan, bij uitgaan, feesten en laat studeren, kun je deze uren niet inhalen. Lang in bed blijven liggen als je diep in de nacht naar bed gaat, zal dus niet maken dat je uitgerust en fit wakker wordt. Integendeel, hoe later je opstaat hoe minder fit je bent. Slechte slapers/inslapers, doen

er dan ook goed aan om toch 's morgens bijtijds op te staan en liever overdag nog een (half) uurtje te gaan rusten of slapen, dan laat opstaan. Je houdt daarbij je biologische klok in stand en anders kun je heel makkelijk in een vicieuze cirkel belanden van steeds slechter gaan slapen en vermoeider worden.

Soms worden slaapproblemen opgelost, domweg doordat mensen op tijd gaan opstaan. De latere uren in de nacht slaap je lichter en dat zijn de uren waarin je kunt dromen. Deze slaap dient voor het verwerken van wat er overdag in je leven plaatsvindt.

Slaaphygiëne

Het is erg belangrijk dat je de laatste 1 à 1,5 uur voor het naar bed gaan geen inspannende activiteiten doet. Spor-

ten op een laat uur, maakt voor de meeste mensen ook dat ze niet snel in slaap kunnen vallen na thuiskomst. Je lichaam is dan als het ware nog te wakker en heeft tijd nodig om te ontspannen en in de slaapmodus te komen.

Voor goede slaap moet vanaf het begin van de avond melatonine op een hogere waarde in je bloed komen, zodat je aan het eind van de avond slaperig kunt worden. Serotonine is het daghormoon en melatonine het nachthormoon. Deze moeten elkaar in een gezond fysiologisch ritme afwisselen. Laat werken achter een beeldscherm kan er de reden van zijn dat melatonine onvoldoende op peil komt omdat er te veel licht op het netvlies blijft komen en zo slaapproblemen kan geven.



Giorgio de Chirico, The Sleeping Girl, after Watteau, 1947

Als je met je ogen de wereld in kijkt, zijn je ogen en daarmee je hersenen actief om je in te stellen op de diepteverschillen in het beeld waar je naar kijkt.

Bijvoorbeeld: Achter iemand waar je naar kijkt, staat nog een tafel of hangt een schilderij aan de muur, of kijk je nog door een raam naar buiten. Als je kijkt zijn je ogen zich continu aan het instellen. Er wordt steeds meer bekend door F-MRI onderzoek wat er gebeurt als we naar televisie of een beeldscherm kijken, wat een tweedimensionaal beeld is i.p.v. een driedimensionaal beeld. Bij kijken naar een tweedimensionaal beeld hoeven je ogen zich niet constant in te stellen. Het blijkt dat de hersenactiviteit dan een patroon laat zien dat vergelijkbaar is met slapen. Bij mensen/kinderen die veel televisie kijken

en/of achter het beeldscherm zitten en daar gevoelig voor zijn, lijkt het dan voor het lichaam dat je al veel geslapen hebt. Dit zou ook tot slaapproblemen kunnen leiden. (Bij slapeloosheid en hoofdpijn zijn de eerste vragen van de kinderartsen: hoe laat gaat het kind naar bed en hoeveel zit het achter een beeldscherm). Bij veel beeldschermwerk is het dan ook belangrijk dat je je aan de pauzerichtlijnen houdt van elk uur 10-15 minuten bewegen en van de plaats af komen. In de eetpauze het liefst ook even naar buiten gaan.

Wat de slaapkamer betreft is het belangrijk om een donkere en rustige omgeving te hebben. Donkere gordijnen zorgen dat er een niet te lichte nachtomgeving is, vooral in de zomer (zie hierboven melatonine). Ook elek-

tricititeit is een belangrijk item. Fysiologisch gezien heeft de mens een negatieve lading. Als wij in een omgeving verkeren waar veel elektrische lading is, worden we meer positief geladen. Dit kan invloed hebben op je fysiologisch evenwicht en het in balans zijn. Als je een elektrisch apparaat gebruikt hebt, blijft er nog tot zo'n 4 uur lading omheen hangen, ook rond de snoeren. Voor baby's is het bijvoorbeeld belangrijk dat een apparaatje dat de geluiden doorgeeft naar waar de ouders zijn, niet te dicht bij het kind staat. Digitale wekkers en mobiele telefoons dienen bij voorkeur minstens een meter van je af te staan/licgen. Maar het beste is als de mobiele telefoon buiten de kamer ligt en je een gewone ouderwetse wekker neemt. Liefst geen televisie en/of computer op de

slaapkamer. Zo ook de telefoonaansluiting. Elektrische bedrading die in het stopcontact zit blijft ook lading om zich heen hebben, ook als het apparaat niet aan staat. Er zijn stekkerapparaatjes waarmee je de lading stopt als het apparaat uitgaat. Die zou je bij voorkeur in de slaapkamer kunnen gebruiken.

Zorg voor een rustig kamerbeeld, niet te druk ingericht (bij kinderen bijvoorbeeld niet te drukke patronen op beddengoed, geen 10 knuffels op een bed). Houd de temperatuur aan de koele kant. Met koude voeten is het sowieso moeilijk om in slaap te vallen. Een voetenbad of warme kruik in bed kan dan wonderen doen. Zorg er überhaupt voor dat je warm bent als je naar bed gaat.

Wat betreft voeding is het moeilijk

om met een volle maag in slaap te vallen. Je lichaam is dan te actief aan het verteren. Eet dus niet te veel vlak voor het slapen gaan. Iets warmes drinken kan wel helpen.

Veel mensen blijken tegenwoordig te weinig water te drinken. We bestaan voor 70% uit water en zouden overdag grotendeels water moeten drinken (gemiddeld ook 70% van je inname) met daarbij iets wat we nog verder lekker vinden. Maar menigeen drinkt koffie, thee, sap, melk, alcohol en een beetje water. Wat koffie en echte thee betreft (witte, zwarte en groene thee), deze bevatten cafeïne en cafeïne moet uitgespoeld worden. Voor elke kop koffie en thee moet je een glas water drinken om dit uit te kunnen spoelen. Denk bijvoorbeeld aan het gebruik dat je in een goed restaurant een glaasje water bij je koffie

krijgt. De meeste mensen doen dit echter niet. Bij onvoldoende water drinken gaat het lichaam water op celniveau onttrekken om stoffen die we niet nodig hebben uit te spoelen. Dit kan maken dat, ondanks dat je in totaal voldoende drinkt, - maar als daar veel koffie, thee en alcohol bij zit - de mens op celniveau toch uitgedroogd kan zijn. Dit kan ook met de hersencellen zo zijn. Dit kan invloed hebben op een gezonde slaap. Hoe “schoner” je cellen zijn, hoe beter je slaapt.

Het blijft lastig in de advisering omtrent water. Wat je dan het beste kunt drinken, omdat er inmiddels zoveel chemische stoffen in ons drinkwater zitten die er niet uitgefilterd kunnen worden door de waterzuiveringsinstallaties. Maar alles wat je er met fil-

ters uithaalt in huis verbetert de waterkwaliteit. Bronwater kan anders een alternatief zijn. Echter geen koolzuurhoudend water, want daar verzuur je weer mee en kan het ook negatieve invloed op je fysiologisch evenwicht hebben.

Nieuwe voedingsinzichten laten ook zien dat we in het westen te veel zetmeelrijke koolhydraten eten (alles wat van meel gemaakt is, zoals brood, pasta, pizza, enzovoort, maar ook rijst en aardappelen). Zetmeelrijke koolhydraten zijn ketens van duizenden suikermoleculen. Ze worden in het lichaam dan ook afgebroken tot duizenden moleculen suiker. Daarmee heeft de gemiddelde westerse mens een te hoge “suiker”-inname. Veel mensen reageren hier niet goed op, hoewel dat soms moeilijk te dui-

den kan zijn, omdat dit heel algemeen kan zijn en je vaak pas het verschil merkt als je er minder van gaat eten. Veel mensen voelen zich fitter en helderder als ze minder zetmeelrijke koolhydraten gaan eten en dit kan ook weer zijn beslag hebben op een gezondere slaap.

Medicamenteuze ondersteuning

Als je heel slecht inslaapt, lang wakker ligt, kun je proberen melatonine in te nemen. Lichte doseringen kun je zelf bij drogist, gezondheidswinkel of apotheek krijgen. Neem ze bij voorkeur wat vroeger op de avond in rond 19:00 uur, zodat het een ondersteuning is in de natuurlijke stijging van melatonine in de loop van de avond. Magnesium ontkrampst en maakt rustig. Dit kan helpen als er door span-

ning slaapproblemen zijn. In de loop van de avond 200 mg innemen. Goed opneembare vormen zijn magnesium tauraat en magnesium citraat. Ook in de zelfzorg verkrijgbaar.

Als je te veel ligt te denken, kunnen Neurodoron tabletten van Weleda een hulp zijn om rustiger in het hoofd te worden. Dit moet uit Duitsland komen en is via de Schloss Apotheke verkrijgbaar. Uitwendige therapie kan ook een grote steun zijn om beter tot

jezelf, rust of ontspanning te komen. Een goede slaap is een complex fysiologisch evenwicht, maar er zijn veel aanknopingspunten waar je zelf kunt proberen dat evenwicht te verbeteren. Een goede nachtrust toegewenst.

Barbera Bischof

Dit artikel heeft ook al in 2007 in een Aquatinteneditie gestaan en kan nu tevens gelezen worden via de website www.therapeuticumaquamarijn.nl

Euritmie therapie

In het voorjaar staan enkele euritmie cursussen gepland, o.a. een cursus met heilzame oefeningen voor de ogen, opdat u minder afhankelijk bent van de leesbril.

Informatie hierover kunt u vinden op de website van Therapeuticum Aquamarijn, onder "Cursussen" of opvragen via euritmie@therapeuticumaquamarijn.nl

Slaap kindje Slaap

Wat ziet het er heerlijk uit als een baby in dromenland verkeert. Slapen betekent voor een pasgeborene thuis zijn. Hij vertoeft in de armen van zijn engel en is daarin volkomen veilig. De aardse wereld is nog nieuw en onbekend. Langzaam leert hij zich hier op aarde thuisvoelen en de overgang tussen deze 2 werelden steeds soepeler maken. Hoe kunnen we hem hierbij helpen?

Bijvoorbeeld door de tastzin van de baby te gaan verzorgen. In de eerste 7 levensjaren worden de vier onderste

zintuigen ontwikkeld en de tastzin is één van deze vier.

Vanaf de geboorte kunnen we als ouders aan de slag gaan om de ontwikkeling van dit zintuig te verzorgen. Voor een pasgeborene is het nog erg vaag waar hij zelf ophoudt en waar de wereld begint.

Stel je voor dat je in een bedje met superzachte matras ligt en je niet weet waar je zelf ophoudt en waar de wereld begint. Je voelt je dan wat verloren en dat is een angstig gevoel.

Hoe kun je dit grensbeleven van je baby dan bevorderen?

Door je kind aan te raken met een zachte zekerheid. Niet te licht aanraken en zeker met gerichte aandacht. Dit kun je bijvoorbeeld goed oefenen als je een baby afdroogt en daarna lekker inwrijft met een olie. Maar ook

door een baby met z'n voetjes de onderkant van zijn wieg of bedje te laten voelen ontstaat grensbeleven. Door lakens en deken strak over de baby heen te trekken en hem in een (strakke) slaapzak te laten slapen.

Door in de box een niet al te dik kleed te leggen zodat de baby de bodem nog voelt.

Zijn eigen grens voelen is een heel geruststellend gevoel. Dit geeft de baby een basis van zelfvertrouwen. En vanuit dit groeiend zelfvertrouwen is het voor de baby steeds makkelijker om zelf de overgang te maken van de nieuwe waakwereld naar de vertrouwde droomwereld.

Sommige baby's hebben het nodig om gebakerd te worden, maar de meeste baby's kunnen met een strakke slaapzak goed uit de voeten.

Als een baby zijn eigen grenzen goed

voelt kan hij zich makkelijker aan de slaap overgeven.

Ook is het belangrijk om te zorgen dat de baby het warm genoeg heeft als hij gaat slapen; dus controleer de voetjes, wrijf ze eventueel eerst warm met een olie en geef de baby wollen sokjes aan.

De ruimte waar wordt geslapen is rustig; er hangen geen mobiles boven baby's bedje en er is in bed plek voor 1 of 2 knuffels, maar niet meer.

Waarom is het tegenwoordig steeds minder vanzelfsprekend dat een kind na een aantal maanden gaat doorslapen en wat is er verder nodig om het doorslapen van kinderen te bevorderen?

We geven op het Consultatiebureau aan bij welk gewicht en leeftijd een

baby kan doorslapen; bijvoorbeeld: een baby van 2 maanden met een gewoon geboortegewicht en groei mag 8 uur achter elkaar slapen, zonder daar een te laag suikergehalte van in zijn bloed te krijgen en dit is rond de leeftijd van 5 maanden uitgebreid naar 12 uur.

Als een baby tussendoor borst of fles aangeboden krijgt zal hij daar met graagte gebruik van maken, maar hij heeft het niet meer nodig.

Denk maar even aan jezelf als je soms 's nachts wakker bent; je kunt een vage trek voelen in je buik maar je gaat niet eten; je draait je weer om en eet pas bij het ontbijt.

Toch gebeurt dit doorslapen in een groot deel van de gezinnen niet, mogelijk is de kennis over hoe slapen gaat weggezakt?

De slaap bestaat uit zogenaamde slaapcycli; blokjes van ongeveer 2 uur. Dit geldt zowel voor volwassenen als kinderen. Aan het einde van zo'n blokje wordt er lichter geslapen; er worden dan ook wat geluiden gemaakt, mogelijk een huiltje voordat er in het volgende slaapblokje wordt gedoken. Dit rijgen van slaapcycli is iets wat kinderen in de eerste levensmaanden leren en waar hun ouders hen bij helpen.

Helpen betekent hier je eigen tastzin inzetten en niet meteen in actie te komen. Een baby is heel goed in staat om dingen te leren. Bovendien is er nog de hulp van het hormoon melatonine dat vanaf 3 maanden door de baby zelf wordt aangemaakt in het donker en dat helpt om door te slapen.



Hans Baldung, maria with the sleeping child

Als er vanaf het begin steeds eerst goed geluisterd en geobserveerd wordt, helpende gedachten worden gestuurd en vertrouwen wordt gegeven, is de kans het grootst dat de baby leert zelf weer in slaap te vallen en nachten kan gaan doorslapen.

Het eerste half jaar is slaap nog niet een heel rustig gebeuren; door baby's wordt veel gegaapt en zich uitgerekt, gesabbeld en soms gaan zelfs de ogen even open. Het is goed om dit te weten.

Het korte huiltje dat gegeven kan worden moet niet op voorhand als honger of roep om lijfelijke aanwezigheid van de ouder geïnterpreteerd worden; als dit te vaak (onnodig) gebeurt denkt een baby dat de ouder nodig is om na elke slaapcyclus weer in slaap gesust te worden en leert hij niet zelf rijgen. Als dit patroon van

ouderhulp een keer is ontstaan is het moeilijker om dit weer te doorbreken. Dus het gebruik van je eigen tastzin om het onderscheid te maken tussen geluiden (ook huiltjes) die met de overgang van de slaapblokjes te maken hebben en huilen dat langer aanhoudt dan een paar minuten, betekent dat je even moet gaan kijken (vieze luier of iets dergelijks), is hierbij belangrijk.

Je kunt ook gedachtenboodschappen sturen; “ga maar weer lekker slapen”; “ik weet dat je het kunt”.

En het is een leerproces voor de baby; in de eerste maanden zal het soms nog moeilijk voor hem zijn.

Maar als je het vertrouwen naar hem uitstraalt dat ook hij binnenkort gaat leren slapen en hem dit ook gewoon in woorden vertelt, voelt hij zich ook

geborgen in jouw vertrouwen. Het is ook een kwestie van rustig doorgaan.

Ook is 't het beste om de baby wakker op een vaste slaappleaats te slapen te leggen; in een donkere kamer; strak ingestopt met warme voetjes, eventueel een zijden mutsje op om afgesloten te zijn van indrukken; na een vast maar rustig ritueel dat ieder op zijn eigen wijze kan invullen maar waar een slaapliedje of spreuk en een duidelijk uitgesproken “welterusten” zeker bijhoren.

Ook voor oudere kinderen is het vaste en rustige bedritueel heel belangrijk. En de zekerheid dat hun engel meegaat in de nacht. Soms kan een afbeelding van een engel op hun slaapkamer daar extra steun in geven. En een spreuk die dit ook be-

noemt. Ook het in bed stoppen van een knuffel door het kind voor ze zelf gaan slapen kan een rustgevend ritueel zijn. Het geeft hun het vertrouwen dat ze niet alleen zijn in de nacht. Ook voor hen gelden de warme voeten en warme flanken/billen en bovenbenen. Soms is een kruik nodig of een schapenkleedje om op te liggen.

Slaap lekker allemaal!

*Loes Klinge,
antroposofisch (Consultatiebureau)
arts*

Wat kan de slaap betekenen voor de ontwikkeling van de mens?

*“Toen deed de Here God een diepe slaap
op de mens vallen en hij sliep.*

*En Hij nam één van zijn ribben en sloot
die plaats af met vlees.*

*En de Here God bouwde de rib, die Hij
van Adam had genomen om tot een
vrouw”.*

In het boek Jona lezen we hoe Jona
probeert onder de opdracht uit te

komen, die God hem gegeven had om
in Nineve orde op zaken te gaan stel-
len. Hij monstert in op een schip, dat
een heel andere kant opgaat, nl. naar
Tarsis. Daarop liet de Heer een hevige
storm losbarsten, die het schip zou
doen vergaan. Maar Jona lag in het
ruim, bevangen van een diepe slaap.
De zeelieden raakten in paniek en
schudden hem wakker. Jona wist heel
goed dat hij deze toestand zelf had ver-
oorzaakt en in paniek liet hij zich door
de zeelieden in het bruisende water
gooien. Op datzelfde moment ging de
storm liggen en de zee viel stil. De Heer
liet Jona opslokken door een grote vis
en hij was in het ingewand van de vis
drie dagen en drie nachten.

Op meerdere plaatsen spreekt de bij-
bel over een diepe slaap, of een angst-
aanjagende diepe duisternis, die ons

immers losmaakt van een besef van
grenzen; onze zintuigmenen kan zich
op een gegeven moment niet meer in
die duisternis oriënteren. Daar ont-
staat ook weer die mogelijkheid van
een overgang van de lichtwereld naar
de wereld van de duisternis, waarin
we ons met een heel ander deel van
onzelf thuis voelen, in de geestelijke
wereld.

Een diepe slaap is als een zijnstoe-
stand, waarbij er sprake is van een los-
koppeling van het ziele-geestwezen uit
de gebondenheid in de structuren van
het aardelichaam, waarin de levens-
krachten zorg dragen voor de instand-
houding en verdere ontwikkeling van
ons aardelichaam.

Deze loskoppeling komt elke avond
weer op ritmische wijze tot stand,

zoals bij de ademhaling ook op elke inademing altijd een uitademing moet volgen. Na een periode van intensief werkzaam zijn van onze (zelf-)bewuste zielekrachten in de lichamelijkheid, volgt een grote vermoeidheid, zowel als gevolg van de werkzaamheid van de afbrekende doodskrachten enerzijds en de structurerende vormkrachten gedurende ons dagleven anderzijds, waarin we met ons denken, voelen en handelen ook voortdurend actief zijn in de buitenwereld.

Zowel het verbruik van onze zielekrachten door een heel intensief vertoeven in die buitenwereld, waardoor ook de aansturing van de werkzaamheid van de levenskrachten sterk afneemt, als ook de culminatie van de organische afbraakprocessen leiden zo tot een onvermijdelijke keerpunt: nl.

het moment waarop de hogere en lagere wezenskwaliteiten elkaar moeten loslaten.

Maar ook het zielegeestwezen raakt in die lichaamsgebonden toestand min of meer uitgeput, ze verliest haar vitale alertheid en er moet dus een moment komen waarop zij zich kan losrukken uit die gebondenheid met het fysieke lichaam. Het “sterrenlichaam”, met daarin zorgvuldig ingebed de ik-krachten van de mens kunnen zich nu in die lichaamsvrije toestand volledig in hun eigen dynamiek ontplooiën. Het zielegeestwezen zal zich tot in de verste verten uitbreiden, tot in de wereld van de vaste sterren en de planeten en zich op die manier weer helemaal laven aan de bron van al die geestelijke impulsen, die o.a. de grondslag vormden voor de overgang van de mens uit de geeste-

lijke wereld naar het aardeleven, zowel voorgeboortelijk, bij de conceptie als tijdens het indrukwekkende gebeuren van het embryonale bestaan van de mens.

Daar waar onze oorsprong ligt, daar waar we mens geworden zijn. Ons zielegeestwezen oriënteert zich zo in elke gezonde diepe slaap op onze hele wordingsgeschiedenis. Eigenlijk worden we elke nacht bij wijze van spreken als het kind.

“Als ge niet wordt als het kind, voorwaar ik zeg u, dan zult gij het rijk der hemelen niet binnen kunnen gaan”.

Zo doorschijnt het geesteslicht als het ware onze hele biografie, ons worden vanuit een eeuwigheid in een ruimte-beleven en in de loop van de tijd. Alles wat we in die wording hebben meege-

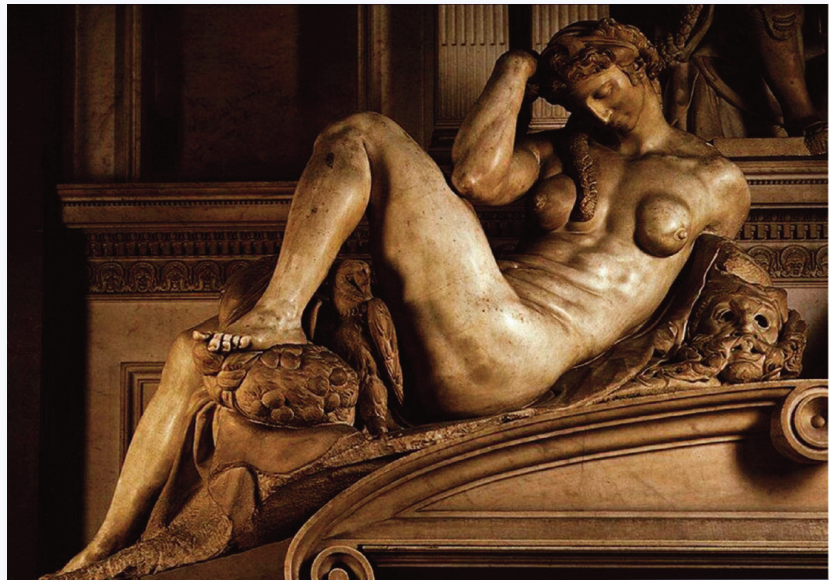
maakt staat ingeschreven in het logboek van onze architect, het levenskrachtenlichaam, ook wel genoemd, ons ether- of wijsheidslichaam.

Dit etherlichaam blijft in de slaap ook organisatorisch sterk verbonden met het fysieke lichaam. Het levenskrachtenlichaam draagt immers zorg voor de instandhouding van de levende lichaamsorganisatie.

Als we een treffend beeld willen hebben van hoe we dit levenskrachtenlichaam met daarin ingebed het fysieke lichaam in de nacht zouden kunnen aanschouwen in haar volledig vrije dynamiek, dan moeten we in ons opnemen het beeld van “De Nacht” van Michelangelo (Graftombe van Lorenzo de Medici), dat zo volmaakt en wonderschoon die dynamiek weergeeft.

Onze architect is daar in al die jaren heel hard aan het werk geweest en weet ook precies hoe alles is geworden, zoals het nu is. Weet ook heel goed waar de haken en ogen zitten en kan

ons ook heel goed spiegelen, wat er eigenlijk zou moeten gebeuren om de oorspronkelijke rode draad op welk moment dan ook weer door de bouwheer te laten oppakken.



Michelangelo, *La Notte*

Dit aardelichaam wordt gedurende een gezonde en diepe slaap als het ware weer gezuiverd, bevrijd van de gevolgen van die intense uiteenzetting met onze zielekrachten.

Deze reiniging is noodzakelijk, omdat die lichamelijke de spiegel moet kunnen zijn van onze bewuste en zelfbewuste zieleprocessen. Het is belangrijk dat aan die spiegel gewerkt wordt gedurende de nacht; het levenskrachtenlichaam draagt zorg voor deze mogelijkheid om te kunnen spiegelen.

Die spiegel maakt in ons dagbewustzijn zoveel mee, wat erg vertroebelend werkt, dat er veel werk verzet moet worden gedurende onze slaap. Elk orgaan in onze lichamelijke organisatie verzorgt een onderdeel van die spiegeling. Als een orgaan niet goed functioneert zal dat consequenties hebben

voor die spiegeling. De zielekrachten zullen zich dan ook heel moeilijk kunnen losmaken uit die gekoppelde werkzaamheid van de vier wezenskwaliteiten rond dat orgaan of orgaansysteem. Zo kunnen er partieel ook lacunes ontstaan in die spiegeling. Ook bij het ouder worden kunnen afwijkingen zichtbaar worden in die spiegel. In een oude spiegel zie je vaak kleine barstjes optreden.

Bij al die werkzaamheden gedurende de nacht kunnen we dan ook niet de inmenging gebruiken van onze zieleprocessen. Die moeten er zelf op uitgaan om hun leerstof elders te zoeken, daar waar de krachten werkzaam zijn van die oermens, daar waar de hele geestelijke wereld zich liefdevol ontfermt over de wording en verdere ontwikkeling van de mens.

Vervuld van die opgedane kennis en ervaringen komen ze op een gegeven moment weer terug binnen de beslotenheid van het lichaam: Dat is het moment, waarop de mens kan ontwaken.

Het echte gezonde moe worden kennen we bijna niet meer, bezeten als we zijn door alles wat zich in ons hoofd afspeelt. We komen eigenlijk nooit toe aan een echte voorbereiding van de nacht en we luisteren nauwelijks naar de signalen die ons lijf ons geeft, de signalen die we met onze levenszin zouden kunnen waarnemen. We hebben immers nog zoveel te doen en we moeten over van alles na-denken en blijven vaak hangen in de belevingen en ervaringen van de dag, zowel de leuke en goede als ook de vervelende ervaringen.

We vallen dan soms als een blok in slaap of we helpen ons een handje door te zeggen dat het belangrijk is dat we voldoende slaap krijgen, dus is een slaappilletje toch alleen maar goed. Of een paar glazen wijn, daar word je zo lekker rozig van. Dat we op deze manier geen gezonde slaap meer krijgen, krijgen we pas later in de gaten als we van die onverklaarbare moeheidsklachten krijgen of als we maar blijven kwakkelen met onbegrepen lichamelijke klachten.

Of weten we eigenlijk niet meer wat we willen, onze toekomst wordt zo uitzichtloos. Het hier en nu gaat zich dan steeds meer vullen met in feite onbelangrijke zaken uit wat achter ons ligt. Dat wat wel belangrijk is en soms even eeuwigheidskarakter zou kunnen hebben, dat stolt in iets van dode tijd.

De spiegeling vanuit onze lichamelijkeheid kan ons dus in die diepe slaap helpen om tot een omvorming te komen. Alles wat gevormd werd kan weer in een wordingsgeschiedenis worden uitgewerkt.

Zoals het denken en het voelen zich in de diepe slaap als zieleprocessen uit de samenwerking met het fysiek-etherlichaam hebben teruggetrokken, zo trekt zich ook in die diepe slaap dat diep in de stofwisseling verankerde wilsgebied als zieleproces uit die lichamelijkheid terug en ervaart dan als lichaamsvrij haar geheel eigen dynamiek, die zich wil richten op de aardeontwikkeling en de oerkrachten vanuit de aarde werkzaam, die ons tot aardemens maken.

Die krachten nu, die wij voor die om-

vorming nodig hebben, krijgen we vanuit dat gebied waarin onze wil zich in haar eigen dynamiek kan ontplooien. In de toestand van het waakbewustzijn wordt onze wil steeds weer gepakt door de zielekrachten die werkzaam zijn in ons denken en door alles wat we denken te willen en wat we menen te voelen als een willen.

In die diepe slaap is onze wil eindelijk vrij, we zullen haar nooit kunnen pakken met ons bewustzijn, maar de wilsimpulsen kunnen nu veel vrijer werkzaam zijn in al die kracht die nodig is om het geworden om te vormen in het wordende.

In de wil schuilt de dynamiek van een kracht, die als daar geen sprake zou zijn van een terughouding, uiteindelijk zou voeren naar een sterfproces, een

uiteindelijk volledige loskoppeling van het zielegeestwezen uit haar verbondenheid met de aarde. Maar zolang de mens leeft wordt dit doodsproces op het goede moment omgevormd in een nieuwe wording.

Dat slapen in die zin zo belangrijk is, kunnen we dagelijks ervaren in de wijze waarop we in ons voorstellingsleven staan, maar ook in de manier, waarop we aansluiting kunnen vinden bij besluitvorming ten aanzien van wezenlijke dingen in ons leven.

Ook overdag is er voortdurend sprake van momenten waarop we inslapen en momenten, waarop we weer wakker worden. Bijvoorbeeld het even wegdoezelen, het even niet goed waarnemen, het even neigen tot inslapen. Hierin ervaren we wezenlijk een sa-

menhang met de wilsactiviteit van de mens.

Die momenten, waarop we echt in staat zijn om een voorstelling te maken en die te pakken in een gedachte, zitten we qua dynamiek in een zekere samenhang met het ontwaken.

Elk wilsbesluit is in zekere zin een soort inslapen op het niveau van het waakbewustzijn, een aanzet tot inslapen, welke je niet echt doorvoert.

Immers, het volgende moment ben je er weer, vanuit een ritmisch elkaar opvolgen van inslapen en weer ontwaken.

Het inslapen, te ver doorgevoerd zou leiden tot een ont-slapen, echter met een terughouding (stuwing) op het

goede moment tot een ont-waken.

In de voorstelling leven we nooit echt in de werkelijkheid, het is slechts een afspiegeling daarvan. Maar we voelen wel een innerlijke drang tot het zoeken naar de waarheid, de werkelijkheid, die we nooit echt zullen vinden, maar die vanuit de kiemkracht van onze wil tenslotte wel gevonden zal worden: de waarheid van onze geestelijke mens in wie we na ons ontslapen zullen leven.

Telkens als we een voorstelling van iets maken is dat een afgezwakte vorm van ontwaken. En heel diep in je innerlijk ga je dan ervaren dat elk ontwaken, elke vorm van een echt voorstellingsdenken een herhaling is van een groots wordingsproces, van een soort gereduceerde her-innering van ons binnentreden in het aardeleven, langs de weg

van conceptie en embryonale wor-
dingsgeschiedenis, een tot beeld afge-
zwakt binnendringen in de fysieke
wereld, een doorgang door een proces
van inhullen, verbinden en dan een
lange weg van ontbinden (Duits : Ent-
bindung).

Wat in ons denkt of zich voorstelt, dat
zijn we niet op dat moment, maar dat
is de kracht, die als het ware vanuit de
spiegeling door onze lichamelijkheid
uitstraalt in ons denken en bij elk ont-
waken. De mens ervaart in de voor-
stelling het beeld van de echo van zijn
tijdloze, bovenzintuigelijke leven.
Daarom is elke gedachte, elke voor-
stelling een afgezwakte vorm van ge-
boren worden.

Onze wil heeft veel meer een innige
verwantschap met de dood.

Onze wil is in z'n eigen lichaamsvrije
dynamiek eigenlijk voortdurend em-
bryonaal werkzaam in elk echt wilsbe-
sluit, in elke echt gewilde handeling.
Doch die dynamiek verhoudt zich veel
meer tot het uiteindelijk sterven. Het
willen heeft in ons altijd alleen maar
kiemkarakter en draagt in alles waar-
toe het impulseert, mogelijkheden die
uitgewerkt kunnen worden. Maar te-
gelijkertijd sterft het geworden, als
het niet steeds weer door onze diepste
wil wordt omgevormd tot iets embry-
onaals, iets dat weer kiemkracht krijgt.
Rudolf Steiner benoemt het zo :

*“Wir sterben, indem wir wollen, der An-
lage nach fortwährend. Wir tragen die
Kräfte des Todes in uns”.*

De dynamiek van het geboren worden
en het ontwaken, evenals de dynamiek

van het inslapen en ont-slapen zijn
voortdurend in ons werkzaam.

*“Jedesmal, wenn wir einen Gedanken fas-
sen, wird der menschliche Wille in dem
Gedanken geboren.*

*Jedesmal, wenn wir ein Wollen ins Auge
fassen, stirbt der Gedanke in den Willen
hinein”.* (R.St.).

G.A.Rotteveel

Therapeuticum Aquamarijn

Onder de Linden 21-8 (huisartsen) en 21-9 (therapeuten)
6822 KG, Arnhem, telefoonnummer voor algemene informatie en de huisartsenpraktijk: **026- 3 512 712**.

Website: www.therapeuticumaquamarijn.nl

Huisartsenpraktijk

Bereikbaarheid: De huisartsenpraktijk is open van 08:00 tot 17:00 uur.

Via **026 - 3 512 712** krijgt u een keuzemenu aangeboden:

1 = spoedlijn

2 = receptlijn

3 = afspraken, uitslagen, enzovoort

De assistentes pauzeren van 10:30 tot 10:45 uur en van 12:30 tot 13:00 uur. Zij zijn dan afwezig en er wordt alleen in zeer dringende gevallen aan de telefoon geholpen.

Spoedlijn: Alleen in spoedgevallen kunt u gebruik maken via **026 - 3 512 712** van optie 1;

indien het keuzemenu niet werkt, kunt u ook met het spoednummer **026 – 3 513 719** bellen.

Administratie: wijzigingen in uw adres-, woon- of verzekeringsgegevens kunt u door geven via: www.therapeuticumaquamarijn.nl

Spreekuur volgens afspraak

Consult volgens afspraak. Voor het maken van afspraken kunt u bellen tussen 08:00 en 12:00 uur (**026 -3 512 712, optie 3**). Een afspraak kunt u tot uiterlijk 24 uur van tevoren afzeggen. Bij een te late afzegging wordt de afspraak in rekening gebracht. Dokter Bischof werkt op dinsdag en vrijdag. Dokter Luske werkt op maandag en donderdagochtend. Dokter Van Vugt op maandag, woensdag en donderdag.

Terugbelspreekuur

Telefonische vragen waarvoor overleg met een arts nodig is geeft u vóór 10:30 uur door. U wordt dan tussen 11:00 en 13:00 uur teruggebeld door de assistente of één van de huisartsen.

Inloopspreekuur

Dit is uitsluitend ten behoeve van spoedgevallen die diezelfde week nog gezien moeten worden. Tussen 08:00 en 08:15 uur kunt u hiervoor dagelijks binnenlopen, waarbij u zich meldt bij de assistentes. U wordt dan op volgorde van binnenkomst behandeld, maximaal 5 patiënten.

Uitslagen onderzoeken

Hiervoor kunt u tussen 08:00 en 12:00 uur de assistentes bellen. Bij uitslagen die een nadere uitleg behoeven, zal de assistente een afspraak met u maken voor het telefonische spreekuur.

Herhaalrecepten:

Voor het aanvragen van herhaalrecepten zijn er 3 opties: telefoonlijn, website en fax.

1. Telefonische receptenlijn via **026 – 3 512 712, keuzetoets 2** bellen. Hier kunt u uw recepten 24 uur per dag inspreken. Wilt u als u belt voor een herhaalrecept de volgende gegevens gereedhouden:

- uw naam, adres, geboortedatum
- de naam van het medicijn
(in dikke zwarte letters bovenaan het etiket)
- de sterkte (in % of potentie D1, milligrammen)
- de hoeveelheid / het aantal (bijvoorbeeld het aantal cc, aantal gram, of milligram, aantal tabletten)
- het gebruik
- de naam van de apotheek.

Graag langzaam en duidelijk inspreken, zonodig spellen. Er kan maximaal voor 3 maanden aangevraagd worden. Bij fouten of onduidelijkheden wordt u niet teruggebeld. Dit kan niet met de accreditatie, aangezien wij alles moeten borgen en fouten moeten voorkomen.

U kunt uw herhaalrecept ook via www.therapeuticumamariamijn.nl aanvragen. Ga naar 'huisartsenpraktijk' en dan naar 'recepten'. Of fax uw aanvraag naar **026 -3 510 406**. Recepten vóór 11:00 uur ontvangen, zijn die dag na 16:00 uur af te halen bij de apotheek (indien voorradig). U kunt uw herhaalrecept **ook via fax aanvragen: 026-3 510 406**. Als u er niet uitkomt kunt u van 08:00 tot 12:00 uur contact opnemen met de assistente telefoon **026 – 3 512 712**, keuzetoets 3. Gebruik deze optie zo weinig mogelijk.

Injecties

Injecties en medische handelingen door de assistentes (gehoortesten, oren uitspuiten, hechtingen verwijderen, uitsrijkjes, enzovoort) worden uitsluitend op afspraak verricht.

Avond-, nacht- en weekenddiensten

Wanneer u ons gewone toegangsnummer **026 - 3 512 712** belt terwijl wij gesloten zijn, wordt u niet automatisch doorgeschakeld naar de dienstdoende dokterspost. Het telefoonnummer van de Arnhemse Huisartsenpost buiten kantooruren voor de avond-, nacht- en weekenduren (tussen 17:00 – 08:00 uur) is **0900 – 15 98**.

Bij afwezigheid tijdens kantooruren wegens vakantie, ziekte of nascholing hoort u via het gebruikelijke toegangsnummer op een bandje welk telefoonnummer u kunt bellen voor waarneming.

Huisbezoeken

Gezien de bovenwijkse en regionale functie van de praktijk, brengen huisbezoeken in het algemeen grote afstanden met zich mee. Voor het aanvragen van een huisbezoek is daarom altijd overleg met de huisarts nodig. Huisbezoeken bij voorkeur voor 10:00 uur aanvragen.

Praktijkverpleegkundige Somatiek

Anita Janssen: voor informatie of vragen kunt u bellen met Anita op telefoonnummer: **026 - 4 455 913** of e-mail: poh@therapeuticumaquamarijn.nl. U kunt een afspraak

maken voor begeleiding bij astma en copd, een longfunctietest, stop-rokenbegeleiding, screening voor hart- en vaatziekten, huisbezoeken aan ouders van pasgeborenen, huisbezoeken aan ouderen en instructies voor de verzorging van zieken thuis. Voor het maken van een afspraak kunt u meteen bellen naar de assistentes van de huisartsen, telefoonnummer: **026 -3 512 712**. Anita werkt op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.

Praktijkverpleegkundige Geestelijke Gezondheidszorg

Anita Janssen: voor informatie of vragen kunt u bellen met Anita op telefoonnummer: **026 – 4 455 913** of e-mail: poh@therapeuticumaquamarijn.nl. U kunt een afspraak maken voor gesprekken bij psychiatrische, psychologische en psycho-somatische klachten en problemen. Voor het maken van een afspraak, kunt u meteen bellen naar de assistentes van de huisartsen, telefoonnummer: **026 – 3 512 712**. Anita werkt op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.

Klachtenregeling

Interdisciplinaire Klachten- en Bemiddelingscommissie
Antroposofische Gezondheidszorg, Postbus 266, 3970 AG
Driebergen
Stichting Klachtenregeling Huisartsenzorg Zuid-Neder-
land, Postbus 8018, 5601 KA Eindhoven

Uitwendige Therapie

Rina Vlijm, telefoon **06 18 66 11 47**,
e-mail: rinavlijm@therapeuticumaquamarijn.nl
Marion Gores, telefoon **06 19 72 88 04**,
e-mail: mariongores@therapeuticumaquamarijn.nl

Fysiotherapie/Fysiotherapie voor kinderen

Hannie Bakker
e-mail: hanniebakker@therapeuticumaquamarijn.nl
Bert de Brouwer
e-mail: bertdebrouwer@therapeuticumaquamarijn.nl
Louis de Groot
e-mail: louisdegroot@therapeuticumaquamarijn.nl
Anneke Jansen
e-mail: annekejansen@therapeuticumaquamarijn.nl

Yvonne Siebum

e-mail: yvonniesiebum@therapeuticumaquamarijn.nl
Elke werkdag van 12:30 – 13:00 uur, telefonisch recht-
streeks te bereiken: **026 - 3 511 190**.
Buiten deze tijd graag inspreken op het antwoordappa-
raat.

Biografisch Werk

Hannie Bakker, bereikbaar dinsdag t/m vrijdag, telefoon
026 - 3 511 190, e-mail: hanniebakker@therapeuticumaquamarijn.nl

Muziek- en Zangtherapie

Tijdelijk: Els van der Meij, telefoon **06-51 91 44 21**

Kunstzinnige Therapie

Anita Lennaerts, telefoon **030 - 6 045 818**, e-mail: kunstzinnigetherapie@therapeuticumaquamarijn.nl

Euritmietherapie

Andrea Wellenstein, telefoon **026 - 4 422 838**, bereikbaar
maandag t/m vrijdag tussen 19:00 en 20:00 uur of

euritmie@therapeuticumaquamarijn.nl

Ghiti Brinkman, waarneemster, telefoon **070 – 8 882 676**
of 06 -14 14 56 45

Psychologische hulp

Monique Voorhaar, aanwezig op dinsdag,
telefoon **06 24 60 26 67**

info@praktijkvoorhaar.nl en www.praktijkvoorhaar.nl

Voedingskundige

Veronika Dietrich, aanwezig op donderdag
Telefonisch spreekuur woensdag van 08:00 – 09:00 uur,
donderdag 20:00 – 21:00 uur. Telefoon **06 52 23 38 08**;
e-mail: vvoeding@xs4all.nl

Haptotherapie

Vincent Steenmans, werkzaam op vrijdagmiddag van
12:30 – 18:00 uur.

Voor afspraken, vragen en overleg: telefoon **0575 – 565 966** (lid van de V.V.H.), e-mail: v.steenmans@proper-sona.nl of vincentsteenmans@planet.nl

Consultatief antroposofisch arts

Gerard Rotteveel, telefoon **026 – 3 893 375**,
e-mail: g.rotteveel50@upcmail.nl

Consultatief natuur- en homeopathisch arts

Nina Weiss, natuur-/Mayrr-arts ,
telefoon **026 – 4 425 181**

Simone Karcher, homeopathisch arts,
telefoon **06 – 51 38 35 08**

Kinderspreekuur

Gerard Rotteveel, telefoon **026 – 3 893 375**,
e-mail: g.rotteveel50@upcmail.nl
Anneke Jansen, telefoon **026 – 3 893 375**,
e-mail: annekejansen@therapeuticumaquamarijn.nl

Stichting Antroposofische Bibliotheek en Boekentafel Arnhem

De bibliotheek is gesloten, eventueel contact via
e-mail : bibliotheek@therapeuticumaquamarijn.nl