

Arentina Drenth heeft haar bachelor in de psychologie in Amerika behaald, haar master in België en de postdoctorale opleiding tot GZ-psycholoog in Nederland gevolgd. Haar activiteiten als (onder meer) cognitief gedragstherapeut en master in de oplossingsgerichte therapie zijn ondergebracht in OMFI (Optimizing Mental Fitness).



Psycholoog Arentina Drenth

'Ik streef ernaar mensen de controle terug te geven'

De Medische Adviesraad van de ApneuVereniging is dit jaar versterkt met psycholoog Arentina Drenth. En daarmee is er een heleboel kennis over de combinaties van slaap, somberheid, stress én hormonen in huis gehaald.

Een gesprek met Arentina Drenth kan enige verwarring oproepen. Het ene moment spreekt de psycholoog, die is gespecialiseerd in angsten, somberheid, slaap, stress en trauma's, het andere moment klinken vooral de eigen ervaringen door van een vrouw met onder meer slaapapneu. Het ene moment vertelt ze over voorbeelden met cliënten uit haar praktijk, het andere moment heeft ze het over haar ontwikkeling als schrijfster en wat ze met haar boeken wil bereiken. Het ene moment spreekt ze keurig de Nederlandse taal die ze van haar ouders moest leren spreken, het andere moment klinkt er onvervalst Vlaams uit haar mond, het resultaat van haar jeugd en opleiding in België. De verschillende rollen en kenmerken van deze gedreven vrouw brachten haar ook bij de Medische Adviesraad (MAR) van de ApneuVereniging. Daarvan is ze sinds begin dit jaar lid. 'Ik ben gevraagd en dat vond ik eervol', vertelt ze daarover.

De psychologie van slaap

De eerste contacten ontstonden, doordat ze zelf worstelde met apneu en meer over cpap-maskers wilde weten: 'Ik ging naar een bijeenkomst in Dordrecht, waar Sandra Houtepen van het ApneuKenniscentrum een praatje hield. Ontzettend interessant! Ik vertelde daar aan iemand dat ik met een boek over slapen bezig was. Ik wilde daarin ook aandacht aan slaapapneu besteden. Toen kreeg ik het aanbod dat een deskundige van de ApneuVereniging er nog eens goed naar wilde kijken om me te ondersteunen. Zo is het contact ontstaan.'

Vanuit de MAR leek het toen een goede zaak om het team met een psychologe te versterken. Daarvoor is Arentina Drenth benaderd. Daarbij speelde mee dat het idee leefde het aandachtsveld van de ApneuVereniging te verbreden tot slaapproblematiek in meer algemene zin. Drenth: 'Voor bijvoorbeeld insomnie is cognitieve

'Voor insomnie is cognitieve gedragstherapie de meest geëigende aanpak; dat is het terrein van de psychologie'

gedragstherapie de meest geëigende aanpak. Beter dan medicijnen. En dat is het terrein van de psychologie.'

Symptomen en diagnoses

Een van de taken van leden van de MAR is om af en toe een stukje te schrijven. 'De eerste van mijn hand ging over differentiaaldiagnose' vertelt Drenth, daarmee voor één keer in het gesprek ingaand tegen haar eigen streven om geen moeilijke woorden te gebruiken. Moeilijke woorden vind je dan ook niet in haar boeken. Toegankelijkheid voor iedereen staat voorop. In dit geval kwam ze snel met een heldere uitleg van dat moeilijke woord: 'Het ging over verschillende diagnoses die kunnen passen bij dezelfde symptomen. Zo kunnen bij slaapapneu klachten optreden die ook het gevolg kunnen zijn van een depressie of burn-out of van de overgang. Een verkeerde diagnose leidt dan tot een aanpak die niet helpt.'

Iets anders aan de hand

Haar boek *Beter slapen doe je zo* is in mei uitgekomen. Inmiddels is Drenth bezig met een boek over hormonen. Op het eerste gezicht een medisch onderwerp, maar juist daar speelt de kwestie van de goede diagnose die ook haar vakgebied raakt. Ze komt met een treffend voorbeeld uit haar praktijk: 'Ik kreeg een cliënte van 42 jaar die kampte met angsten. Ze durfde bijvoorbeeld geen auto meer te rijden. Haar leven dreigde te ontsporen. Ze kwam voor therapie bij mij. Logisch, maar iets in haar verhaal deed me vermoeden dat er iets anders aan de hand was, de eerste verschijnselen van de overgang. Ik adviseerde haar eerst de huisarts te vragen om een hormoonbehandeling, maar die vond dat onzin. Het lukte me uiteindelijk om haar bij de vrouwenpoli van de Bergmankliniek te krijgen, maar dat duurde wel een paar maanden. Op verzoek van cliënte ben ik toch met therapie begonnen, maar dat had geen effect. Uiteindelijk kon ze via de kliniek hormoontherapie krijgen wat vrijwel meteen hielp. Na drie weken stapte ze alweer in de auto.'

Invloed van hormonen

Arentina Drenth heeft er een aantal maanden voor uitgetrokken om aan het boek over hormonen te werken. Ze is sterk gemotiveerd om dit onderwerp goed neer te zetten. Het is



een onderwerp dat juist voor vrouwen belangrijk kan zijn. Vele vrouwen krijgen slaapapneu tussen hun 50e en 60e levensjaar. Dat kan met de overgang te maken hebben. Het vrouwenlichaam maakt dan minder progesteron, oestrogeen en testosteron aan. Arentina Drenth daarover: 'De levensverwachting van vrouwen is tegenwoordig zodanig, dat ze na de overgang nog zo'n 30 jaar leven, anders dan anderhalve eeuw geleden. De overgang kan nare effecten geven. Dan krijg je bijvoorbeeld last van *frozen shoulders*, zoals ikzelf ook heb. Dit kan gerelateerd zijn aan het wegvallen van oestrogeen.'

Lang niet alles over dat onderwerp is al bekend. Drenth zit in een zoekproces: 'Progesteron zorgt voor ademprikkels en stevigheid van de luchtpijp. Als er minder van dat hormoon wordt aangemaakt, zou dat kunnen betekenen dat de luchtpijp slapper wordt. Dan is het voor mij de vraag of dat apneu zou kunnen veroorzaken.'

De in Brabant woonachtige psychologe gaat nog verder over

'Piekeren kan ervoor zorgen dat je slechter in je vel zit, en dat doen vrouwen meer dan mannen'

het onderwerp dat haar momenteel sterk bezighoudt: 'Neem testosteron. Dit is een hormoon dat zowel mannen als vrouwen aanmaken en nodig hebben. Een tekort kan bijdragen aan zaken als verminderd concentratievermogen, geheugenverlies, het niet meer op woorden kunnen komen en de draad van je verhaal kwijt zijn. Daar had ik zelf ook last van. Ik heb veel baat bij extra testosteron, in Nederland niet te krijgen. Het komt voor mij van over de grens.'

Controle teruggeven

Met twee uitgebrachte boeken voelt Drenth zich ook een beetje auteur. Haar eerste boek *Angst overwinnen doe je zo* werd in coronatijd uitgegeven. De verkoop verloopt gestaag, zodat er nu een tweede druk is. Voor de uitgever voldoende reden om ook het boek over slapen uit te brengen.

Zowel in haar praktijk met cliënten als met haar boeken streeft Arentina Drenth ernaar mensen meer de controle over hun eigen leven terug te geven. 'Het is meestal verrassend simpel', verduidelijkt ze, 'en daarbij gaat het niet alleen om wat je doet, maar ook om de gedachten. Piekeren kan ervoor zorgen dat je slechter in je vel zit, en dat doen vrouwen meer dan mannen. Je kunt je aanleren om gedachten die je krijgt te beoordelen. Dan kun je tot andere gedachten komen en vervolgens iets doen wat je doet als je niet zou piekeren.' Haar boek, dat mensen met slaapproblemen zou kunnen helpen, staat vol tips voor tal van situaties en dat in eenvoudige taal.