

Meekijken met... slaapoefentherapeut Francis Lanen

'Slaap is een 24-uurs dingetje'

Francis Lanen heeft al 35 jaar een praktijk voor slaapoefentherapie en psychosomatische oefentherapie. Daarnaast is ze grondlegger en kartrekker van het Landelijk Netwerk Slaapoefentherapeuten. Hiervoor trekt ze door het hele land als spreker en geeft ze workshops en cursussen.



8.15 uur

Francis vertrekt naar haar praktijk in Waalwijk. Als er geen files zijn, doet ze daar een half uur over. Het begin van een lange werkdag, vaak tot tien uur 's avonds. Ze houdt ervan twee dagen lang te werken in plaats van de praktijk te versnipperen over nog meer dagen. Vandaag is het vrijdag en stopt ze al om 18 uur, want ze moet haar bus nog inpakken voor de cursus die ze de volgende dag gaat geven aan beroepsgenoten. Ze krijgen dan scholing over diverse expertisegebieden van de slaap. Zo geeft ze binnenkort een cursus over slaap en dementie voor zorgpersoneel en een cursus over pubers en hun zelfbeeld.

9.00 uur

Start van de eerste vijf behandelsessies, meestal van een half uur. De meeste mensen hebben spanningsgerelateerde klachten. Ook komen er mensen die zijn doorverwezen met slaapproblemen. Francis: 'Maar negen van de tien keer hebben de mensen met spanningsgerelateerde klachten ook slaapproblemen. En bij de mensen met slaapproblemen blijkt dat die problemen vaak te maken hebben met zaken die zich overdag afspelen. Zo blijkt vaak dat slaap een 24-uurs dingetje is.'

Vandaag behandelt Francis een man die problemen heeft met inslapen, doorslapen en vroeg wakker worden. 'In eerdere sessies bleek dat dit voornamelijk komt door angst om niet

in te kunnen slapen en daardoor overdag niet goed te kunnen functioneren op het werk. Dat is vaak een cirkel die zichzelf in stand houdt.'

Voor de lunch ontvangt Francis een vrouw die binnenkort gaat verhuizen en daar vreselijk tegenop ziet. Omdat ze niet van verandering houdt, levert het idee van verhuizen alleen al slaapproblemen op. Francis coacht haar met behulp van een treintje met wagonnetjes. Die wagonnetjes staan voor kleine stappen die in het proces van de verhuizing genomen moeten worden. 'Ik geef haar concrete tools om tegen haar brein, dat er een enorme problemenberg van maakt, opgewassen te zijn. Door doemdenken en beren op de weg kunnen mensen blokkeren in hun gedrag. Met deze aanpak blijft het verhuisproces voor haar overzichtelijk en beter behapbaar.'

12.00 uur

Tijd voor een gezonde lunch zonder koolhydraten. Maar ook wat mailtjes versturen, mensen terugbellen en andere zaken afhandelen. En belangrijk: een stukje wandelen. 'Lekker naar buiten en je even met andere dingen verbinden. Daar kan ik volop van genieten als buitenmens en natuurliefhebber.'

13.00 uur

De tweede ronde van vijf behandelsessies, onder andere met



een man die apneu heeft. Francis' betrokkenheid bij apneu is vanuit de praktijk ontstaan. 'Er klopte ooit een vrouw met slaapproblemen bij me aan. Ze vertelde over vermoeidheid, snurken en nogal wat andere klachten, zoals diabetes en hoge bloeddruk. Ik heb haar terugverwezen naar haar huisarts met de vraag haar te laten onderzoeken op apneu. Ze bleek 32 ademstops per uur te hebben.' Sindsdien is Francis ook bij andere patiënten alert op signalen van apneu en ontwikkelde ze speciale skills hiervoor.

De cliënt van vandaag heeft problemen met wennen aan het masker. Francis heeft hem gevraagd zijn cpap en het masker mee te nemen. Hij gaat met het masker op de oefenbank liggen, Francis zit naast hem en geeft korte opdrachten. Ze vraagt naar wat hij voelt en reageert daar weer op. Zo ontstaat een samenspel waardoor de patiënt na meerdere sessies zelf vaardig wordt en vertrouwd raakt met het masker.

15.30 uur

Theepauze. Even ontspannen bij een kopje thee en de boel loslaten. Een paardenfilmpje op YouTube doet het altijd goed.

16.00 uur

De laatste vier patiënten van deze vrijdag, waaronder een puber met inslaapproblemen. Francis: 'Tegenwoordig hebben pubers veel uitdagingen. Ze willen vaak niets missen. Daardoor

gaan ze later naar bed en slapen veel later in. Maar ze moeten er wel op tijd uit voor school. Ze hebben dan een zogenaamde social jetlag, waardoor ze niet meer goed functioneren overdag.' Francis helpt hem met behulp van chronotherapie in een gezonder bioritme te komen. Dat is met licht en donker, maar ook met vaste slaaptijden. Geen schermmpjes voor het slapengaan, 's morgens ontbijten, heel veel licht, gaan bewegen enzovoorts. Maar stappen in het weekend gooit het zorgvuldig opgebouwde bioritme weer helemaal overhoop.

18.00 uur

De laatste patiënt gaat de deur uit. Nog even wat administratieve klusjes, stofzuigen en afwassen. En dan de bus inpakken voor de cursus morgen. Francis checkt of ze alle materialen in de bus heeft gezet. Daarna de deur achter zich dicht en naar huis. De meeste files zijn al opgelost.

'Door doemdenken en beren op de weg kunnen mensen blokkeren in hun gedrag'