

Depressief? Angstig? Er moet meer aandacht komen voor slapeloosheid als oorzaak

<https://www.trouw.nl/wetenschap/depressief-angstig-er-moet-meer-aandacht-komen-voor-slapeloosheid-als-oorzaak~b468474e8/>

Samenvatting artikel door Cor ten Hove

- *“We zitten met een verkokering van psychische aandoeningen. Die zit ingebakken in de opleiding, in de zorg, in de zorgverzekering, in het hele systeem. Mensen met klachten worden behandeld volgens een DBC, een diagnosebehandelcontract, waarin precies staan wat je mag declareren bij welke indicatie. En er is geen DBC voor slapeloosheid.”*

- *“Dan kun je zeggen: die slapeloosheid was een vroeg symptoom van de depressiviteit. Maar we konden aantonen dat die slapeloosheid eerder een oorzaak is ...*

- *Cognitieve gedragstherapie is een gereedschap, waarmee mensen beter met hun probleem kunnen omgaan. Een genezing is het zelden.*

Trouw, Willem Schoonen 30 april 2022, 01:00

Slaaponderzoeker Eus van Someren krijgt voor de tweede keer een Europese onderzoekssubsidie in de hoogste categorie. Een zeldzaamheid.

Naar de oorzaken van chronische slapeloosheid wordt nauwelijks wetenschappelijk onderzoek gedaan.

De kans dat je bij de European Research Council (ERC) in de hoogste categorie wordt gehonoreerd is klein. Heel klein. Het fonds van de Europese Commissie kent individuele subsidies toe aan Europese toponderzoekers. En het is Eus van Someren nu voor de tweede keer gelukt; hij krijgt – net als in 2015 – 2,5 miljoen euro om de komende vijf jaar zijn onderzoek voort te zetten naar de relatie tussen slaapstoornissen en psychische aandoeningen als depressie en angst.

Twee keer zo'n topsubsidie is weinigen gegeven. U treedt toe tot een heel select gezelschap.

“Ja, maar daar het is mij nooit om te doen geweest. Dat heeft te maken met mijn jeugd. Ik ben opgegroeid in een gezin zonder wetenschap, er werd gewerkt in bollenvelden en staalfabrieken. Ik woonde in een dorp waar iedereen op voetbal zat. Behalve Eus; die zat de hele dag binnen de *Kijk* te lezen. Wetenschap is voor mij wat voetbal is voor anderen. Ik vind het heerlijk om te doen.”

“De eerste Europese subsidie heeft me de kans gegeven een geweldig team op te bouwen. Het idee dat de mensen met tijdelijke aanstellingen weer zouden moeten vertrekken, terwijl we prachtige resultaten hadden geboekt, viel me zwaar. Ik heb alles op alles gezet om er een vervolg aan te geven.”

Het is niet alleen een compliment voor u en uw medewerkers, maar ook een erkenning van dit onderzoeksveld. U heeft slapeloosheid eerder een verwaarloosd onderwerp genoemd.

“Ja. Aan de oorzaken van chronische slapeloosheid wordt nauwelijks wetenschappelijk onderzoek gedaan, en er is veel te veel optimisme over de behandeling. Cognitieve gedragstherapie kan veel mensen helpen om met slaapproblemen om te gaan. En dan denken behandelaars dat het probleem is opgelost, maar dat is niet zo. Cognitieve gedragstherapie is

Depressief? Angstig? Er moet meer aandacht komen voor slapeloosheid als oorzaak

een gereedschap, waarmee mensen beter met hun probleem kunnen omgaan. Een genezing is het zelden. Ik zie hoeveel verdriet die patiënten nog altijd hebben. Als wij daarin verbetering kunnen brengen, ben ik blij.”

Met de vorige Europese subsidie heeft u het verband onderzocht tussen slapeloosheid en depressie. Is dat kip en ei? Leidt slapeloosheid tot depressieve klachten, of houdt de depressie je uit de slaap?

“De metafoor van kip en ei doet geen recht aan een werkelijkheid waarin psychische problemen vervlochten zijn. Ze zijn kip en ei tegelijk. Maar we zien wel duidelijke patronen. Als je vandaag mensen hebt die lijden aan slapeloosheid, en je gaat die over twaalf jaar opnieuw onderzoeken, dan zul je zien dat depressie in die groep tweemaal vaker voorkomt dan bij mensen die nooit slaapproblemen hebben gehad.”

“Dan kun je zeggen: die slapeloosheid was een vroeg symptoom van de depressiviteit. Maar we konden aantonen dat die slapeloosheid eerder een oorzaak is. Als je slapeloosheid behandelt bij mensen met een hoog risico op depressiviteit, dan zie je de symptomen van depressiviteit afnemen. Zonder dat de behandeling ook maar iets met hun stemming probeerde te doen. We hebben hier iets te pakken!”

Wat dan?

“Als je van slag bent, zoals ik het altijd maar noem, kan slapen helpen. Daar hebben we ook een uitdrukking voor: je moet er een nachtje over slapen. Na dat nachtje gaat het de meeste mensen beter. Maar sommige mensen niet; bij hen kan een nacht slapen dingen zelfs erger maken. We zijn opgegroeid met het idee dat slapen gezond is. Maar er blijkt een manier van slapen te bestaan die helemaal niet goed voor je is.”

Welke manier van slapen is dat?

“Veel mensen met slapeloosheid, depressiviteit, angst of posttraumatische stress slapen gefragmenteerd. Als je de stukjes slaap optelt kan het nog een aardige slaapduur lijken, maar wat we zien is dat hun brein alsmaar weer wakker wil zijn. Als een onderzeeër die naar de stille diepte wil duiken, maar steeds weer richting oppervlakte gaat om met zijn periscopioop de omgeving te controleren. Dat type slaap kan het nuanceren of wegnemen van zorgen, wat slaap normaal kan doen, in de weg staan.”

Jullie kunnen mensen die lijden aan angst helpen door hun slaapprobleem aan te pakken?

“Dat gaan we nu onderzoeken. We gaan nieuwe dingen proberen om die rusteloze slaap te verbeteren. We gaan kijken of we met bestaande en nieuwe medicamenten die specifiek inwerken op de hersenstam de rusteloosheid in het brein kunnen verminderen.”

“Ik werd een tijd geleden uitgenodigd om een verhaal te houden bij de Angst, Dwang en Fobie Stichting, een patiëntenvereniging. Ik wilde het eens omdraaien en zei: voor ik mijn wetenschappelijke verhaal ga houden wil ik eerst uw verhalen horen. Dat was boeiend. Mensen vertelden dat ze naar bed gaan 's avonds vaak uitstellen. Omdat ze zich 's avonds eindelijk wat rustiger voelden, en wisten dat het na een nacht slaap morgen weer allemaal

Depressief? Angstig? Er moet meer aandacht komen voor slapeloosheid als oorzaak

ellende is. Slaap die averechts werkt dus. Ik zou zo graag iets doen voor die mensen, want ze lijden ernstig.”

Als dat kan, dan zal bij zorgverleners en zorgverzekeraars het roer toch om moeten?

“Toen we op dit spoor kwamen, heb ik in de wetenschappelijke literatuur gezocht of er ooit was geprobeerd om mensen met een angststoornis te behandelen door hun slaapproblemen aan te pakken. Niet te vinden! Dat was nog nooit gedaan. Toen heb ik een psychiater hier in Amsterdam UMC eens gevraagd naar de slaapproblemen van haar angstige patiënten. Daar hoor ik ze nooit over, zei ze. Ik vroeg: ‘Maar, vraag je daar dan niet naar?’”

“We zitten met een verkoking van psychische aandoeningen. Die zit ingebakken in de opleiding, in de zorg, in de zorgverzekering, in het hele systeem. Mensen met klachten worden behandeld volgens een DBC, een diagnosebehandelcontract, waarin precies staan wat je mag declareren bij welke indicatie. En er is geen DBC voor slapeloosheid.”