

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inleiding

JAAP LANCEE, INGRID VERBEEK & ANNEMIEKE VAN STRATEN

In de maatschappij, maar ook in het werkveld, wordt de laatste jaren het belang van goede slaap steeds meer benadrukt. Dit is weleens anders geweest. Tot voor kort werden slaapproblemen vooral gezien als secundaire problemen, die vanzelf zouden opknappen als de oorspronkelijke klacht behandeld werd. We weten nu echter dat dit lang niet altijd het geval is, en dat slaapproblemen apart gediagnosticeerd en behandeld moeten worden.

Wij als slaapdeskundigen zijn dan ook heel verheugd over de toegenomen aandacht voor slaap. Goed slapen is namelijk een basisvoorwaarde voor goed lichamelijk en mentaal functioneren. Als de slaap verstoord is, heeft men minder veerkracht en is men vatbaarder voor mentale klachten. Zo is slapeloosheid een van de belangrijkste risicofactoren voor het ontwikkelen van een depressie (Baglioni et al., 2011). Dit geldt ook wanneer het slaapprobleem zich in eerste instantie voordoet in het beloop van andere stoornissen. Vaak worden slaapklachten een opzichzelfstaand probleem, dat herstel in de weg zit of de kans op terugval groter maakt.

Het behandelen van slaapproblemen heeft een positief effect op het dagelijks leven en op het verloop van de psychologische behandeling van andere stoornissen. Ook wordt de kans er groter door dat de andere behandeling beter beklijft. Een onderzoek liet bijvoorbeeld zien dat het doen van een dutje *na* een exposurebehandeling de effecten van die behandeling een week later flink versterkt (Kleim et al., 2014). Ook is de kans op terugval groter wanneer mensen aan het eind van een depressiebehandeling nog slaapklachten hebben. Het lijkt ons daarom van wezenlijk belang om binnen psychologische behandeling ook altijd aandacht voor slaap te hebben. Zoals gezegd zijn er gelukkig steeds meer behandelaars die aandacht hebben voor slaap.

Niettemin is er ook nog wel wat te winnen. In de praktijk wordt slaap nog vaak vergeten of gaat men ervan uit dat slechte slaap vanzelf opknapt als de behandeling aanslaat. Ook wordt de behandeling van chronische slapeloosheid nog steeds niet vergoed in de ggz. Momenteel kan een psycholoog slapeloosheid alleen behandelen als er tevens sprake is van een andere stoornis. Het moge duidelijk zijn dat wij dit een onwenselijke situatie vinden. Wij waren daarom erg blij dat we een themanummer over slaap konden vormgeven. Zo komt het onderwerp meer onder de aandacht.

Voor dit themanummer hebben wij gekozen voor brede artikelen met een praktische inslag. De volgende artikelen zijn opgenomen: (1) van Straten en

collega's over de slaapzorg in de huisartspraktijk, (2) Rauwerda en Verbeek over het toepassen van cognitieve gedragstherapie bij insomnie, (3) Lancel en collega's over slaap en comorbiditeit, (4) de Vries en collega's over slaapproblematiek bij kinderen en jeugd, (5) Lancee en van Schagen over nachtmerries en andere parasomnieën, en (6) van Bruggen met een bespreking van een boek over slaapstoornissen in de psychiatrie.

Wij danken de auteurs voor hun mooie bijdragen en de reviewers voor hun waardevolle commentaar. Wij hebben het idee dat dit themanummer een mooi en breed overzicht van de (behandeling van) slaapproblematiek biedt. Tegelijkertijd zijn er onvermijdelijk onderwerpen die niet aan de orde komen (zoals slaapproblemen bij verslavingsproblematiek). We vertrouwen erop dat deze en andere onderwerpen in de toekomst ook aandacht krijgen in het tijdschrift *Gedragstherapie*.

Wij denken dat er met deze artikelen praktische handvatten geboden worden om slaapproblemen zowel te herkennen als te behandelen en hopen dat dit themanummer ertoe leidt dat meer mensen het belang van slaap op hun netvlies krijgen. Ten slotte is het onze wens dat dit nummer van *Gedragstherapie* bijdraagt aan het besef dat behandeling voor slapeloosheid vergoed dient te worden binnen de basis-ggz. Wij hopen dat dit themanummer bijdraagt aan een goede slaapzorg voor iedereen.

Jaap Lancee is werkzaam bij Universiteit van Amsterdam, programmagroep Klinische Psychologie.

Ingrid Verbeek is verbonden aan het Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe.

Annieke van Straten is verbonden aan de Vrije Universiteit Amsterdam, afdeling Klinische, Neuro- en Ontwikkelingspsychologie, en aan het Amsterdam Public Health Research Instituut.

Correspondentieadres: Jaap Lancee, Universiteit van Amsterdam, Programmagroep Klinische Psychologie, Postbus 15933, 1001 NK Amsterdam. E-mail: j.lancee@uva.nl.

Literatuur

- Baglioni, C., Battagliese, G., Feige, B., Spiegelhalter, K., Nissen, C., Voderholzer, U., Lombardo, C., & Riemann, D. (2011). Insomnia as a predictor of depression: A meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. *Journal of Affective Disorders*, 135, 10-19. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.01.011>
- Kleim, B., Wilhelm, F. H., Temp, L., Margraf, J., Wiederhold, B. K., & Rasch, B. (2014). Sleep enhances exposure therapy. *Psychological Medicine*, 44, 1511-1519. <https://doi.org/10.1017/S0033291713001748>