



WET TEGEN GRAAIENDE BANKIERS IS AF

GroenLinks (GL) en zes andere oppositiepartijen hebben een wet tegen graaiende bankiers ingediend. Het initiatief van GL-leider Jesse Klaver wordt gesteund door vrijwel de hele oppositie, behalve de SGP en Forum voor Democratie. De wet is een reactie op de geplande forse salarisverhoging van ING-topman Ralph Hamers. De bank trok het voorstel in nadat er enorme ophef over de verhoging was ontstaan.



Elke week in Metro: een klein gedichtje van Marloek Basten, die op haar Instagramaccount @versjesvanmar koppen uit Metro omvormt tot kleine nadenkmomenten.

PREMIER MAY BEZOEKT SALISBURY

De Britse premier Theresa May heeft een bezoek gebracht aan Salisbury, waar de aanslag was op de voormalige dubbelspion Sergej Skripal en zijn dochter Joella. Ze werd ontvangen door onder anderen de politiefchef Kier Pritchard. Het bezoek stond in het teken van de aanslag. Skripal is zondag 4 maart belaagd met een in de toenmalige Sovjet-Unie ontwikkeld zenuwgas. Hij ligt samen met zijn 33-jarige dochter Joella in coma. May ging in het ziekenhuis langs bij een besmette agent die als een van de eerste ter plekke was.



COLOURBOX

VAL JE MOEILIK IN SLAAP? LIG JE OM DE
HAVERKLAP WAKKER? JE BENT NIET DE ENIGE

'Slapen wordt gezien als een tussendoortje'



DAISY HEYER
dheyer@rtr.nl

We hebben massaal slaapproblemen, blijkt uit nieuwe cijfers die het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) heeft gepubliceerd. Eén op de vijf Nederlanders boven de 12 jaar valt moeilijk in slaap of wordt juist te vroeg wakker.

Wie herkent het niet: je ligt allemaal wel eens te woelen, terwijl je eigenlijk in diepe rust zou moeten zijn omdat je 's morgens weer vroeg moet beginnen met werken. Dat is voor een keertje niet erg, maar 20 procent van de Nederlanders overkomt dit regelmatig, als we de nieuwste cijfers over

slaapproblemen van het CBS moeten geloven. 10 procent van de ondervraagden meldt zelfs veel of héél veel slaapproblemen te hebben.

Best zorgwekkend, vindt ook Tanja Traag, woordvoester van de onderzoekers. „Eén van de dingen die we namelijk ook onderzocht hebben is wat voor effect het gebrek aan slaap of de problemen om in slaap te komen hebben op bijvoorbeeld werkzaamheden. 41 procent van de ondervraagden gaf daarbij aan belemmerd te worden tijdens hun dagelijkse bezigheden omdat zij bijvoorbeeld niet of minder geconcentreerd waren, of vergeetachtiger werden. En voor de mensen die véél slaapproblemen hadden is dat zelfs 57 procent.”

„Logisch”, zegt Kees Kwakman, oprichter van *Slaapcoaching.nl*. „Slaap is heel belangrijk om te herstellen. Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk. En dat is vaak wat tegenwoordig vergeten wordt.” Kwakman doet daarmee op wat volgens hem de grootste oorzaak van slaapproblemen is: de 24-uurs maatschappij. „Veel mensen zien slapen als iets wat tussendoor moet. We gaan maar door met werken, leuke dingen doen, online zijn... En, oh ja: je moet ook nog slapen. Dat geeft ontzettend veel problemen, want juist die gedachte over slaap is al 'verkeerd'. Slaap is niet iets wat je tussendoor doet, het is een essentieel onderdeel van je leven om gezond te blijven.”

‘Dat één op de vijf kampt met slaapproblemen is een serieus probleem.’

Tanja Traag, CBS

Het is precies de reden waarom Traag denkt dat het onderzoek absoluut verder gebruikt zal worden bij de verklaring (en wellicht oplossing) voor gezondheidsproblemen: „Juist omdat men in dit onderzoek aangeeft veel last te hebben van slaapproblemen in zowel het werkende als het normale leven. In welke mate het straks

als voorbeeld wordt gebruikt binnen de gezondheidszorg weet ik natuurlijk niet, maar dat één op de vijf mensen kampt met slaapproblemen is natuurlijk geen verwaarloosbaar kleine groep, maar een serieus probleem. Dat is zeker de moeite waard om verder te onderzoeken.”

Volgens Kwakman is verder onderzoek ook geen overbodige luxe: „Zeker als je bedenkt dat men ook steeds vaker zelf aan de haal gaat met middelen als melatonine, ook op relatief jonge leeftijd. Het is niet alleen zorgelijk dat een 25-jarige melatonine nodig heeft of denkt nodig te hebben om in slaap te vallen, het is ook nog eens hartstikke gevaarlijk. Als je een verkeerde dosis inneemt

of zelf gaat spelen met tijdstippen kun je je hele slaapritme in de war brengen. Zulke middelen moet je dan ook nooit aan beginnen zonder dat je eerst bij de dokter bent geweest om te testen of je het wel nodig hebt. Hoewel je het 'gewoon' in de drogisterij kunt kopen.”

Wat je dan wel moet doen als je als jongere al last hebt van slaapproblemen? „Op je ritme letten”, is de verstandige tip van Kwakman. „Probeer je herstelmomenten echt goed in te bouwen in je dagen ook echt te gebruiken. Kijk eens hoe je zelf tegen slaap aan kijkt. Vind je het belangrijk dat je slaapt? En rust je goed uit na sporten of studeren? Pas als dat goed in je systeem zit, kun je aan de slag met je slaapritme.”