



HOOGBEGAAFDEN EN HUN SLAAP

Manny Moerman & Noks Nauta
1 maart 2011

Het belang van slaap is evident. Tal van onderzoeken wijzen dat uit. Slaapproblemen komen helaas veel voor. Surf een half uur op het 'world wide web' en je hebt lijstjes vol typen slaapproblemen, oorzaken, gevolgen en adviezen. Naar schatting heeft zo'n 30% van alle volwassenen wel eens last van slapeloosheid.

Hoogbegaafdheid en slaap

Is er een verband tussen hoogbegaafdheid en slaap? Denken hoogbegaafden teveel en gaan ze dus ook snel piekeren? Zitten ze teveel 'in hun hoofd'? Er zijn mensen die zeggen dat veel hoogbegaafden minder slaap nodig hebben dan anderen, je zou dat al bij kinderen zien. Maar hoe zit het nu echt? We hebben nooit wetenschappelijk onderzoek op dit gebied gezien. Daarom wilde het IHBV, als voorbereiding op een subsidieaanvraag voor een dergelijk onderzoek, alvast een indruk hebben van het vóórkomen van slaapproblemen onder hoogbegaafden.

Vooronderzoek

In een klein vooronderzoek via LinkedIn onder de doelgroep ging het instituut na hoe hoogbegaafden zelf hun slaapkwaliteit beoordelen en in welke mate slaapproblemen bij hen voorkomen. Met 46 respondenten (34 vrouwen en 12 mannen) zijn er voldoende gegevens voorhanden voor een betrouwbare eerste indruk.

Het onderzoek inventariseerde hoe hoogbegaafden hun slaap beoordelen (goed, matig, slecht), hoeveel uur slaap ze gemiddeld nodig hebben, hoe zij hun eventuele slaapprobleem typeren (inslaapprobleem, doorslaapprobleem, anders), wat zij zien als de oorzaak van hun slaapprobleem, welke oplossingen zij mogelijk zelf hanteren en welke tips zij anderen geven. De respondenten gaven aan welke leeftijd ze hebben en tot welk geslacht ze behoren. Regelmatig was er ruimte voor toelichtingen op gegeven antwoorden en tot slot konden ze hun vragen of opmerkingen kwijt.

Resultaten in het kort

48% van de respondenten meldt een slechte of matige slaapkwaliteit te hebben. En 41% gaf aan een slaapprobleem te hebben. Vrouwen bleken twee maal zo vaak een slaapprobleem te ervaren als mannen.

Als benodigde slaapduur werd gemiddeld 7,2 uur gemeld, mannen gaven 6,6 (spreiding 2,5 tot 9 uur) en vrouwen 7,5 uur (spreiding 4 tot 10 uur) aan.

Als belangrijke oorzaak van de slaapproblemen werd genoemd 'niet kunnen stoppen met denken'. Deze associatie is niet per se negatief: ook het hebben van ideeën valt hieronder. Daarnaast werden diverse medische oorzaken genoemd, zoals apneu en pijn in de benen. Ook externe prikkels, zoals licht en geluid, bleken een rol te spelen.

Veel respondenten gaven oplossingen en tips. Veruit het meest werd 'zoek afleiding' genoemd. De invulling daarvan liep uiteen van lezen tot 'iets met mijn handen doen'. Ook mediteren en 'er vooral ontspannen mee omgaan' (acceptatie) zijn vaak genoemd.



Conclusies

De resultaten van dit onderzoek komen overeen met het algemene beeld dat slaapproblemen bij vrouwen ongeveer twee maal zo vaak voorkomen als bij mannen. Om te weten te komen of slaapproblemen bij hoogbegaafden (41% in dit onderzoek) echt vaker vóórkomen dan bij de gemiddelde bevolking (30%) zal een grotere groep moeten worden onderzocht en zal selectie moeten worden tegengegaan (wellicht hebben er relatief meer mensen met dan zonder slaapproblemen gereageerd op de enquête).

Omdat er nooit eerder over dit thema is gepubliceerd, zullen de resultaten van dit vooronderzoek in samenwerking met Marcel Smits, neuroloog-slaapdeskundige, worden aangeboden aan een internationaal medisch tijdschrift over slapen. Wij hopen dat de aandacht voor deze doelgroep daarmee groter wordt, dat we meer inzicht krijgen in het slaaproces bij hoogbegaafden en betrouwbare antwoorden op onze vragen krijgen.

Dit onderzoek liet diverse deelvragen onbeantwoord, terwijl deze zeker aandacht verdienen. Tijdens het HB-café van 25 februari 2011 dat over 'Lekker slapen' ging, kwamen ook veel vragen naar boven die bij hoogbegaafden over dit thema leven. Denk aan de relatie met hooggevoeligheid, de invloed van dromen, de invloed van voedsel en de invloed van de biologische blauwdruk. Een uitgebreider onderzoek kan hierop antwoord geven.

Het belang van meer informatie over dit onderwerp is duidelijk. Een uitgeruste geest in een uitgerust lichaam kan veel voor de maatschappij betekenen. Een uitgeruste hoogbegaafde geest zeker niet minder. Gezien dit belang is nadere verkenning gerechtvaardigd.

Auteurs

Manny Moerman is freelance tekstschrijver / adviseur taaleffectiviteit (www.mamoteksteffect.nl) en communicatieadviseur bij de Rabobank. Een jaar of tien geleden ontdekte ze zelf dat ze hoogbegaafd is en dat gegeven legde veel puzzelstukjes op de goede plaats. Een van de nog zwevende puzzelstukjes was 'slaap', zie daar haar motivatie het IHBV bij dit verkennend onderzoek te ondersteunen.
Adresgegevens: Distel 38, 3893GP Zeewolde.

De auteur schreef dit artikel op verzoek van het IHBV.

Noks Nauta is bedrijfsarts en psycholoog. Sinds zij in 2000 ontdekte dat ze hoogbegaafd was heeft zij zich professioneel verdiept in hoogbegaafde volwassenen, met name op het werk. Met Maud van Thiel richtte zij in 2010 het Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen op.