

## Doorwaakt in Den Haag *NRC Handelsblad 19-05-2012*

Dus zeven lange weken werd er door de gedoogpartners in het Catshuis gepraat. Behalve plaatjes van afgepeigerde politici en verhalen over jankende adviseurs leverde het niets op. Nee, dan het Kunduz-, pardon, Lente-kwintet: het wist binnen luttele dagen tot een akkoord te komen en maakte daarna ook nog eens een frisse indruk.

Natuurlijk staat of valt politiek crisisberaad met het diplomatieke talent van diegenen die aan tafel zitten. Maar op de achtergrond is er die andere, meer platvloerse factor: van onderhandelen word je moe. Want hoe gaat zo iets? Overdag is het praten met je politieke tegenstanders en 's nachts is het overleggen met je dwarsliggende achterban. Nachten met vier uur slaap zijn dan geen uitzondering. Samen met dokters behoren politici tot de minst slapende beroepsgroepen.

Is het landsbelang in goede handen bij politici met een slaapttekort? Daar valt het nodige over te zeggen. Neem het experiment waarin slimme proefpersonen meededen aan een soort *Monopoly*-spel. Ze waren baas van een bedrijf en moesten een nieuw product op de markt brengen. Het vereiste dat risico's en kansen juist werden ingeschat. Beoordelingsfouten konden tot een faillissement leiden. Het spel ging dagenlang door en de proefpersonen bouwden een al maar nijpender slaapttekort op. Na één slechte nacht waren de gevolgen nog te overzien, maar na twee slechte nachten ging het faliekant mis. De vermoeide proefpersonen stapelden blunder op blunder, ze namen nieuwe informatie

onvoldoende in zich op, en zagen voor de handliggende oplossingen over het hoofd.

Het doet denken aan de fatale uitglijder van Jan Peter Balkende in juni 2006. Na dagen van crisisberaad over de nationaliteit van Ayaan Hirsi Ali volgde een nachtelijk Kamerdebat. In de vroege uurtjes gaf Balkende het verkeerde antwoord op een verkeerde vraag en luidde daarmee de val van zijn eigen kabinet in. Twee parlementaire verslaggevers van deze krant wezen erop hoe opmerkelijk de uitglijder van de premier was: uitgerekend Balkende liet zich er vaak op voorstaan dat hij met zo weinig slaap toe kon. Niet dus.

Leidse wetenschappers publiceerden in 1992 een fascinerend artikel over vijf studenten die het tegen elkaar opnamen in een *Trivial Pursuit*-marathon. Een studente wist 65 uur op de been te blijven. Op dat punt aangekomen, klaagde ze over geheugenverlies en waarnemingsstoornissen. Ze werd er bang van en besloot te stoppen. Verstandig. Want klachten nemen een psychiatrische wending als je nog langer wakker blijft. Berucht is het geval van de Amerikaanse scholier die 11 dagen niet sliep. Gaandeweg kreeg hij last van hallucinaties en paranoïde waanvoorstellingen. De symptomen verdwenen als sneeuw voor de zon toen hij weer eens fatsoenlijk – 14 uren non stop – had geslapen.

Het zijn interessante bevindingen. Maar ze gaan over jonge, gezonde mensen, die er veel voor over hadden om in het *Guinness Book of Records* te komen. Moeilijke beslissingen hoefden ze niet te nemen. Ik bedoel: de nadelige gevolgen

van slaapgebrek zullen zich bij politici eerder en nadrukkelijker manifesteren.

Wat er gebeurt als mensen langer dan twee weken uit hun slaap worden gehouden, is – voor zover ik weet – nooit goed onderzocht. Dat type experiment wordt om voor de hand liggende redenen niet gedaan. Gelukkig maar, want ratten gaan dood na twee weken slaaponthouding. De dieren sterven aan uitputting en een totale ontregeling van de lichaamstemperatuur. Ook minder drastische slaaponthouding laat haar sporen na. De Groningse neurobiologen Arianne Novati en Peter Meerlo rapporteerden onlangs in het blad *Neuroscience* dat als ratten een maand lang elke nacht slechts 4 uur slapen – het regime van menig politicus in crisistijd – ze daar een krimpende hippocampus aan overhouden. Die hersenstructuur is van vitaal belang voor het geheugen. Vergelijk het met de bibliothecaris die de boeken inneemt en op de goede plaats terugzet. Chronisch slaaptekort zorgt ervoor dat de bibliothecaris zwaar gaat disfunctioneren.

De Groningse bevindingen stroken prima met onderzoek waarin proefpersonen een geheugentaak moesten doen terwijl ze weinig hadden geslapen. Ze vergaten niet alleen meer, maar ze lepelden ook vaker nepherinneringen op. Stel je voor dat je met zulke mensen zaken moet doen: ze hebben de kerncijfers niet meer paraat én herinneren zich afspraken die nooit zijn gemaakt.

Ik las dat John de Mol een nieuw programma op de buis wil brengen. Het moet een dansmarathon van “60, 70, of misschien wel 80 uur” worden, zei de tv-producent en de winnaar is *the last*

*couple standing*. Het lijkt me niet ontbloeit van risico's. Als ik John de Mol was, zou ik op zijn minst de hulp inroepen van slaapexperts. Dat kan makkelijk, want Nederland heeft nogal wat excellente onderzoekers op dat terrein. Instructiever zou het worden als de Mol een Haagse variant van *the last couple standing* maakt: een Catshuis-marathonspel met politici die graag op televisie komen. Dan kunnen we met z'n allen zien wie er het eerst rekenfouten maakt, begint te confabuleren, vervalt in stereotiepe uitspraken en huilie-huilie gaat doen.