



i•Sleep

**Overwin uw  
slaapproblemen**

Prof. dr. Annemieke van Straten en Dr. Jaap Lancee



# **Overwin uw slaapproblemen**

## **Auteurs**

Prof. Dr. Annemieke van Straten (Vrije Universiteit)

Dr. Jaap Lancee (Universiteit van Amsterdam)

## **Vormgeving**

Taco Bos

**1e druk:** januari 2019

© 2019 Prof. Dr. Annemieke van Straten en Dr. Jaap Lancee

De inhoud van dit boek mag niet worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van een van de auteurs. Hoewel dit boek met de grootste zorgvuldigheid tot stand is gekomen, aanvaarden de auteurs geen aansprakelijkheid bij eventuele onjuistheden.

Dit boek is mede mogelijk gemaakt door financiële bijdrages van ZonMw en Fonds NutsOhra (FNO).

Dit boek is nadrukkelijk **niet** bedoeld als medisch advies. Neem bij medische klachten contact op met uw huisarts.

# Overwin uw slaapproblemen

Prof. dr. Annemieke van Straten

Dr. Jaap Lancee

## Is dit boek iets voor u?

Niet kunnen inslapen, telkens wakker worden, woelen en draaien in bed, uitgeput wakker worden, de hele dag moe zijn: ongeveer één op de drie Nederlanders heeft last van dergelijke klachten. Behoort u ook tot deze groep? Dan is dit boek misschien iets voor u.

### Wat staat er in dit boek?

Dit boek bestaat uit 5 hoofdstukken ook wel 'lessen' genoemd. Ieder hoofdstuk bevat informatie en oefeningen. De oefeningen helpen u weer grip te krijgen op uw slaapproblemen. Het gaat hierbij vooral over het veranderen van gewoonten. In de lessen komen ook vragen aan de orde als: wat is een goede tijd om naar bed te gaan? Wat doe ik als ik niet in slaap kan komen? Kan ik door een middagdutje mijn slaap inhalen? Hoe voorkom ik dat ik alsmaar lig te piekeren? En hoe leer ik me beter te ontspannen?

### Waarom wel of niet?

Twijfelt u of deze cursus iets voor u is? Laat u in elk geval niet tegenhouden door negatieve gedachten zoals 'dit lukt mij toch niet', of 'ik heb al zoveel geprobeerd dan zal dit ook wel niet helpen'. Deze gedachten zijn begrijpelijk maar meestal niet juist. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat het merendeel van de mensen die deze methode volgen beter gaan slapen. Dus óók mensen die al jaren last hebben van slapeloosheid. En ook bij mensen die al van alles geprobeerd hebben. De cursus is overigens niet bedoeld voor mensen met nachtdiensten of mensen die tijdens de nacht regelmatig wakker moeten worden (bijvoorbeeld om borstvoeding te geven).

### Hoe bereid ik mij voor op de cursus?

Veranderen van gewoonten die u misschien al jaren heeft, is niet gemakkelijk. Dat kost vaak veel tijd en energie. Het is dus verstandig om de cursus uit te voeren in een periode waarin u niet al te veel nieuwe of spannende dingen moet doen. Over het algemeen geldt: hoe meer tijd en aandacht u in deze cursus kunt steken, hoe groter de kans dat uw slaapproblemen ook echt verminderen!

## Kan ik de cursus doen als ik slaapmedicatie gebruik?

Het antwoord is: ja. We hopen dat u door de cursus beter gaat slapen en daardoor minder slaapmedicatie nodig heeft of zelfs kunt stoppen. U moet echter zelf beslissen of u dat wilt. U kunt deze cursus altijd volgen, met of zonder slaapmedicatie. Als u wilt stoppen met slaapmedicatie dan kunt u dit het beste doen in overleg met uw huisarts.

## Over de auteurs

Beide auteurs zijn psycholoog. Annemieke van Straten is verbonden aan de Vrije Universiteit (VU) en Jaap Lancee aan de Universiteit van Amsterdam (UvA). Zij houden zich bezig met onderzoek naar slaapproblematiek en naar manieren om slaapproblemen te verminderen. Zij hebben dit boek geschreven en de inhoud gebaseerd op de beste slaaptherapieën.

Wij wensen u veel succes!

# Inhoudsopgave

<b>Hoofdstuk 1: De slaap en uw gewoontes</b>	10
1.1 Informatie over slaap	10
1.2 Factoren die slaap bevorderen of belemmeren	13
1.3 Ervaringen van Lisette en Anton	15
1.4 Oefeningen	17
I. Slaapdagboek bijhouden	17
II. Uw doelen voor de cursus vaststellen	18
III. Uw leefstijl veranderen?	19
<b>Hoofdstuk 2: Uw slaappatroon verbeteren</b>	24
2.1 Biologische klok en het opbouwen van een 24 uren ritme	24
2.2 Het verhogen van de slaapdruk: slaaprestrictie	24
2.3 De slaapkamer: alleen om te slapen	29
2.4 Ervaringen van Lisette en Anton	30
2.5 Oefeningen	31
I. Evaluatie van vorige oefeningen	31
II. Slaapdagboek bijhouden	32
III. Berekenen bedtijden	32
IV. Plan van aanpak voor houden aan bedtijden	32
<b>Hoofdstuk 3: Minder piekeren, meer ontspannen!</b>	36
3.1 Piekeren	36
3.2 Piekeren voorkómen	37
3.3 Meer dan piekeren: depressie en angst	38
3.4 Hulp voor depressie of angst?	39
3.5 Ervaringen van Lisette en Anton	40
3.6 Oefeningen	42
I. Evaluatie van vorige oefeningen	42
II. Slaapdagboek bijhouden	44
III. Bent u somber?	45
IV. Bent u angstig of gestrest?	47



V. Minder piekeren	49
VI. Ontspanningsoefeningen	50
<b>Hoofdstuk 4: Het veranderen van gedachten</b>	<b>54</b>
4.1 Niet-helpende gedachten	54
4.2 Veranderen van niet-helpende gedachten	56
4.3 Ervaringen van Lisette en Anton	57
4.4 Oefeningen	59
I. Evaluatie van vorige oefeningen	59
II. Slaapdagboek bijhouden	61
III. Niet-helpende gedachten over slaap en slaapproblemen	61
IV. Niet-helpende gedachten over andere problemen	63
<b>Hoofdstuk 5: De toekomst</b>	<b>68</b>
5.1 Samenvatting informatie uit vorige hoofdstukken	68
5.2 Hoe verder: de nabije toekomst	69
5.3 Hoe verder: de verre toekomst	70
5.4 Ervaringen van Lisette en Anton	71
5.5 Oefeningen	72
I. Evaluatie vorige oefeningen & plan voor de toekomst	72
II. Slaapdagboek	75
<b>Over de auteurs</b>	<b>77</b>
<b>Slaapdagboek</b>	<b>80</b>





Hoofdstuk 1

# De slaap en uw gewoontes

---

# 1. De slaap en uw gewoontes

Als u iets aan uw slaapproblemen wilt doen, is het handig er eerst wat meer over te weten. Hoe ziet normale slaap eruit? Hoeveel uur moet u slapen? Wat kan slaap bevorderen of belemmeren? U leest het allemaal in dit hoofdstuk. Aan het eind kunt u uw eigen gewoonten in kaart brengen en nagaan wat u wilt bereiken met deze cursus.

## 1.1 Informatie over slaap

### Wat is slaap?

Slaap bestaat uit 5 verschillende fasen. Fase 1 is de overgang van waken naar slapen, het 'in slaap vallen'. Deze fase duurt ongeveer 5 tot 10 minuten. Wie vanuit fase 1 wakker wordt kan zich niet herinneren dat al geslapen te hebben. De volgende 3 fasen wordt de slaap steeds dieper. U wordt steeds minder makkelijk wakker. De laatste fase is de REM-slaap. In deze fase zijn de hersenen zeer actief en bewegen de ogen snel heen en weer: vandaar de term 'Rapid Eye Movement' (REM). Dit is de fase waarin dromen voorkomen. De REM-fase komt bij iedereen voor. Zelfs als u uw dromen niet herinnert.

### Wat is een normale nacht?

Normaal gesproken doorloopt u fase 1 tot en met fase 5 in zo'n anderhalf tot 2 uur. Tijdens een normale nacht doorloopt u al deze fasen dus gemiddeld 4 à 5 keer. Aan het begin van de nacht bestaat een fase vooral uit diepe slaap. Van deze diepe fasen van de slaap rust u het meest uit. We noemen deze eerste uren slaap daarom de 'kernslaap'. Tegen de ochtend wordt de slaap steeds lichter en gaat u meer dromen (REM-slaap). REM-slaap is nuttig maar te veel REM-slaap kan ook juist vermoeiend zijn.

### Hoeveel uur slaapt heeft u nodig?

Hoeveel slaap u nodig heeft, is erg persoonlijk. Sommige mensen zijn compleet uitgerust na 4 uur slaap, maar dit is wel een uitzondering. De gemiddelde slaapduur bij volwassenen is zo'n 7 à 8 uur. De slaapbehoefte neemt echter af bij het ouder worden. Ook de kwaliteit van de slaap verandert met de leeftijd. Naarmate we ouder worden, nemen de diepere fasen van slaap af, de lichtere

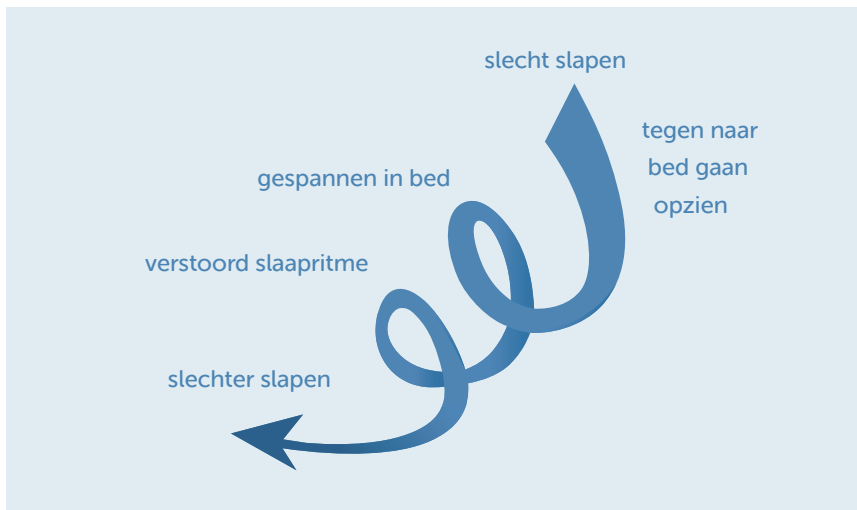
fasen toe, en zijn we vaker wakker. Doordat ouderen minder slapen, en minder diep slapen, rapporteren zij vaker slaapproblemen.

## Wat maakt dat we slapen?

Dat we slapen wordt geregeld door onze biologische klok. Deze biologische klok regelt de lichaamstemperatuur en de afgifte van verschillende hormonen. Zo maakt het lichaam melatonine aan als het donkerder wordt. Melatonine is een bekend voorbeeld van een hormoon dat de slaap reguleert. Naast de biologische klok speelt de 'slaapdruk' een rol. De slaapdruk neemt toe naarmate we langer wakker zijn. Na een slechte nacht is de slaapdruk hoger en is het de nacht erna makkelijker om in slaap te vallen.

## Waarom hebben we slaap nodig?

De precieze functie van slaap is nog niet helemaal duidelijk. Wat we wel weten is dat u slaap nodig hebt, onder andere voor het herstel van uw lichaam. Dit komt omdat slaap van invloed is op het immuunsysteem. Slaap is daarnaast goed voor het geheugen. Het lijkt erop dat we 's nachts gebeurtenissen van de dag verwerken en informatie opslaan in ons geheugen.



## Hoe ontstaat slapeloosheid?

Bijna iedereen slaapt in zijn leven weleens slecht. Vaak komt dat door een

stressvolle gebeurtenis. Bijvoorbeeld een examen, een verhuizing of het overlijden van een dierbare. Bij veel mensen gaat dit weer over. Maar bij sommige mensen niet. De slapeloosheid is een probleem op zich geworden. U gaat opzien tegen het moment dat u weer naar bed moet, uit angst dat u weer niet kunt slapen. Vaak verandert dan ook het slaappatroon. U blijft bijvoorbeeld 's ochtends langer in bed liggen, u doet overdag een tukje of valt 's avonds voor de televisie in slaap. Al deze dingen maken juist dat uw slaapprobleem in stand wordt gehouden. In de volgende hoofdstukken leert u hoe u deze negatieve spiraal kunt doorbreken.

## Wat is chronische slapeloosheid en hoe vaak komt dit voor?

De officiële definitie van chronische slapeloosheid (insomnie) is als volgt:

- U ligt minstens 30 minuten wakker doordat u problemen heeft met inslapen of doorslapen. Ook kan het zijn dat u vroeg wakker wordt en niet meer in slaap kunt vallen.
- U heeft dit minstens 3 nachten per week;
- U heeft dit al minstens 3 maanden;
- Het beïnvloedt uw bezigheden overdag: u werkt bijvoorbeeld minder geconcentreerd, zegt afspraken af omdat u zich moe voelt, etc.

Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 95% van alle mensen weleens een periode slecht slaapt. Ongeveer een derde van alle mensen ervaart slapeloosheid als een probleem. Zo'n 10% van de bevolking geeft aan dat die problemen zo ernstig zijn dat hun dagelijkse bezigheden eronder lijden. Bij ouderen boven de 65 jaar is dit percentage zelfs 20%.

## Wel of geen slaapmedicatie?

Slaappillen (meestal benzodiazepinen) kunnen uitkomst bieden bij incidenteel gebruik. U maakt een goede nacht en komt weer wat beter in uw ritme. Maar we raden u af om vaak slaappillen te gebruiken. Ten eerste omdat met medicatie de slaapkwaliteit minder is en ze bijwerkingen hebben zoals duif worden overdag. Verder is er een groot risico op verslaving. Dit betekent dat u steeds meer medicatie nodig hebt om hetzelfde effect te bereiken. Als u medicatie gebruikt en hiermee wilt stoppen of minderen, kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts.

Sommige mensen gebruiken melatonine om beter te slapen. Toch is dat meestal niet zinvol. We raden u aan om melatonine alleen op voorschrift van een slaapspecialist te nemen. Melatonine is weliswaar een belangrijk hormoon dat slaap regelt, maar de meeste mensen gaan niet beter slapen door het slikken van melatonine. De meeste mensen hebben namelijk geen tekort aan melatonine. Bovendien zijn er individuele verschillen in de hoeveelheid melatonine dat ieder mens aanmaakt, en in het tijdstip dat dit wordt aangemaakt. Het slikken van melatonine kan daardoor ook juist zorgen dat u minder goed slaapt.

## 1.2 Factoren die slaap bevorderen of belemmeren

### Ontspanning overdag

Veel mensen hebben een volle agenda. Maar wie de hele dag actief en alert is, kan 's avonds niet in één keer de knop omzetten en tot rust kunt komen. Daarom is het belangrijk om ook overdag rustmomenten in te bouwen. Bijvoorbeeld 3 keer zo'n 15 minuten. Doe iets wat u prettig vindt en waarvan u weet dat het u ontspant.

### De slaapkamer

Voor een goede slaap kan het helpen om in een kamer te slapen die comfortabel en prettig is. Wordt u vaak wakker van lawaai en is het niet mogelijk om van kamer te veranderen? Dan kunt u bijvoorbeeld oordopjes gebruiken. Deze kunt u ook op maat laten maken. Die zijn duurder maar wel comfortabeler. Veel mensen slapen met hun telefoon naast het bed. Het beste is om uw telefoon 's nachts in een andere kamer te leggen. Dit voorkomt dat u afgeleid raakt door uw telefoon. Als u er toch voor kiest om uw telefoon bij uw bed te leggen, zorg er dan voor dat eventuele meldingen, zoals berichtjes die binnenkomen, geen geluid maken. U kunt dit bijvoorbeeld doen door de telefoon op vliegtuigmodus te zetten. De wekker van de telefoon werkt wel gewoon in vliegtuigmodus. Zorg daarnaast voor een prettig matras en een goede temperatuur (18 graden) in de slaapkamer. Ook frisse lucht bevordert goede slaap, dus zet een raam een beetje open. Het is ook van belang dat de slaapkamer voldoende donker is. U kunt bijvoorbeeld verduisterende gordijnen kopen of een slaapmasker dragen.

### Eten, drinken en roken

Zorg ervoor dat u 's avonds voldoende eet, maar eet niet vlak voordat u naar

bed gaat. Als u 's nachts met honger wakker wordt, neem dan een lichte snack. Er zijn nogal wat stofjes die het lichaam kunnen stimuleren en wakker kunnen houden. Neem 4 uur voordat u naar bed gaat geen eten of drinken meer waar cafeïne in zit. In koffie zit erg veel cafeïne, maar cafeïne zit bijvoorbeeld ook in thee, chocolade en chocolademelk, cola en sommige andere frisdranken. Ook de nicotine in een sigaret stimuleert het zenuwstelsel. U wordt er dus alerter door. Het is niet handig om tegelijk met deze slaapmodule ook nog te stoppen met roken. Maar u kunt wel proberen om een uur voor het slapen niet meer te roken.

## Bewegen

Mensen met een goede lichamelijke conditie slapen beter. Het kan dus helpen om meer te gaan bewegen of sporten. Iedere week 2 of 3 keer een half uur is al voldoende voor een basisconditie. Het is niet verstandig om laat in de avond te sporten. Dit maakt u juist wakker en alert. U kunt het beste overdag of aan het begin van de avond sporten.

## Alcohol

Veel mensen denken dat een beetje alcohol drinken helpt om makkelijker te slapen. Alcohol maakt inderdaad in eerste instantie wat slaperig. Toch is het geen goed hulpmiddel bij slapeloosheid. U slaapt er namelijk onrustiger en minder diep door. De kans is groter dat u 's nachts wakker wordt. Bovendien voelt u zich de volgende ochtend minder uitgerust.

## Een avondritueel

Neem voor het slapen altijd minimaal een uur de tijd om tot rust te komen. U kunt dan beter geen fysiek inspannende dingen meer doen of andere dingen waar u gespannen of onrustig van wordt. Ook is het beter om niet achter een (computer)schermbord te zitten. Het blauwe licht van de schermen (televisie, computer, tablet of telefoon) beïnvloedt de afgifte van melatonine. Het kan er daarom voor zorgen dat u moeilijker in slaap valt. U kunt bijvoorbeeld een boek of tijdschrift lezen, een douche of bad nemen of wat over koetjes en kalfjes praten met een huisgenoot. In het begin voelt dit misschien wat onnatuurlijk aan. Maar door dit dagelijks te doen leert uw lichaam op den duur dat het bijna bedtijd is en zal het zich daarop instellen.



## 1.3 Ervaringen van Lisette en Anton

Lisette en Anton zijn 2 mensen met slaapproblemen. Zij hebben dezelfde lessen gedaan als in dit boek staan beschreven. In elk hoofdstuk vindt u hun verhaal: hoe hebben zij de oefeningen toegepast, en hoe is het hen vergaan?

### Lisette

Ik ben Lisette, 36 jaar. Ik woon in Zeist met mijn man Erik en onze twee kinderen. Bente is 7 en Joris net 4. Ik werk 3 dagen in de week als kapster. Naast mijn werk en de zorg voor mijn huishouden en gezin, kijk ik graag series en ga ik geregeld eten met vriendinnen. Ik heb mijn hele leven al zo nu en dan perioden waarin ik slecht slaap. Het afgelopen jaar is het steeds erger geworden. Er zijn nachten dat ik helemaal niet slaap. Ik word daar echt wanhopig van omdat ik overdag zo moe en lusteloos ben.

#### **Welke slaapproblemen heb je?**

- Ik kan moeilijk in slaap komen
- Ik lig vaak uren te piekeren in bed

#### **Wat voor effect heeft je slapeloosheid op je dagelijks functioneren?**

Overdag voel ik me gesloopt, ik kan me niet goed concentreren en er komt weinig uit mijn handen. Ook merk ik dat ik me vaker erger. Ik heb daardoor sneller ruzie met mijn man en heb minder geduld voor mijn kinderen als ze vervelend doen. Dat vind ik heel lastig.

#### **Heb je last van andere klachten die invloed hebben op je nachtrust? Denk aan vervelende gedachten, lichamelijke klachten of stress.**

Ik pieker veel over mijn werk. Financieel gaat het niet zo goed met de kapsalon, mogelijk wordt de zaak verkocht. Ik weet niet zeker wat dat voor mij zou betekenen. Ik hoop dat ik mijn baan niet kwijtraak.

#### **Op welke manier hebben deze klachten invloed op je nachtrust?**

Als ik veel pieker, is het moeilijker om in slaap te vallen.

### **Wat heb je al geprobeerd om van je slaapproblemen af te komen?**

Niet veel, ik weet niet zo goed wat ik moet doen. Ja, ik zou graag mijn hoofd uitzetten!

### **Gebruik je medicatie of een verdovend middel (denk aan alcohol of drugs) om beter te kunnen slapen? Zo ja, wat gebruik je? Hoeveel gebruik je hiervan? Op welke momenten?**

Soms drink ik een glaasje wijn, als ik bang ben dat ik niet makkelijk in slaap zal vallen.

## **Anton**

Ik ben Anton, ik ben 64 jaar. Ik woon samen met mijn vrouw in Amsterdam. Ik werk in het onderwijs: ik geef les op de hogeschool. Dat doe ik drie dagen per week. Ik vind het leuk om met vrienden te gaan wielrennen en ik neem mijn vrouw graag mee uit eten. Ik doe genoeg leuke dingen. Maar ik merk wel dat mijn slapeloosheid me zo langzamerhand op begint te breken. Ik ben tot ongeveer mijn 50e best een goede slaper geweest maar nu ik ouder word, gaat het steeds moeilijker.

### **Welke slaapproblemen heb je?**

Ik word heel vroeg wakker, rond 5 uur, en kan dan niet meer in slaap komen. Dit is erg frustrerend. Om 9.00 uur heb ik er voor mijn gevoel al een halve dag op zitten. Op dagen dat ik niet hoeft te werken, slaap ik 's middags dan vaak nog even.

Ik heb vooral last van:

- veel wakker worden 's nachts
- 's ochtends vroeg wakker worden en niet meer in kunnen slapen
- versnipperde nachten

### **Wat voor effect heeft je slapeloosheid op je dagelijks functioneren?**

Doordat ik zo slecht slaap heb ik overdag vaak weinig energie. Dat helpt niet echt bij het lesgeven. De afspraken met mijn vrienden om te gaan wielrennen zeg ik regelmatig af omdat ik te moe ben. Als ik minder energie heb, ben ik denk ik minder leuk gezelschap.

**Heb je last van andere klachten die invloed hebben op je nachtrust? Denk aan vervelende gedachten, lichamelijke klachten of stress.**

Ik ben erg vermoeid overdag. Ik maak me ook wel zorgen over mijzelf en mijn slapeloosheid: waar komt het vandaan? Ik heb momenteel geen grote problemen waar ik over pieker, en toch kan ik niet slapen. Misschien is er toch iets lichamelijks mis met me.

**Op welke manier hebben deze klachten invloed op je nachtrust?**

Ik ben bang dat ik nooit meer van mijn slaapproblemen afkom. En dat ik dan steeds minder kan doen. Dat maakt me somber en daar pieker ik 's nachts dan weer over.

**Wat heb je al geprobeerd om van je slaapproblemen af te komen?**

Ik heb een tijdje medicatie gebruikt om te kunnen slapen, maar dat beviel me toch niet zo goed. Het was wel fijn om een nacht door te kunnen slapen, maar de volgende ochtend was ik nog duffer dan ik normaal ben. Het was nog lastiger om mijn werk goed te doen.

**Gebruik je medicatie of een verdovend middel (denk aan alcohol of drugs) om beter te kunnen slapen? Wat gebruik je? Hoeveel gebruik je hiervan? Op welke momenten?**

Ik drink 's avonds een glas wijn of twee. Dat helpt me om te ontspannen.

## 1.4 Oefeningen

### I. Slaapdagboek bijhouden

Achterin dit boek vindt u een slaapdagboek. Tijdens de hele cursus vragen wij u om dit slaapdagboek bij te houden. Dit dagboek geeft inzicht in uw slaappatroon. Dit inzicht wordt ook gebruikt in de komende hoofdstukken. In dit slaapdagboek wordt ook gevraagd naar de tijd die uw wakker lag. Geef dan een zo goed mogelijke schatting. Het is uitdrukkelijk niet de bedoeling dat u op uw klok of wekker kijkt. U gaat hierdoor niet beter slapen en het levert doorgaans juist onrust op. Het is beter om 's ochtends globaal in te schatten hoelang u wakker lag. Het beste moment om uw dagboek in te vullen is ongeveer een uur nadat u wakker bent geworden.

## II. Uw doelen voor de cursus vaststellen

Een van de voorwaarden voor succes van deze cursus is dat u zichzelf duidelijke doelen stelt. U moet zich afvragen wat u precies wilt bereiken. Uiteraard wilt u beter slapen. Maar het is vooral ook van belang om op te schrijven wat u overdag anders of beter zou willen doen als gevolg van uw betere slaap. Voorbeelden zijn: meer afspraken met mijn vrienden, minder vaak ruzie met mijn partner, meer sporten, etc. Maak het zo concreet mogelijk, en stel uw doelen niet te hoog. Het is beter om met kleine stappen te beginnen. U kunt uw doelen altijd nog aanpassen.

Ik wil aan het eind van de cursus de volgende doelen bereikt hebben:

Doel 1	
Doel 2	
Doel 3	

Doel 4

Doel 5

### III. Uw leefstijl veranderen?

In een van de vorige paragrafen hebben we op een rij gezet welk gedrag slaap kan belemmeren. Wellicht herkent u een van de volgende uitspraken?

- Doorgaans heb ik niet de mogelijkheid om 3 keer per dag 15 minuten rust te nemen
- Ik werk geregeld tot laat in de avond
- Ik heb in mijn slaapkamer regelmatig last van geluid (bijv. van buiten of snurken van partner)
- Mijn telefoon ligt naast mijn bed en maakt vaak geluid (bijv. berichtjes die binnenkomen)
- Doorgaans is mijn slaapkamer te warm
- Doorgaans is mijn slaapkamer te koud
- Doorgaans is het benauwd in mijn slaapkamer
- In mijn slaapkamer is het te licht
- Ik vind mijn matras te hard
- Ik vind mijn matras te zacht
- Ik ga regelmatig met een te volle of te lege maag naar bed
- Ik gebruik regelmatig producten met cafeïne binnen 4 uur voordat ik naar bed ga

- Ik rook vaak in de laatste uren voor ik naar bed ga
- Ik sport minder dan 3 keer per week 30 minuten
- Ik drink regelmatig alcohol in de laatste uren voor het naar bed gaan
- Ik zit het laatste uur voor ik naar bed ga nog achter een beeldscherm
- Ik doe het laatste uur voor ik naar bed ga nog vaak inspannende bezigheden

Heeft u niets aangekruist? Dat is heel mooi. Dat betekent dat uw leefstijl al optimaal is voor een goede nachtrust. U kunt dan door naar het volgende hoofdstuk.

Heeft u wel iets aangekruist? Dat betekent dat er nog mogelijkheden zijn om iets aan uw leefstijl te veranderen voor een betere nachtrust.

Bent u bereid om de gewoonte die u heeft aangekruist te veranderen? Zo ja, noteer dan wat uw goede voornemen is en vooral ook hoe u dat gaat aanpakken. Een voorbeeld is dat u meer wilt sporten. Uw aanpak kan zijn om een vriend of vriendin te vragen om op woensdag en zondag samen naar de sportschool te gaan.

Mijn voornemen is:

Ik ga dit aanpakken door:



## Tenslotte

U heeft in dit eerste hoofdstuk gelezen over slaap en stilgestaan bij uw slapeloosheid en uw leefstijl. Het bijhouden van een slaapdagboek is een belangrijke stap naar inzicht in uw slaapgewoontes. Het is verstandig om het slaapdagboek (achterin dit boek) tenminste een week bij te houden voordat u verder gaat met het volgende hoofdstuk. In dat hoofdstuk gaat u aan de slag met uw slaappatroon.







Hoofdstuk 2

## Uw slaappatroon verbeteren

---

## 2. Uw slaappatroon verbeteren

Kenmerkend voor mensen met slapeloosheid is dat ze vaak lang wakker liggen in bed en geen vast slaappatroon hebben: de ene keer hebben ze een goede en lange nacht, dan weer een korte en doorwaakte nacht, en soms slapen ze ook overdag of in de avond. Na een slechte nacht is het verleidelijk om uit te slapen of eerder naar bed te gaan, maar daardoor ontstaat een soort jetlag en wordt slapen steeds lastiger. Kortom: de controle over het slapen is zoek. In het vorige hoofdstuk kon u lezen dat slaap optreedt onder invloed van onze biologische klok en slaapdruk. In dit hoofdstuk leert u hoe u gebruik kunt maken van de biologische klok en de slaapdruk om beter te leren slapen.

### 2.1 Biologische klok en het opbouwen van een 24-uurs ritme

Om uw slaappatroon te verbeteren is het in de eerste plaats belangrijk om weer een 24-uursritme op te bouwen. Zoals we in hoofdstuk 1 hebben beschreven regelt de biologische klok de lichaamstemperatuur en de afgifte van verschillende hormonen zoals bijvoorbeeld melatonine. Hoewel het te begrijpen is dat u slaap probeert in te halen, zorgt het er in werkelijkheid juist voor dat uw hormoonhuishouding ontregelt raakt en het (nog) moeilijker wordt om 's avonds in slaap te vallen.

Het is daarom van belang dat u weer vaste slaaptijden gaat aanhouden. Dit betekent dat u elke dag op dezelfde tijd naar bed gaat en op dezelfde tijd opstaat. Ook tijdens de weekenden of andere vrije dagen. Verder is het van belang dat u 's avonds fel licht vermijdt. Indien mogelijk is het goed om 's ochtends juist wel licht op te zoeken. Dit helpt de biologische klok opnieuw in te stellen.

### 2.2 Het verhogen van de slaapdruk: slaaprestrictie

Slaap treedt makkelijker op naarmate de 'slaapdruk' hoger is. Ieder uur dat u wakker bent, neemt de slaapdruk toe. Wanneer u slaapt neemt deze slaapdruk weer af. U kunt de slaapdruk gebruiken om weer goed te gaan slapen. Dit betekent dat u in eerste instantie korter in bed gaat liggen dan gebruikelijk. Bijvoorbeeld nog maar 6 uur (we leggen hieronder uit welk aantal uur voor het

meest geschikt is). De eerste paar dagen dat u dit doet, slaapt u waarschijnlijk weinig en wordt u vermoeider overdag. Dit betekent echter ook dat de slaapdruk toeneemt. Binnen een paar dagen valt u daardoor sneller in slaap en slaapt u makkelijker door. Omdat u dan niet meer wakker ligt in bed, en aan een stuk door slaapt, voelt u zich snel beter. U kunt dan vervolgens de slaaptijden weer langzaam uitbreiden. Het doel van de slaaprestrictie is dus niet om korter te gaan slapen maar om uiteindelijk aan één stuk door te slapen en minder lang wakker te liggen in bed.

## Hoe bepaal ik mijn bedtijden?

Uw slaapdruk verhoogt u door de bedtijden te beperken tot het aantal uur dat u gemiddeld slaapt (met een minimum van vijf). In de eerste plaats gaat u dus berekenen hoeveel uur u gemiddeld per nacht slaapt. U kunt uw slaapdagboek van de afgelopen week hiervoor gebruiken. U rekt uit hoeveel uur u afgelopen week in totaal sliep. Het gaat dus niet om het aantal uur dat u in bed lag maar om het aantal uur dat u daadwerkelijk sliep. Als u dit heeft opgeteld deelt u dit getal door 7. Dit wordt het aantal uur dat u de komende tijd in bed mag liggen.

### Voorbeeld berekenen bedtijden

Afgelopen week:

Maandag:	8 uur in bed gelegen waarvan 6 uur geslapen
Dinsdag:	8 uur in bed gelegen waarvan 4 uur geslapen
Woensdag:	10 uur in bed gelegen waarvan 7,5 uur geslapen
Donderdag:	7 uur in bed gelegen waarvan 6 uur geslapen
Vrijdag:	8 uur in bed gelegen waarvan 7 uur geslapen
Zaterdag:	10 uur in bed gelegen waarvan 6,5 uur geslapen
Zondag:	9 uur in bed gelegen waarvan 5 uur geslapen

Totaal aantal uur slaap in afgelopen week =  $6 + 4 + 7,5 + 6 + 7 + 6,5 + 5 = 42$  uur

Gemiddeld aantal uur per nacht = 42 uur gedeeld door 7 dagen = 6 uur.  
De totale tijd die u in bed mag doorbrengen wordt dus 6 uur.

Gewenste tijd om op te staan: 7 uur

Tijd om naar bed te gaan wordt dus: 1 uur 's nachts

Wanneer u het aantal uur per nacht heeft vastgesteld, bepaalt u hoe laat u wilt opstaan. Hieruit volgt dan hoe laat u naar bed moet gaan. Stel dat u gemiddeld 6 uur slaapt en om 7 uur op wilt staan. Dan is het de bedoeling dat u de komende week om 1 uur 's nachts naar bed gaat. U kunt er ook voor kiezen om eerder naar bed te gaan. Bedenk dan wel dat u dan ook eerder moet opstaan. U kunt bijvoorbeeld ook om 12 uur 's nachts naar bed gaan en om 6 uur opstaan, zolang u maar maximaal 6 uur per nacht in bed ligt. De tijd dat u in bed ligt, wordt met deze oefening dus beperkt. Bij de oefeningen aan het einde van de week komen we hierop terug.

## Minimum tijd in bed

Het is de bedoeling dat de tijd die u in bed doorbrengt niet minder wordt dan 5 uur per nacht. Anders krijgt u te weinig kans om te slapen. Dus als u gemiddeld maar 4 uur slaapt dan vragen wij u toch om uw slaaptijd op 5 uur te zetten (dus bijvoorbeeld om 1 uur naar bed en om 6 uur weer op).

## Wat is 'slaapefficiëntie'?

Slaapefficiëntie is het aantal uur dat u slaapt, gedeeld door het totaal aantal uur dat u in bed ligt. Stel: u bent naar bed gegaan om 11 uur 's avonds en opgestaan om 9 uur 's ochtends.

U heeft dan 10 uur in bed gelegen. Stel dat u in die tijd in totaal 5 uur heeft geslapen. Uw slaapefficiëntie is dan:  $(5 \text{ uur} / 10 \text{ uur}) * 100 = 50\%$ . Stel dat u in totaal 6 uur in bed ligt terwijl u 4 uur heeft geslapen, dan is uw slaapefficiëntie:  $(4 \text{ uur} / 6 \text{ uur}) * 100 = 66,67\%$ . U heeft uw slaapefficiëntie nodig om na te gaan of u uw bedtijden weer kunt uitbreiden.

## Voorbeeld berekenen slaapefficiëntie

Afgelopen week:

Maandag	8 uur in bed gelegen waarvan 6 uur geslapen
Dinsdag	8 uur in bed gelegen waarvan 4 uur geslapen
Woensdag	10 uur in bed gelegen waarvan 7,5 uur geslapen
Donderdag	7 uur in bed gelegen waarvan 6 uur geslapen
Vrijdag	8 uur in bed gelegen waarvan 7 uur geslapen
Zaterdag	10 uur in bed gelegen waarvan 6,5 uur geslapen
Zondag	9 uur in bed gelegen waarvan 5 uur geslapen

Slaapefficiëntie op maandag:  $(6 / 8) * 100 = 75\%$

Slaapefficiëntie op dinsdag:  $(4 / 8) * 100 = 50\%$

Slaapefficiëntie op woensdag:  $(7,5 / 10) * 100 = 75\%$

Slaapefficiëntie op donderdag:  $(6 / 7) * 100 = 86\%$

Slaapefficiëntie op vrijdag:  $(7 / 8) * 100 = 87\%$

Slaapefficiëntie op zaterdag:  $(6,5 / 10) * 100 = 65\%$

Slaapefficiëntie op zondag:  $(5 / 9) * 100 = 55\%$

Uw gemiddelde slaapefficiëntie is dan:  $75\% + 50\% + 75\% + 86\% + 87\% + 65\% + 55\% = 493 / 7 = 70,4\%$

## De tijd in bed weer uitbreiden

U kunt de tijd in bed met 15 minuten verlengen als uw gemiddelde slaapefficiëntie per week 85% of hoger is. U kunt kiezen om een kwartier eerder naar bed te gaan, of een kwartier later op te staan. Houd daarna deze nieuwe tijd aan totdat uw slaapefficiëntie weer een week minimaal 85% is. U kunt hier mee doorgaan tot u tevreden bent met het aantal uur dat u slaapt. Dat is dan (op dit moment) de best mogelijke duur van uw slaap. Als u merkt dat uw gemiddelde slaapefficiëntie lager is dan 85%, dan is het ook belangrijk om uw bedtijden weer met een kwartier te beperken. Houd wel altijd een minimum van 5 uur aan.

## Nadelen van slaaprestrictie

Tijdens de slaaprestrictie slaapt u in het begin waarschijnlijk minder lang dan u gewend bent. Dit is nodig om de slaapdruk op te voeren. Het is wel belangrijk om u te realiseren dat dit effect kan hebben op uw rijvaardigheid, uw reactievermogen en concentratie. Kijk dus uit in het verkeer, bij het bedienen van zware machines, en op andere momenten waar reactievermogen en concentratie van belang kan zijn. Het beste is om een periode te kiezen waarbij u niet of weinig hoeft te rijden en geen andere belangrijke zaken hoeft te doen, zoals bijvoorbeeld een examen afleggen.

## Hoe houd ik slaaprestrictie vol?

De meeste mensen vinden de slaaprestrictie het moeilijkste onderdeel van de slaapcursus. Het is ook heel lastig: u bent moe en u mag toch niet slapen. Ook niet op nachten waarop u wel langer zou kunnen slapen. Hoe houdt u dit vol? Op de eerste plaats willen we benadrukken dat het u ook iets oplevert als u dit serieus uitvoert. Misschien merkt u dit niet direct maar wel als u dit wat langer volhoudt. Doordat u steeds op dezelfde tijd naar bed gaat, stelt uw lichaam zich daar makkelijker op in. De slaapdruk wordt verhoogd en uw slaapprikkel wordt sterker. U krijgt minder versnipperde nachten. Veel mensen ervaren dit als een verademing en voelen zich binnen korte tijd veel beter. Het is dus goed om het serieus te proberen als u uw slapeloosheid echt wilt veranderen.

Op de tweede plaats is het goed om een plan te maken voor de moeilijke momenten. U kunt daarbij eventueel ook hulp vragen aan anderen. Heeft u bijvoorbeeld de neiging om 's avonds voor de televisie in slaap te vallen? Probeer dan in de avonden iets anders te doen. Voorbeelden zijn: een stukje buiten lopen, of uw huisgenoten vragen om u te helpen wakker te blijven. Verwacht u problemen met 's morgens vroeg uit bed komen? Probeer dan ook een strategie te bedenken. Spreek bijvoorbeeld met uw partner af dat hij of zij op dezelfde tijd op staat. Het kan goed zijn om direct iets te gaan doen: bijvoorbeeld douchen, sporten, of een wandelingetje buiten.

## De weekenden of andere vrije dagen

Het is vooral lastig om vaste tijden aan te houden in weekenden of andere vrije dagen. We raden u echter aan om ook op vrije dagen dezelfde bedtijden aan te houden en zeker niet meer dan 1 uur langer te slapen. Als u een uur later opstaat

is het beter om de avond ervoor ook een uur later naar bed te gaan. Over het algemeen geldt: hoe beter u zich aan de bedtijden houdt, hoe sneller u een effect zult merken.

## Powernaps of dutjes overdag

Het is beter om overdag geen dutjes te doen. Soms worden dutjes ook powernaps genoemd. Het heeft daardoor een positieve uitstraling. Als u een goede slaper bent, is er niets mis met af en toe bijtanken door een dutje of powernap overdag. Als u een slechte slaper bent, raden we dit echter af. Uw biologische ritme raakt ervan in de war en de slaapdruk neemt af. Dit leidt ertoe dat u 's nachts langer wakker ligt. Als het echt niet anders kan, zorg dan dat de dutjes niet langer zijn dan 30 minuten en dat u dit doet vóór 3 uur 's middags.

## 2.3 De slaapkamer: alleen om te slapen

### Geen andere activiteiten

Het is van belang dat uw slaapkamer (weer) met slapen wordt geassocieerd en niet met wakker liggen of andere activiteiten. Een sterke associatie tussen uw slaapkamer en slapen bevordert een goede slaap. Door het toepassen van slaaprestrictie hopen we dat u minder wakker ligt. Maar daarnaast is het dus de bedoeling dat u uw slaapkamer niet voor allerlei andere activiteiten gebruikt. Het is dus niet de bedoeling dat u in uw slaapkamer werkt, tv kijkt, uw smartphone gebruikt of andere dingen doet. Seks is hierop de enige uitzondering. Seks kan bovendien ontspannend zijn en slaap bevorderen.

### Ligt u toch wakker?

Als u 's nachts niet kunt slapen, kunt u het beste uit bed gaan en niet blijven liggen piekeren of woelen. Sta dus op als u ongeveer 15 tot 30 minuten wakker heeft gelegen. U kunt dan het beste iets gaan doen dat u prettig vindt en wat niet inspannend is. Bijvoorbeeld een boek lezen, of een puzzel oplossen. U gaat pas weer naar bed als u zich slaperig voelt. Kunt u dan toch nog niet slapen, ga dan opnieuw uw bed uit. Soms is het uitvoeren van deze oefening in combinatie met de slaaprestrictie erg zwaar. Als u moet kiezen, zorg dan dat u in elk geval de slaaprestrictie zo goed mogelijk uitvoert.

## 2.4 Ervaringen van Lisette en Anton

### Lisette

#### **Hoe ga je je slaappatroon aanpakken de komende tijd?**

Per nacht lig ik gemiddeld 9 uur in bed waarvan ik ongeveer 6,5 uur slaap. Dat vind ik erg weinig. Ik slaap wel op vrij vaste tijden omdat ik 's ochtends voor mijn kinderen moet zorgen. Maar als het enigszins kan doe ik overdag nog een dutje om wat bij te slapen. Anders trek ik het niet.

Ik ga vanaf morgen nog maar 6,5 uur in bed liggen en proberen om geen dutjes meer te doen 's middags als Joris op bed ligt. Ik snap wel dat dat mijn ritme verstoort. Mijn wekker gaat om 6.30 uur op werkdagen. Dat betekent dat ik om middernacht naar bed mag. Dat vind ik erg laat, maar ik ga het proberen. Normaal laat mijn man de hond 's avonds altijd uit, maar dat ga ik nu doen omdat ik dan weer wat meer wakker wordt.

#### **Hoe gaat het met het slaapdagboek?**

Ik vind het fijn om het slaapdagboek bij te houden. Daar maak ik iedere ochtend even tijd voor. Het levert me veel informatie op, dingen waar ik me niet zo bewust van was.

### Anton

#### **Hoe is het gegaan met de oefeningen van de vorige sessie?**

Ik heb de plannen die ik me voor had genomen uitgevoerd. Ik dronk meestal 2 glazen wijn 's avonds maar daar ben ik mee gestopt. Het kost me wel een beetje moeite maar ik merk dat ik me 's morgens toch iets meer uitgerust voel dus ik blijf het wel volhouden.

Mijn slaapkamer kon ook wat verbeterd worden. Ik zet het raam eigenlijk nooit open, omdat ik het al snel te koud vind. Ik zet nu het raam toch op een kiertje omdat het dan wat minder benauwd is. Dit maakt wel dat ik meer last heb van geluid. Ik probeer daarom nu met oordopjes te slapen. Ik heb nog niet gemerkt dat het echt helpt maar het is ook niet vervelend. Ik blijf het daarom nog maar even volhouden.



### Hoe ga je je slaappatroon aanpakken de komende weken?


Omdat ik 3 dagen werk, en dus 4 dagen vrij ben, zijn mijn slaaptijden vrij onregelmatig. Ik ga proberen dit te veranderen. Ik zie daar wel tegenop, omdat ik voor mijn gevoel meer slaap nodig heb dan ik dan krijg. Ik wil mijn werk goed kunnen doen, en daar heb ik toch energie voor nodig. Maar ik word ook gek van mijn slapeloosheid, dus ik ga het toch maar proberen.

## 2.5 Oefeningen

### I. Evaluatie vorige oefeningen

In het vorige hoofdstuk heeft u op een rij gezet hoe uw leefstijl en slaapkamer eruitzien. U heeft een plan gemaakt om de dingen die uw slaap belemmeren te veranderen. Ook heeft u een plan gemaakt voor de avonden, vooral rond het afbouwen van de dag. We vragen u om hier over na te denken. Is het goed gegaan met de voornemens en wil u deze voortzetten? Misschien is het minder goed gegaan dan gehoopt en wilt u iets veranderen?

De afgelopen week is het wel/niet goed gegaan met mijn voornemens omdat:



De komende week ga ik er op de volgende manier mee aan de slag:



## II. Slaapdagboek bijhouden

Ook deze week houdt u uw slaapdagboek bij. Het beste tijdstip daarvoor is ongeveer een uur nadat u wakker bent geworden. Neem hier iedere dag even tijd voor. Ter herinnering: het is niet de bedoeling dat u 's nachts op uw klok of wekker kijkt. U gaat hierdoor niet beter slapen en het levert juist onrust op. Het is beter om 's ochtends globaal in te schatten hoelang u wakker lag.

## III. Berekenen bedtijden

Op de eerste plaats vragen we u om te berekenen hoeveel uur u gemiddeld geslapen heeft per nacht in de afgelopen week. Indien dit minder is dan 5 uur dan vragen wij u om 5 uur in te vullen. Daarna bedenkt u hoe laat u wilt opstaan. Bereken vervolgens hoe laat u naar bed gaat. Neem de tijd dat u wilt opstaan, en trek daar uw gemiddelde slaaptijd per nacht vanaf. Dat is de tijd waarop u naar bed gaat.

Gemiddeld aantal uur slaap:	<input type="text"/>
Aantal uur dat ik komende week in bed ga liggen:	<input type="text"/>
Ik wil opstaan om:	<input type="text"/>
Dit betekent dat ik naar bed ga om:	<input type="text"/>

## IV. Plan van aanpak voor houden aan bedtijden

De kans is groot dat er deze week momenten zijn dat de nieuwe bedtijden u zwaar vallen. Bijvoorbeeld omdat u 's avonds langer wakker moet blijven dan gebruikelijk, of omdat u 's morgens op moet staan terwijl u net lekker ligt te slapen, of omdat u uit bed moet gaan omdat u al 15 tot 30 minuten wakker ligt. Het is handig om alvast van tevoren te bedenken wat misschien moeilijk gaat worden. En wat u in dat geval kunt doen.

Als ik het de komende week moeilijk heb, ga ik het volgende doen:



## Tenslotte

U heeft in dit tweede hoofdstuk gelezen over het belang van vaste bedtijden en het verhogen van de slaapdruk door het beperken van tijd in bed. Doorgaans levert dit redelijk snel resultaat op. Uw nachten zijn weliswaar korter, maar u ligt minder wakker en bent meer uitgerust. Het volgende hoofdstuk gaat over piekeren en hoe u beter kunt ontspannen.





Hoofdstuk 3

Minder piekeren, meer ontspannen

---

## 3. Minder piekeren, meer ontspannen

Kent u ook die frustrerende ervaring dat uw gedachten 's nachts maar blijven rondmalen? Zelfs al bent u erg moe? Dat is iets waar bijna iedereen met slapeloosheid last van heeft. In dit hoofdstuk gaat het over piekeren. U leert hoe u meer grip op uw gedachten kunt krijgen, zodat u zich beter kunt ontspannen.

### 3.1 Piekeren

#### In bed de dag doornemen of voorbereiden voor de volgende dag

Mensen piekeren over allerlei dingen. Veel mensen nemen 's avonds in bed de dag in gedachten nog eens door. Of staan alvast stil bij de volgende dag. Wat moet ik morgen doen? Welke afspraken heb ik? Voor u het weet maakt u een 'to-do'-lijst in uw hoofd. Of probeert u dingen te onthouden die u beslist niet mag vergeten. Dit helpt niet als u graag in slaap wilt komen.

#### Piekeren over problemen

U piekert misschien ook over problemen. Dan denkt u 's nachts aan dingen waarover u niet zo tevreden bent. Bijvoorbeeld aan problemen bij de opvoeding van uw kinderen. Aan uw werk waar u zich overbelast voelt. Dit kan gewild zijn. Omdat u de tijd heeft om over oplossingen na te denken. Of het kan ongewild zijn: de problemen dringen zich aan u op. Misschien heeft u helemaal geen problemen, maar blijven de gedachten toch maar in uw hoofd rondspoken. Uw gedachten vliegen van hot naar her; het lijkt alsof u er geen enkele controle over heeft.

#### Piekeren over slaap

Veel mensen met slapeloosheid piekeren 's nachts over hun slapeloosheid zelf. Ze denken bijvoorbeeld: 'Als ik mijn slaap niet onder controle krijg, word ik gek', 'Waarom lukt het me nou niet om te slapen?' of 'Hoe kom ik de volgende dag door als ik nu niet ga slapen?'. Van dit soort gedachten valt u natuurlijk juist niet in slaap.

## 3.2 Piekeren voorkomen

Er zijn verschillende strategieën die het piekeren kunnen verminderen. Het beste kunt u ze allemaal eens uitproberen. Zo ontdekt u vanzelf welke strategie voor u goed werkt.

### Piekerkwartier overdag

Neem elke dag 15 minuten de tijd om eventuele problemen op een rij te zetten. Doe dit bij voorkeur overdag of aan het begin van de avond. Schrijf in dit kwartier alles op waarover u zich zorgen maakt en hoe u dit wilt oplossen. Als uw problemen te groot zijn om in korte tijd op te lossen, schrijf dan welke eerste stap u de komende tijd gaat zetten. Dit kwartier dient er dus vooral voor om meer overzicht en grip te krijgen op de dingen die spelen in uw leven. U hoeft zich hierover dan 's nachts minder zorgen te maken.

### Proberen wakker te blijven in de nacht

Als u vooral veel piekert over uw slapeloosheid, is er nog een andere manier om het piekeren tegen te gaan: juist door te proberen wakker te blijven. Mensen met slapeloosheid doen vaak erg hun best om in slaap te vallen. Maar in slaap vallen lukt beter als u het niet te hard probeert. Daarom valt u na een slapeloze nacht vaak pas tegen de ochtend uiteindelijk in slaap, op het moment dat u het heeft opgegeven om in slaap te willen vallen.

Dit 'opgeven om in slaap te vallen' kunt u ook bewust oefenen. Ga comfortabel in bed liggen, maar probeer uw ogen open te houden. Probeer de slaap te weerstaan. U hoeft zich geen zorgen te maken over dit wakker liggen want dat is immers de bedoeling van deze oefening. U blijft rustig en ontspannen liggen. Het is niet de bedoeling dat u andere dingen doet, zoals lezen.

### Gedachten blokkeren

Probeer ook eens om steeds terugkerende ongewenste gedachten te blokkeren. Dat kan op verschillende manieren. Wat in ieder geval niet werkt is proberen er niet meer aan te denken. Probeer maar eens een minuut niet aan een witte beer te denken. Dat lukt u niet. Terwijl u normaal waarschijnlijk nooit aan een witte beer denkt! Wat wel werkt, is om uw ongewenste gedachten te vervangen door andere gedachten. Onze hersens zijn doorgaans niet in staat om aan 2 dingen

tegelijk te denken. Door heel bewust aan iets anders te denken, blokkeert u uw ongewenste gedachten. Het is belangrijk dat u uw hersens bezighoudt. Alleen een voorstelling maken van een prettige omgeving (bijvoorbeeld op het strand liggen) werkt daarom niet zo goed. Dan dwalen de gedachten toch weer af.

Eén van de manieren om uw hersens bezig te houden is het telkens herhalen van een woordje dat verder geen betekenis voor u heeft. Bijvoorbeeld het woordje 'de'. Dit zegt u dan elke seconde tegen uzelf, 5 minuten lang. Het klinkt misschien vreemd, maar het werkt!

Een andere manier is uzelf een opdracht geven. Probeert u bijvoorbeeld alle hoofdsteden van Europa te bedenken, of alle hondenrassen, of wie er deelnemen aan Expeditie Robinson, etc. Ook met deze strategie kunnen uw ongewenste gedachten van tijd tot tijd terugkeren, maar dan begint u gewoon opnieuw.

## Ontspanningsoefeningen

Het is belangrijk om uw lichaam te leren ontspannen. Bij de huiswerkopdrachten van deze les vindt u daarom ook ontspanningsoefeningen. Het gaat er bij deze oefeningen om dat u rustig ademhaalt en de spieren in uw lichaam leert ontspannen. U moet zich wel realiseren dat het aanleren van deze technieken tijd kost. U heeft wellicht al geruime tijd spanning in uw lichaam. Dit aanspannen van spieren is een (onbewuste) gewoonte geworden. Het afleren van zulke onbewuste gewoonten, kost tijd. Om effect te bereiken is het belangrijk om regelmatig te oefenen. Dit kunt u beter overdag doen dan 's nachts. We raden u daarom aan om een van de rustmomenten uit les 2 te gebruiken voor de ontspanningsoefeningen.

## 3.3 Meer dan piekeren: depressie en angst

Slaapstoornissen, piekeren, angst en depressie komen nogal eens samen voor. Soms leiden slapeloosheid en piekeren tot een depressie of angststoornis. Maar andersom kan ook: een depressie of angststoornis kan leiden tot slapeloosheid en piekeren.



## Wat is een depressie?

Iedereen voelt zich weleens somber. Dat betekent nog niet dat u een depressie heeft. Iemand heeft pas een depressie als hij minstens 2 weken lang erg neerslachtig is en geen energie of belangstelling heeft voor wat dan ook. En bovendien zijn er dan ook andere klachten: bijvoorbeeld eetproblemen, rusteloosheid of juist geremd zijn, vermoeidheid, gevoelens van waardeloosheid, schuldgevoel, concentratieproblemen, terugkerende gedachten aan de dood of zelfdoding.

## Wat is een angststoornis?

Ook angst is op zich een normaal gevoel. Maar soms gaat angst het dagelijks leven overheersen. Dat is het geval wanneer u normale dingen niet meer durft te doen zoals bijvoorbeeld op straat lopen, in een bus zitten, met andere mensen een praatje maken, boodschappen doen etc. Wanneer dat het geval is, spreken we van een angststoornis. Er zijn verschillende typen angststoornissen. Bijvoorbeeld een fobie: dit is een extreme angst voor één bepaalde situatie, object of dier. U kunt hierbij denken aan hoogtevrees, vliegangst, extreme angst voor spinnen, of voor injecties. Een paniekstoornis is een andere angststoornis. Dit betekent dat u soms paniekaanvallen heeft maar vooral dat u uit angst voor een nieuwe paniekaanval bepaalde situaties gaat vermijden. Tot slot is er de gegeneraliseerde angststoornis. Mensen met een gegeneraliseerde angststoornis zijn continue angstig en erg bezorgd over alledaagse dingen. De angst is buitensporig en staat niet in verhouding tot de problemen. Wie een gegeneraliseerde angststoornis heeft denkt vaak dat piekeren zin heeft. De angststoornissen hebben met elkaar gemeen dat er vrijwel altijd lichamelijke symptomen zijn zoals transpireren, een verhoogde hartslag en duizeligheid.

## 3.4 Hulp voor depressie of angst?

### Vaststellen ernst van de klachten

Bij de oefeningen van deze week zijn twee vragenlijsten gevoegd: één voor depressieve klachten en één voor angstklachten. Deze vragenlijsten kunnen niet meten of u aan een depressie of angststoornis leidt. Ze kunnen wel laten zien of u veel of weinig klachten heeft in vergelijking met andere mensen in Nederland.

## Verbeteren de klachten als mijn slaapproblemen minder worden?

Ja! We weten uit wetenschappelijk onderzoek dat somberheid en angst in veel gevallen afnemen als de slaap beter wordt. We raden u dan ook aan om deze cursus af te maken, ook als u zich somber of angstig voelt.

## Wanneer moet ik andere hulp zoeken?

Wanneer u zich herkent in bovenstaande beschrijvingen van een depressie of angststoornis dan is het zinvol om dit te bespreken met uw huisarts. Zeker als u ook hoog scoort op een van de vragenlijsten. Hoewel beter slapen uw klachten kan verbeteren is het geen vervanging van psychologische therapie voor een depressie of een angststoornis. Met de huisarts kunt u bespreken of aanvullende hulp gewenst of noodzakelijk is. Hij of zij kan u daarvoor doorverwijzen naar een praktijkondersteuner in de eigen huisartspraktijk of naar een psycholoog in de buurt.

## 3.5 Ervaringen van Lisette en Anton

### Lisette

#### Hoe is het gegaan met de slaaprestrictie?

Ik mocht pas om 12 uur naar bed en moest om 6.30 uur opstaan. Het was lastig om tot 12 uur op te moeten blijven. Gelukkig was mijn man solidair en konden we het samen doen. Ik ben elke avond de hond gaan uitlaten. De eerste nachten sliep ik pas tegen 3 uur 's nachts en had ik dus maar 3,5 uur slaap per nacht. Dat was vreselijk, ik werd er enorm chagrijnig van. Ik wil echter zo graag van mijn slaapproblemen af dat ik het toch de moeite waard vond om door te zetten. Na de 4e nacht was ik zo uitgeput dat ik direct om 12 uur in slaap viel. Ook de nachten daarna ging het redelijk goed en was ik hooguit een half uur wakker.

#### Wat denk je als je niet kunt slapen?

Dan zit ik te tellen hoeveel uur ik nog kan slapen voordat ik op moet staan. Dan denk ik aan alle dingen die vast niet gaan lukken omdat ik te weinig heb geslapen.

### **Wat voel je als je dit denkt?**

Wanhoop. Dit trek ik niet veel langer! Ik wil gewoon uitgerust zijn en kunnen doen wat ik wil.

### **Wat ga je komende week doen om minder te piekeren en meer te ontspannen?**

Ik heb al wel eens aan yoga gedaan en ademhalingsoefeningen geleerd. Dat wil ik weer oppakken. Ik ga iedere avond als ik thuiskom van mijn werk eerst een kwartier ontspannings-en ademhalingsoefeningen doen. Als ik in bed lig en niet kan slapen, ga ik proberen om 5 minuten telkens -de- te zeggen. Het klinkt wel raar maar ik ga kijken of het helpt.

## **Anton**

### **Hoe is het gegaan met de slaaprestrictie?**

Voor mij is het heel lastig om elke dag op dezelfde tijd op te staan. Ik ben gewend om de dagen dat ik niet hoeft te werken langer te blijven liggen zodat ik toch wat meer uurtjes slaap. Maar ik begrijp wel dat het goed is om een 24-uurs ritme te hebben dus ik heb het toch geprobeerd. Als ik uit bed ga, ga ik meteen douchen zodat ik echt wakker word. Ik vind het wel lastig om te bedenken wat ik dan kan doen zonder op de bank weer in slaap te vallen. Ik ben nu een grote legpuzzel begonnen om mezelf bezig te houden.

### **Wat denk je als je niet kunt slapen?**

Ik ga er meteen vanuit dat ik wel weer heel lang wakker zal liggen. Zodra ik wakker word, denk ik: 'Ja hoor, daar gaan we weer'. En hoe langer ik wakker lig, hoe meer zorgen ik me maak over te weinig slapen. Dan ben ik bang dat ik de dag erna in de problemen kom. Als ik eenmaal aan het piekeren ben, kom ik daar ook lastig weer vanaf. Alsof ik geen controle heb over mijn gedachten.

### **Wat verwacht je van je dag na een slechte nacht?**

Ik ben bang dat ik me niet goed kan concentreren op mijn werk. En ik verwacht dat ik weinig energie zal hebben om leuke dingen te doen.

### **Wat ga je komende week doen om minder te piekeren en meer te ontspannen?**

Ik ben iemand die kan blijven malen. Ik denk dat ik eens overdag ga opschrijven

waar ik allemaal over pieker. Misschien kan ik het dan 's nachts beter loslaten. Als ik niet kan slapen dan ga ik mezelf afleiden. Ik hou van rekenen dus ik denk dat ik in gedachten sommen ga maken.

## 3.6 Oefeningen

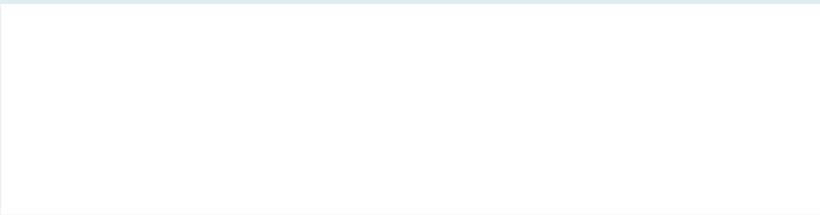
### I. Evaluatie vorige oefeningen

In de vorige hoofdstukken heeft u plannen gemaakt om uw leefstijl aan te passen (indien nodig) en heeft u vaste tijden opgesteld voor het naar bed gaan en het opstaan.


Het is goed om stil te staan bij uw vorderingen tot nu toe. En om eventuele wijzigingen in uw plannen aan te brengen.

#### Leefstijl

Wat is wel goed gegaan aan uw aanpassingen in uw leefstijl en wat ging minder goed?



Hoe voelde u zich als u de geplande acties ook uitvoerde?



Hoe gaat u hier de komende tijd mee verder?

## Bedtijden

Hoe laat zou u de afgelopen week naar bed gaan?

Hoe laat zou u de afgelopen week opstaan?

Is het gelukt om u hieraan te houden? Indien niet: wat was dan de belangrijkste reden dat dit niet (altijd) lukte?

Wat is nu uw slaapefficiëntie? U kunt dit uitrekenen via uw slaapdagboek: deel het gemiddelde aantal uren dat u deze week heeft geslapen, door het aantal uren dat u gemiddeld in bed heeft gelegen deze week.

Als uw slaapefficiëntie nog onder de 85% is, raden wij u aan om de komende week dezelfde bedtijd aan te blijven houden als de afgelopen week. Als de slaapefficiëntie 85% of hoger is, kunt u uw bedtijd met een kwartier verlengen.

Mijn bedtijd voor de komende week is:

De tijd dat ik opsta de komende week is:

Indien het de vorige week lastig was om de slaaptijden aan te houden, wat kunt u dan bedenken om te zorgen dat het deze week beter lukt?

## II. Slaapdagboek

Ook deze week vragen we u uw slaap bij te houden in het slaapdagboek. Het makkelijkst is, om dit 's ochtends te doen. Neem hier iedere dag even tijd voor.

### III. Bent u somber?

Er volgen nu 2 vragenlijsten: een over somberheid en een over angst. Aan de hand van uw scores kunt u nagaan of u meer of minder klachten heeft dan andere mensen in de algemene bevolking.

Geef achter elke uitspraak aan wat het beste uw gevoel, gedachte of gedrag van de afgelopen week weergeeft. Omcirkel dus een 0, 1, 2, of 3. Denk niet te lang na over uw antwoord. Uw eerste reactie op elke vraag is waarschijnlijk betrouwbaarder dan een lang doordacht antwoord.

Tijdens de <b>afgelopen week</b> :	Zelden of nooit (minder dan 1 dag)	Soms of weinig (1 tot 2 dagen)	Regelmatig (3 tot 4 dagen)	Meestal of altijd (5 tot 7 dagen)
1. Stoorde ik me aan dingen, die me gewoonlijk niet storen.	0	1	2	3
2. Had ik geen zin in eten, was mijn eetlust slecht.	0	1	2	3
3. Bleef ik maar in de put zitten, zelfs als familie of vrienden probeerden me eruit te halen.	0	1	2	3
4. Voelde ik me even veel waard als ieder ander.	3	2	1	0
5. Had ik moeite mijn gedachten bij mijn bezigheden te houden.	0	1	2	3
6. Voelde ik me gedeprimeerd.	0	1	2	3

Tijdens de <b>afgelopen week</b> :	Zelden of nooit (minder dan 1 dag)	Soms of weinig (1 tot 2 dagen)	Regelmatig (3 tot 4 dagen)	Meestal of altijd (5 tot 7 dagen)
7. Had ik het gevoel dat alles wat ik deed me moeite kostte.	0	1	2	3
8. Had ik goede hoop voor de toekomst.	3	2	1	0
9. Vond ik mijn leven een mislukking.	0	1	2	3
10. Voelde ik me bang.	0	1	2	3
11. Sliep ik onrustig.	0	1	2	3
12. Was ik gelukkig.	3	2	1	0
13. Praatte ik minder dan gewoonlijk.	0	1	2	3
14. Voelde ik me eenzaam.	0	1	2	3
15. Waren de mensen onaardig.	0	1	2	3
16. Had ik plezier in het leven.	3	2	1	0
17. Had ik huilbuien.	0	1	2	3
18. Was ik treurig.	0	1	2	3
19. Had ik het gevoel dat mensen me niet aardig vonden.	0	1	2	3
20. Kon ik maar niet op gang komen.	0	1	2	3



Tel nu alle scores op de vragen bij elkaar op. Uw score kan van 0 (dit betekent dat u helemaal niet somber bent) tot 60 (dat betekent dat u heel veel klachten van somberheid heeft) lopen.

Mijn score is:

Mensen in de algemene bevolking scoren doorgaans niet hoger dan 16. Echter, bij mensen met slaapproblemen is het niet ongewoon om een iets hogere score te hebben. Indien u meer dan 20 scoort, en zeker als u meer dan 30 scoort, adviseren wij u om eens te praten met uw huisarts over uw somberheid. Wellicht heeft u baat bij aanvullende hulp.

#### IV. Bent u angstig of gestrest?

Lees iedere vraag en kruis het antwoord aan dat het beste weergeeft hoe u zich gedurende de laatste week gevoeld heeft.

##### 1. Ik voel me gespannen

- Meestal (3)
- Vaak (2)
- Af en toe, soms (1)
- Helemaal niet (0)

##### 2. Ik krijg een soort angstgevoel alsof er elk moment iets vreselijks zal gebeuren

- Heel zeker en vrij erg (3)
- Ja, maar niet zo erg (2)
- Een beetje, maar ik maak me er geen zorgen over (1)
- Helemaal niet (0)

### **3. Ik maak me vaak ongerust**

- Heel erg vaak (3)
- Vaak (2)
- Af en toe maar niet te vaak (1)
- Alleen soms (0)

### **4. Ik kan rustig zitten en me ontspannen**

- Zeker (0)
- Meestal (1)
- Niet vaak (2)
- Helemaal niet (3)

### **5. Ik krijg een soort benauwd, gespannen gevoel in mijn maag**

- Helemaal niet (0)
- Soms (1)
- Vrij vaak (2)
- Heel vaak (3)

### **6. Ik voel me rusteloos en voel dat ik iets te doen moet hebben**

- Heel erg (3)
- Tamelijk veel (2)
- Niet erg veel (1)
- Helemaal niet (0)

### **7. Ik krijg plotseling gevoelens van panische angst**

- Zeer vaak (3)
- Tamelijk vaak (2)
- Niet erg vaak (1)
- Helemaal niet (0)

Tel nu de scores van de 7 vragen bij elkaar op. Een score van 0 betekent dat u helemaal geen angstklachten heeft. De maximale score is 21; dat betekent dat u heel veel angstklachten heeft.

Mijn score op de angstvragenlijst is:

Mensen in de algemene bevolking scoren doorgaans niet hoger dan 8. Indien u tussen de 8 en de 10 scoort bent u (iets) angstiger dan gemiddeld in de bevolking. Echter, bij mensen met slaapproblemen is het niet ongewoon om een iets hogere score te hebben. Indien u 11 of hoger scoort dan is het verstandig om uw klachten eens met uw huisarts te bespreken. Wellicht is deze cursus niet voldoende voor uw klachten en is aanvullende hulp gewenst.

## V. Minder piekeren

In dit hoofdstuk zijn twee manieren beschreven om het piekeren tijdens de nacht te verminderen:

1. Overdag: instellen piekerkwartier. Het is de bedoeling dat u elke dag (niet laat op de avond) een kwartier neemt om op te schrijven welke zorgen en problemen u bezighouden. Indien mogelijk kunt u ook opschrijven welke stappen u kunt ondernemen om de problemen te verminderen of op te lossen
2. 's Nachts: blokkeren van gedachten. Omdat u niet aan 2 dingen tegelijk kunt denken, kunt u het piekeren stoppen door aan iets anders te gaan denken. Het moet gaan om iets dat simpel is en geen stress veroorzaakt. Herhaal bijvoorbeeld het woordje 'de' 5 minuten lang, elke seconde, ga hoofdrekenen of bedenk zoveel mogelijk hoofdsteden.

Net als met de andere oefeningen kan het ook hier helpen om vooraf een plan te maken over wat u wilt gaan doen en hoe u dit gaat aanpakken. Beschrijf dat hieronder.

**Ik ga elk dag een piekerkwartier houden.**

Tijdstip:

Als ik 's nachts niet kan slapen dan ga ik proberen aan iets anders te denken. Ik ga het volgende doen:

## VI. Ontspanningsoefeningen

U kunt op het Internet verschillende geluidsbestanden vinden met ontspanningsoefeningen. Het voordeel is dat u kunt gaan liggen en luisteren naar de instructies. Wij raden aan om de spierontspanningsoefeningen volgens de methode van Jacobson te doen. Hierbij leert u bewust uw spieren te ontspannen door ze eerst aan te spannen. U kunt deze bijvoorbeeld vinden op [ggzdrenthe.nl/ontspanningsoefeningen](http://ggzdrenthe.nl/ontspanningsoefeningen)

Heeft u geen toegang tot Internet dan kunt u hieronder ook lezen wat u moet doen. Neem ongeveer 15 tot 20 minuten de tijd voor de oefening.

- Ga gemakkelijk zitten of liggen en sluit de ogen.
- Leg uw handen op uw buik.
- Laat de lucht door uw neus naar binnen stromen, en voel hoe uw buik opbult. Als u vooral uw borst op en neer voelt gaan, dan zit uw ademhaling te hoog. Probeer uw buik meer op te bollen
- Houd de lucht even vast.
- Laat dan de lucht langzaam weglopen. Visualiseer een ballon die leegloopt, en voel met uw handen hoe uw buik weer platter wordt
- Herhaal het in- en uitademen voor vijf minuten, en adem langer uit dan in. U kunt in gedachten meetellen.
- Nu u zo ontspannen mogelijk ligt, gaat u uw spieren aanspannen en ontspannen. Begin met uw tenen. Trek deze zo krachtig mogelijk naar u toe en houd dit even vast. Voel de spanning. Ontspan vervolgens de spieren weer langzaam. Voel de spanning wegstromen.
- Dit aanspannen en ontspannen doet u nu één voor één voor

verschillende spiergroepen. Na de tenen zijn uw bovenbenen aan de beurt, en vervolgens uw billen, buik, schouders (optrekken), handen en armen, en gezicht (druk de lippen op elkaar, de kaken, knijp de ogen dicht en trek de neus op). Telkens spant u de spieren aan, houdt u dit even vast, en ontspant u ze weer. Let op het verschil in gevoel tussen spanning en ontspanning. Op termijn leert u hierdoor spanning makkelijker los te laten.

- Indien u wordt afgeleid door gedachten, probeer dan telkens de aandacht weer terug te brengen naar de ademhaling, de spieren en hoe het lichaam aanvoelt. Voelt u de lucht door uw neus en tussen uw lippen stromen? Ligt of zit u op een zachte ondergrond? Ga stap voor stap uw lichaam af: hoe voelen de voeten? En de kuiten? De bovenbenen? Enzovoorts.

## Tenslotte

U heeft in dit derde hoofdstuk gelezen over piekeren en ontspanning. We hebben enkele oefeningen beschreven waardoor het piekeren kan afnemen en de ontspanning toenemen. Het is goed om te onthouden dat slapeloosheid doorgaans niet één enkele oorzaak heeft en dus ook niet opgelost kan worden op één enkele manier. Het vasthouden aan een vast ritme (zelfde tijd naar bed en opstaan) is essentieel. Alle overige oefeningen dragen voor een deel bij aan beter slapen. Het is goed om voor uzelf na te gaan welke pieker- en ontspanningsoefeningen voor u het beste werken.

We hopen dat het u nog steeds lukt om slaaprestrictie toe te passen en vaste bedtijden aan te houden, en dat u daar al wat effecten van merkt! In het volgende hoofdstuk gaan we verder over gedachten. De vraag is hoe u niet-helpende gedachten (bijvoorbeeld over slaap en slapeloosheid) kunt veranderen in meer helpende gedachten.





Hoofdstuk 4

# Het veranderen van gedachten

---

## 4. Het veranderen van gedachten

Uw gedachten zijn als een bril waardoor u naar de wereld kijkt. Deze bril kan heel positief zijn, maar ook heel negatief. Wie verliefd is, ziet de wereld door een roze bril. Alles lijkt positief en vrolijk. Maar er zijn ook mensen die gebeurtenissen meestal negatief interpreteren. Zij zien alles eerder negatief en somber. Van belang is vooral dat u zich realiseert dat er verschillende brillen bestaan om mee naar de wereld te kijken. Dé waarheid bestaat niet. In deze les leert u gedachten op te sporen die negatief zijn of 'niet-helpend'. En u krijgt tips hoe u deze kunt veranderen.

### 4.1 Niet-helpende gedachten

Niet-helpende gedachten worden ook wel denkfouten of disfunctionele gedachten genoemd. Zij hebben als belangrijk kenmerk dat ze stress oproepen waardoor u zich (meer) gespannen voelt en dat ze vaak niet waar zijn. We zullen een voorbeeld geven. Stel dat uw kind veel onvoldoendes haalt op school. Een niet-helpende gedachte die kan opkomen is: 'Ik ben een slechte vader/moeder omdat ik nooit help met huiswerk'. Dit kan stress of onzekerheid meebrengen. Een meer helpende gedachte zou zijn: 'mijn kind doet het gelukkig op veel gebieden goed (is vrolijk, heeft vriendjes, kan goed sporten) dus ik ben best een goede ouder. Misschien kan ik wel iets meer doen om hem/haar te helpen bij het huiswerk.' Niet-helpende gedachte treden meestal automatisch op zonder erbij na te denken. Het is daarom niet altijd makkelijk om te achterhalen welke van uw gedachten niet-helpend zijn.

We zullen eerst een aantal niet-helpende gedachten bespreken die veel voorkomen bij slapeloosheid.

#### **Gedachte: 'Ik heb 8 uur slaap nodig om overdag goed te kunnen functioneren'**

Dit is niet waar. De behoefte aan slaap verschilt van mens tot mens. Bovendien vermindert de behoefte aan slaap bij het ouder worden. Ouderen slapen over het algemeen niet meer dan 6 uur per nacht. Maar nog belangrijker is: hoe u zich overdag voelt hangt niet alleen af van hoeveel u slaapt. Na een slechte nacht kunt u soms toch goed presteren overdag. Andersom kunt u zich soms



heel moe voelen, terwijl u die nacht toch redelijk geslapen heeft. Het kan goed zijn om uw slaapdagboek er eens bij te pakken. Is het werkelijk zo dat u na een slechte nacht altijd een slechte dag heeft en omgekeerd?

**Gedachte: 'Met slapeloosheid kan ik geen bevredigend leven leiden'**

Slapeloosheid kan iemand soms hopeloos maken. Toch is het verstandig om te proberen uw slapeloosheid niet uw hele leven te laten beheersen. Probeer daarom uw dagen toch zoveel mogelijk normaal door te laten gaan. Probeer voldoende activiteiten te plannen voor overdag. Laat dit niet afhangen van hoe u heeft geslapen. Het is bewezen dat het uitvoeren van (plezierige) activiteiten ervoor zorgt dat u zich beter voelt. In uw slaapdagboek kunt u nagaan in hoeverre uw dagelijkse activiteiten invloed hadden op uw slaap. Waarschijnlijk slaapt u gemiddeld genomen niet slechter na dagen met (veel) activiteiten. Misschien zelfs iets beter?

**Gedachte: 'Ik denk dat slapeloosheid het resultaat is van het missen van een chemische stof'**

Het zou heel goed zo kunnen zijn dat er een lichamelijke oorzaak is die bijdraagt aan slapeloosheid. Maar het is nooit de enige oorzaak. Slapeloosheid kan ontstaan door factoren buiten u zelf (lichamelijk probleem, stress of verdriet door iets dat in uw leven gebeurt is) maar wordt altijd in stand gehouden door meerdere factoren. Concentreer u op die dingen waar u wél iets aan kunt doen, in plaats van op de dingen waar u niets aan kunt doen. Denk hierbij aan het herstellen van uw 24-uurs ritme, het doen van ontspanningsoefeningen, het stoppen van piekergedachten, het afbouwen van de dag etc.

**Gedachte: 'Mijn slaap wordt steeds slechter en ik geloof niet dat daar iets aan te doen is'**

Veel mensen die al langer slapeloosheid hebben, gaan in rampscenario's denken. Ze denken dat ze nooit goed slapen en dat het ook nooit meer beter zal worden. Ten eerste raden wij u aan om uw slaapdagboek eens goed te bekijken. Zo krijgt u een meer realistisch beeld van uw slaappatroon. Waarschijnlijk slaapt u niet iedere nacht even slecht en zitten er ook betere nachten tussen. Ten tweede is het verstandig om realistisch te zijn over wat u wilt bereiken. Wanneer bent u tevreden over uw slaap? Het is niet waarschijnlijk dat u plotseling tot de beste slapers gaat behoren. Maar dat is ook niet nodig om toch een goed leven te

kunnen hebben. Ten derde moet u zich realiseren dat het nooit te laat is om iets te doen aan slapeloosheid, zelfs als u er al lang last van heeft. Het vergt een investering maar doorgaans helpt het wel.

De voorbeelden hierboven gingen over slaap en slapeloosheid, maar u kunt ook niet-helpende gedachten hebben over veel meer dingen in uw leven. Ook deze niet-helpende gedachten kunt u leren te veranderen. We geven eerst een voorbeeld: uw baas roept plotseling dat u bij hem moet komen. U denkt 'hij is boos, ik heb iets fout gedaan'. U voelt zich gespannen als u bij uw baas komt. De gedachte dat u iets fout heeft gedaan is een voorbeeld van een niet-helpende gedachte. Het kan immers net zo goed zijn dat uw baas helemaal niet boos is. Of dat hij boos is maar om een heel andere reden. Kortom: u weet niet wat er aan de hand is en er zijn veel verschillende verklaringen voor mogelijk. Een gedachte is niet-helpend wanneer u er zelf gespannen van wordt.

Dit voorbeeld kan ook omgezet worden in een zogenaamd GGG-schema. GGG staat voor Gebeurtenis, Gedachten en Gevoel.

Gebeurtenis: baas roept plotseling dat u moet komen

Gedachte: ik heb iets fout gedaan

Gevoel: gespannen

Gebeurtenis: baas roept plotseling dat u moet komen

Gedachte: Ik weet niet waarom hij mij naar mij toe roept/ of ik weet niet of hij boos is en als hij het is dan is het maar de vraag of hij op mij boos is

Gevoel: neutraal

Uit deze schema's blijkt dat de gebeurtenis hetzelfde is, maar dat uw gedachte daarover uw gevoel bepaalt.

## 4.2 Veranderen van niet-helpende gedachten

U kunt bewust proberen uw eigen niet-helpende gedachten te veranderen. De beste manier is om uzelf een aantal vragen te stellen. Hieronder staat een aantal voorbeelden van vragen die u kunt stellen:

- Welk bewijs heb ik dat mijn gedachten juist zijn?
- Welk bewijs pleit tegen mijn gedachte?
- Welke andere verklaringen zijn er mogelijk?
- Wat zou mijn beste vriend(in) tegen mij zeggen als ik hem/haar vertel over mijn situatie?
- Wat zou ik mijn beste vriend(in) adviseren als hij/zij in dezelfde situatie zou zitten?

We gebruiken weer het voorbeeld van de baas die roept en de niet-helpende gedachte 'ik zal wel iets stoms hebben gedaan'. Welk bewijs heeft u dan dat die gedachte juist is? Als de baas roept, kunnen daar heel veel redenen voor zijn: hij wil u iets vragen dat haast heeft, het is hem opgevallen dat u iets heel goed gedaan heeft, hij mist een document en weet dat u daar een kopie van heeft, etc. Zelfs als het klopt dat hij bozig is dan kunnen er nog vele verklaringen zijn. Uw baas heeft misschien zelf slecht geslapen, hij heeft net ruzie gehad met een collega aan de telefoon, of heeft hij zelf iets stoms gedaan. Kortom: u heeft geen bewijs dat uw eigen gedachten de juiste zijn. U kunt ook nagaan bij uzelf wat u zou zeggen tegen een vriend als hij vertelde dat zijn baas hem plotseling riep. Zou u dan ook automatisch denken dat uw vriend iets stoms gedaan moet hebben?

Het is niet de bedoeling dat u probeert alleen maar positieve gedachten te hebben. Iedereen heeft zo nu en dan wel eens negatieve gedachten. Het gaat erom dat u uw gedachten objectiever leert bekijken en realistischer maakt. U kunt uw eigen bril iets minder grijs en iets meer roze maken!

## 4.3 Ervaringen van Lisette en Anton

### Lisette

#### Hoe is het de afgelopen week gegaan?

Ik ben heel blij dat ik de vaste en korte bedtijden heb aangehouden. Ik merk nu al zoveel verschil. Als ik naar bed mag dan slaap ik tegenwoordig meestal vrij snel in. Ik mag komende week dan ook al mijn bedtijd iets uitbreiden. In plaats van 12 uur naar bed ga komende week om kwart voor 12 naar bed. Omdat ik minder wakker lig heb ik de oefening met afleiding (woordje 'de' zeggen) niet gedaan. Wel heb ik mijn yoga-oefeningen weer opgepakt. Ik doe elke dag een paar

oefeningen en doe aan het eind daarvan 10 minuten ontspanningsoefeningen. Ik vind dat heel prettig.

### **Heb jij ook last van niet-helpende gedachten?**

Ik ben erg bezorgd om mijn werk. Het gaat financieel niet zo goed met de kapperszaak. Mogelijk wordt deze verkocht. Ik denk dat als dat gebeurt ik vast geen baan meer kan vinden en dus mijn inkomen zal verliezen.

### **Klopt deze gedachte? Noem tenminste één argument waarom de gedachte niet klopt.**

Het kan zijn dat de kapperszaak helemaal niet verkocht wordt. Het kan ook zijn dat de kapperszaak wordt overgenomen en dat ik dan kan blijven. Het kan ook zijn dat ik mijn baan kwijtraak, maar dat ik een baan kan vinden in een andere kapperszaak. Ik versta mijn vak en ik heb nu zelfs meer ervaring. Tot nu toe is het me goed gelukt om een baan te vinden, dus er is geen reden om aan te nemen dat dit in de toekomst niet zal lukken.

### **Kun je een meer helpende gedachte formuleren?**

Het is waarschijnlijk dat ik een andere baan kan vinden gezien mijn ervaring als kapster. Mogelijk is dit niet eens nodig omdat de kapsalon niet wordt verkocht.

## **Anton**

### **Hoe is het de afgelopen week gegaan?**

Ik probeerde deze week minder te piekeren. Ik ga nu elke dag voor het eten even op de bank zitten, en dan schrijf ik in mijn schriftje waar ik me zorgen over maak. Het belangrijkste is dat ik me realiseer dat ik gelukkig weinig echt grote problemen heb. Natuurlijk zijn er wel wat kleinere dingen. Als ik deze opschrijf probeer ik gelijk te bedenken hoe ik deze ga oplossen. Door dit te doen, pieker ik er wel minder over. Als ik 's nachts toch lig te piekeren ga ik rekensommen doen. Vaak helpt me dit wel.

### **Wat is de belangrijkste gedachte waar je last van hebt?**

Mijn belangrijkste probleem is mijn slaapprobleem. Daar pieker ik het meest over. Ik ben vooral zo bang dat ik overdag steeds minder kan doen omdat ik zo moe ben.

**Klopt deze gedachte? Noem tenminste één argument waarom de gedachte niet klopt.**

Ik heb gemerkt dat ik de meeste dagen wel kan doen wat ik zou willen doen, ook al ben ik af en toe moe. Ik heb ook gemerkt dat er soms slechte nachten zijn maar dat ik de volgende dag eigenlijk helemaal niet zo moe ben. Kennelijk hangt mijn moeheid ook van andere dingen af.

**Wat is een meer helpende gedachte?**

Ik ben niet zo'n goede slaper, maar het beïnvloedt mijn leven niet zo erg dat ik niets meer kan doen. Ook na een slechte nacht kan ik nog best werken of leuke dingen doen. Ik denk dat anderen het niet eens door hebben.

## 4.4 Oefeningen

### I. Evaluatie vorige oefeningen

In de vorige hoofdstukken heeft u al heel wat geleerd: plannen gemaakt om uw leefstijl aan te passen (indien nodig), vaste bedtijden opgesteld, en oefeningen gedaan om te ontspannen en minder te piekeren.

Hoe is dat tot nu toe gegaan? Is het nodig om deze week nog iets aan te passen?

#### Leefstijl

Wat is wel goed gegaan aan uw aanpassingen in uw leefstijl en wat ging minder goed? Hoe gaat u hiermee verder deze week?

#### Bedtijden

Hoe laat zou u de afgelopen week naar bed gaan?

Hoe laat zou u de afgelopen week opstaan?

Is het gelukt om u hieraan te houden? Indien niet: wat was dan de belangrijkste reden dat dit niet (altijd) lukte?

Wat is nu uw slaapefficiëntie? U kunt dit uitrekenen via uw slaapdagboek: deel het gemiddelde aantal uren dat u deze week heeft geslapen, door het aantal uren dat u gemiddeld in bed heeft gelegen deze week.

Als de slaapefficiëntie 85% of hoger is, kunt u uw bedtijd met een kwartier verlengen. Als uw slaapefficiëntie onder de 85% is raden wij aan om uw bedtijden met een kwartier te verkorten (maar nooit onder de 5 uur).

Mijn bedtijd voor de komende week is:

De tijd dat ik opsta de komende week is:

Indien het de vorige week lastig was om de slaaptijden aan te houden, wat kunt u dan bedenken om te zorgen dat het deze week beter lukt?

## Piekeren en ontspanning

Welke oefeningen heeft u uitgevoerd om minder te piekeren en meer te ontspannen? Wat ging goed en wat ging minder goed? Hoe gaat u hiermee verder deze week?

## II. Slaapdagboek

Ook deze week vragen we u uw slaap bij te houden in het slaapdagboek. Het makkelijkst is, om dit 's ochtends te doen. Neem hier iedere dag even tijd voor.

## III. Niet-helpende gedachten over slaap en slaapproblemen

Voordat u niet-helpende gedachten kunt veranderen, moet u eerst weten welke gedachten u vaak heeft. Wat houdt u wakker? Waar denkt u aan als u niet kunt slapen? Om u op weg te helpen, vindt u hieronder een aantal veel voorkomende opvattingen over slaap en slapeloosheid. Kruis aan wat u zelf ook regelmatig denkt.

**Ik denk dit regelmatig:**

<b>Ik heb 8 uur slaap nodig om overdag goed te kunnen functioneren.</b>	Ja	Nee
<b>Als ik een nacht weinig slaap, moet ik dit de volgende dag inhalen door een dutje te doen of door de volgende nacht langer te slapen.</b>	Ja	Nee
<b>Ik ben bang dat ik een zenuwzinking krijg als ik 1 of 2 nachten niet slaap.</b>	Ja	Nee
<b>Ik ben bang dat langdurige slapeloosheid ernstige gevolgen heeft voor mijn lichamelijke gezondheid.</b>	Ja	Nee
<b>Door langer in bed te blijven, slaap ik meer en voel ik me de volgende dag beter.</b>	Ja	Nee
<b>Als ik moeite heb met inslapen, blijf ik in bed en probeer ik nog harder in slaap te vallen.</b>	Ja	Nee
<b>Ik ben bang dat ik de controle over mijn slaap heb verloren.</b>	Ja	Nee
<b>Als ik me overdag geïrriteerd of neerslachtig voel, komt dat omdat ik de nacht ervoor niet goed geslapen heb.</b>	Ja	Nee
<b>Als mijn partner goed slaapt, moet ik dat ook kunnen.</b>	Ja	Nee
<b>Zonder voldoende nachtrust kan ik nauwelijks functioneren de volgende dag.</b>	Ja	Nee
<b>Ik kan nooit voorspellen wanneer ik goed of slecht zal slapen.</b>	Ja	Nee



<b>Ik kan niet met de negatieve gevolgen van slapeloosheid omgaan.</b>	Ja	Nee
<b>Als ik overdag moe ben of geen energie heb, komt dat omdat ik de vorige nacht niet goed geslapen heb.</b>	Ja	Nee
<b>Ik word 's nachts overspoeld door gedachten en kan deze niet stop zetten.</b>	Ja	Nee
<b>Met slapeloosheid kan ik geen bevredigend leven leiden.</b>	Ja	Nee
<b>Ik denk dat slapeloosheid het resultaat is van het missen van een chemische stof.</b>	Ja	Nee
<b>Slapeloosheid verpest mijn leven en houdt mij af van de dingen die ik wil doen.</b>	Ja	Nee
<b>Ik vermijd verplichtingen (sociaal, familie) na een slechte nacht of zeg ze af.</b>	Ja	Nee
<b>Een 'slaapmutsje' is een goed middel tegen slapeloosheid.</b>	Ja	Nee
<b>Slaappillen zijn waarschijnlijk de enige echte oplossing voor slapeloosheid.</b>	Ja	Nee
<b>Mijn slaap wordt steeds slechter en ik geloof niet dat daar iets aan te doen is.</b>	Ja	Nee
<b>Als ik niet goed geslapen heb, zie je dat aan mijn uiterlijk.</b>	Ja	Nee

#### IV. Niet-helpende gedachten over andere problemen

U kunt natuurlijk ook piekeren over andere problemen in uw leven. Schrijf dan hieronder eens op welke gedachten hierbij belangrijk zijn.

Om uw gedachten aan te kunnen passen, is het belangrijk om alternatieve gedachten te verzinnen. U kunt hierbij als hulpmiddel de volgende vragen gebruiken:

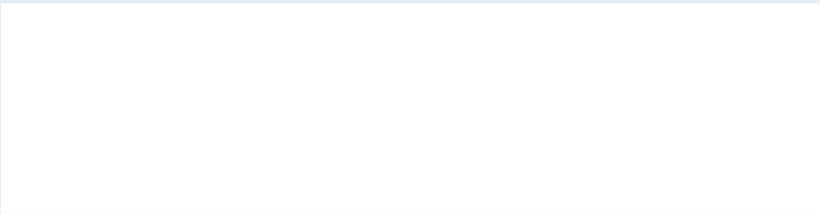
- Welk bewijs heb ik dat mijn gedachten juist zijn?
- Welk bewijs pleit tegen mijn gedachte?
- Welke andere verklaringen zijn er mogelijk?
- Wat zou mijn beste vriend(in) tegen mij zeggen als ik hem/haar vertel over mijn situatie?
- Wat zou ik mijn beste vriend(in) adviseren als hij/zij in dezelfde situatie zou zitten?

Schrijf op welke gedachten u had en welke alternatieve verklaring u heeft bedacht. Dit kunnen gedachten over slaap zijn, of over andere dingen in uw leven.

Oorspronkelijke gedachte:



Meer helpende gedachte:



## Tenslotte

U heeft in dit hoofdstuk en voorgaande hoofdstukken veel informatie gekregen. Daarnaast heeft u veel verschillende oefeningen gekregen voor veranderingen

in uw gewoonten (overdag en 's nachts). In het volgende (laatste) hoofdstuk zetten we de belangrijkste informatie nog eens op een rij. Vervolgens kijken we naar de toekomst. Hoe gaat u verder?





Hoofdstuk 5

# De toekomst

---

## 5. De toekomst

In de voorgaande hoofdstukken heeft u veel informatie gekregen. En ook veel suggesties en oefeningen voor veranderingen in uw gewoonten (overdag en 's nachts). We beginnen nu met een overzicht van de belangrijkste informatie uit de vorige hoofdstukken. Daarna is het tijd om naar de toekomst te kijken: hoe nu verder?

### 5.1 Samenvatting informatie uit vorige hoofdstukken

In **hoofdstuk 1** heeft u uitleg gekregen over slaap en nagedacht over wat u wilt bereiken met deze module. U heeft geleerd dat het belangrijk is om concrete en realistische doelen te stellen. Wat wilt u veranderen aan uw slaap? Registratie van uw probleem door het invullen van een slaapdagboek en het bijhouden van de voortgang, is daarbij een belangrijk hulpmiddel. Daarnaast kwam het veranderen van gewoonten (overdag en in de avond) aan bod. Sommige gewoonten kunnen uw slaap belemmeren. Het is belangrijk dat u weet welke gewoonten dat zijn, zodat u er iets aan kunt veranderen. Inbouwen van rustmomenten overdag, en afbouwen van de dag zijn daarbij belangrijke voorbeelden van.

In hoofdstuk 1 is uitgelegd dat slaapproblemen vaak ontstaan ontstaan in een stressvolle periode maar in stand worden gehouden door verkeerde slaapgewoonten, zoals te vroeg naar bed gaan, lang uitslapen of een dutje doen overdag. **Hoofdstuk 2** was gericht op het herstellen van een normaal slaappatroon. Door op vaste tijden naar bed te gaan en op te staan, herstelt u uw biologische klok. Door korter in bed te liggen voert u uw slaapdruk op. Hierdoor ligt u minder lang wakker in bed en koppelt u uw bed weer aan slapen. In eerste instantie gaat u juist nog korter slapen maar al heel snel wordt het makkelijker om een beperkt aantal uren aan één stuk door te slapen. Indien u minstens 85% van de tijd die u in bed doorbrengt, ook echt slaapt (= slaapefficiëntie), kunt u de bedtijd met een kwartier uitbreiden. U wacht vervolgens weer tot uw slaapefficiëntie 85% is om de bedtijd opnieuw met een kwartier uit te breiden, etc.

In **hoofdstuk 3** kreeg u tips om te stoppen met piekeren. U kreeg oefeningen

die u overdag kunt doen (piekerkwartier instellen) of 's nachts als u toch ligt te piekeren (blokkeren van gedachten, proberen wakker te blijven). Daarnaast heeft u geleerd dat het van belang is om te leren ontspannen. Ontspannen is een vaardigheid die u niet direct onder de knie kunt krijgen. Het is van belang dat u hiermee oefent.

Het doel van **hoofdstuk 4** was om te ontdekken dat uw gedachten nooit dé waarheid bevatten maar dat het een manier is om naar de wereld en uzelf te kijken. Sommige mensen zijn geneigd negatief te denken over zichzelf of anderen om hen heen (grijze bril) terwijl anderen veel positiever denken (roze bril). We hebben een aantal veel voorkomende negatieve gedachten over slaap besproken. Daarnaast hebben we laten zien dat u negatieve gedachten kunt verminderen door u zelf bepaalde vragen te stellen. Bijvoorbeeld: wat zou ik een vriend of vriendin aanraden in dezelfde situatie?

## 5.2 Hoe verder: de nabije toekomst

Dé oplossing voor slapeloosheid bestaat niet. Doorgaans moeten er meerdere gewoonten veranderen om weer beter te gaan slapen. In de cursus heeft u kennigemaakt met alle verschillende gewoonten. U heeft oefeningen gekregen om al deze gewoonten te veranderen. Het vasthouden aan vaste bedtijden is daarbij essentieel omdat hierdoor het biologische ritme kan herstellen. Maar iedere persoon is anders. Het kan zijn dat sommige oefeningen heel goed voor u werkten en andere minder. Het is goed om alle oefeningen serieus uit te proberen en daarna voor uzelf vast te stellen welke oefening voor u het beste werkte. Aan welke oefeningen heeft u het meest gehad?

U bent pas een paar weken bezig met deze cursus. Dit is doorgaans te kort om de slapeloosheid (die vaak al jaren bestaat) helemaal te doen verdwijnen. Maar misschien is het u al gelukt om bepaalde gewoonten te veranderen. Hopelijk heeft u hierdoor ook al iets minder last van uw slapeloosheid. De eerste veranderingen die we meestal zien is dat het mensen minder moeite kost om in slaap te vallen, en dat men makkelijker doorslaapt (zonder steeds wakker te liggen). Veel mensen ervaren dit als een belangrijke verbetering in de slaapkwaliteit. Om daadwerkelijk meer uren te gaan slapen kost doorgaans wat meer tijd. Dit is ook niet zo vreemd. Het lichaam, dat misschien al heel

lang geen geregeld slaappatroon meer heeft gekend, heeft tijd nodig om zich weer opnieuw in te stellen en te wennen aan regelmaat. Als u de cursus echter consequent volhoudt is de kans op succes zeer groot.

Voor de nabije toekomst geldt dus:

- Blijf consequent vaste bedtijden aanhouden: vaste tijd naar bed en vaste tijd opstaan.
- Blijf het aantal uur in bed beperken. Pas wanneer u 85% slaapt van alle tijd die u in bed doorbrengt kunt u de tijd langzaam uitbreiden. Doe dit met een kwartier per keer. Wacht dan tot u weer gemiddeld 85% slaapt van alle tijd in bed. Breidt dan opnieuw uit, etc.
- Ga na of u alle oefeningen serieus heeft uitgeprobeerd (zo niet, doe dit dan alsnog).
- Ga na aan welke oefeningen u het meest heeft gehad en blijf deze toepassen.

Wij begrijpen dat dit alles makkelijker gezegd dan gedaan is. Doorgaans is het veranderen van al die gewoonten een proces van vallen en opstaan. We hopen dat u de moed niet opgeeft. U heeft in ieder geval een start gemaakt en we hopen dat u kunt voelen (of aan uw slaapdagboek kunt zien) dat het u voldoende oplevert!

## 5.3 Hoe verder: de verre toekomst

Wij hopen natuurlijk dat u baat heeft bij deze cursus. We hopen dat u beter slaapt en dat u overdag beter kunt doen wat u wilt doen. We weten uit onderzoek dat deze module voor veel mensen ook effectief is op de langere termijn. Toch moet u er altijd rekening mee houden dat er opnieuw perioden van slapeloosheid kunnen optreden. Dit gebeurt vooral in perioden van stress of wanneer u problemen heeft. Dat is normaal, in zulke omstandigheden slaapt vrijwel iedereen slechter. Het is dan vooral van belang om niet (opnieuw) verkeerde slaapgewoonten te ontwikkelen waardoor u de slaapproblemen in stand houdt. Wees dus bedacht op de eerste symptomen. Het kan dan helpen om deze cursus opnieuw door te lezen. Wellicht zijn sommige goede gewoonten toch weer verdwenen in de loop van de tijd. Het is goed om te weten dat u met behulp van deze cursus altijd weer aan de slag kunt. U zult zien



dat het leven volgens nieuwe gewoonten steeds makkelijker zal gaan naarmate het u langer lukt om het vol te houden. Het zal u steeds minder moeite kosten.

## 5.4 Ervaringen van Lisette en Anton

### Lisette

#### **Wat is de belangrijkste les die je hebt geleerd?**

Het belangrijkste dat ik van deze cursus heb geleerd is dat je slaap niet kunt 'inhalen' door langer in bed te gaan liggen. Het heeft me erg geholpen om mijn bedtijden te beperken. Ik lig nu in ieder geval niet meer zo lang wakker in mijn bed, alleen maar te woelen en te draaien. Ik slaap de meeste nachten zelfs aan één stuk door en dat is echt heel erg fijn! Ik merk dat ik daardoor ook wat meer geduld heb voor mijn man en voor mijn kinderen. Dus mijn gezin is er ook heel blij mee! Daarnaast heeft het me goed geholpen om te proberen de wereld meer door een roze bril te zien. Ik wist natuurlijk altijd wel dat piekeren niet helpt maar het heeft me geholpen om hier echt bij stil te staan. Ik probeer nu vaker na te gaan wat ik precies denk, en of het wel klopt wat ik denk. Ik pieker in ieder geval iets minder over het mogelijke verlies van mijn werk. De cursus is ook een stimulans geweest om mijn yoga weer op te pakken. Na de geboorte van mijn kinderen heb ik dit vrijwel niet meer gedaan. Ik merk hoe goed het me doet om zo nu en dan even tijd voor mezelf te nemen.

#### **Hoe ga je verder in de toekomst?**

Ik heb me voorgenomen om me aan mijn nieuwe beperkte bedtijden te houden en deze langzaam uit te breiden. Ik zit nu op 7 uur slaap en ik zou tevreden zijn als ik gemiddeld 7,5 uur slaap per nacht. Dat deed ik vroeger ook. Het is heel fijn dat mijn man me hierbij helpt en steunt. Als ik het soms even niet zie zitten, weet hij me weer te motiveren om door te gaan. Ook ga ik door met yoga. Dat gaat me makkelijk af omdat ik er echt plezier in heb. Ik hoop dat er snel duidelijkheid komt over mijn baan. Ik probeer mijn gedachten positiever te maken maar vindt dat nog wel lastig. Dat is nog wel een aandachtspuntje. Ik vind het fijn dat ik weet dat ik in de toekomst de hele cursus nog eens na kan lezen als dat nodig is.

### Anton

#### **Wat is de belangrijkste les die je hebt geleerd?**

Ik heb vooral geleerd om me minder druk te maken over mijn slaapprobleem.

Dat komt vooral omdat ik heb ingezien dat ik ondanks dat ik soms heel moe ben toch best veel kan doen. Ik heb ook gemerkt dat het juist beter is om mijn afspraken niet af te zeggen en om toch te gaan sporten. Meestal slaap ik de nacht daarna juist beter. Ik weet ook dat het bij de leeftijd hoort om minder lang te slapen. Door al deze dingen voel ik me kalmer. Ik accepteer mijn slaap een beetje zoals het komt. Dat geeft veel rust. Mocht het een nacht toch niet lukken dan ga ik door met mijn sommen maken!

### **Wat ga je de komende tijd aanpakken?**

Ik vind het nog wel heel lastig om vaste bedtijden aan te houden. Dat komt vooral omdat ik op sommige dagen wel moet werken en op andere dagen niet. Ik heb nu met een vriend afgesproken om op mijn vrije ochtenden eerst een uur te gaan zwemmen. Dan moet ik wel naar buiten en actief worden. Dat lijkt mij een goed plan.

## 5.5 Oefeningen

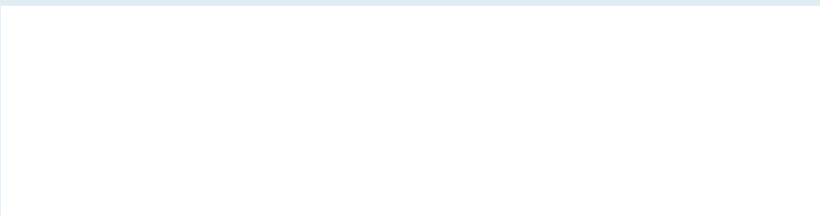
### I. Evaluatie vorige oefeningen & plan voor toekomst

Hierbij geven we een overzicht van alle onderwerpen die aan bod zijn gekomen in de vorige hoofdstukken. We vragen u telkens om na te gaan:

1. Heeft u de oefening uitgevoerd?
2. Wat heeft u er aan gehad om de oefening te doen?
3. Hoe gaat u hiermee verder in de toekomst?

Leefstijl aanpassen (alcohol, koffie, rustmomenten tijdens dag, etc.)

Heeft u deze oefening uitgevoerd? Wat heeft u eraan gehad?

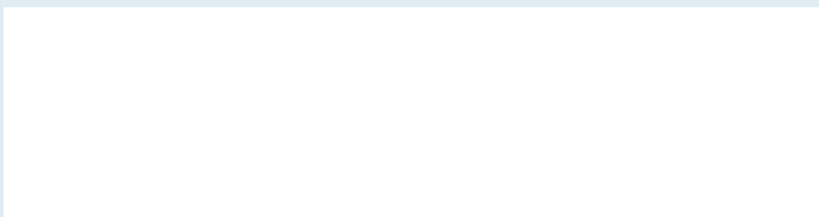


Hoe gaat u hiermee verder in de toekomst?

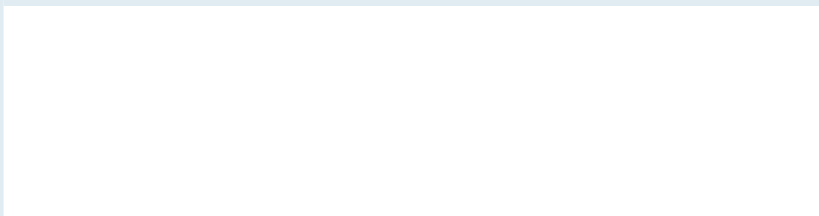


Slaapkamer alleen voor slapen en vrijen (geen werk, telefoon, televisie etc. in slaapkamer)

Heeft u deze oefening uitgevoerd? Wat heeft u eraan gehad?



Hoe gaat u hiermee verder in de toekomst?

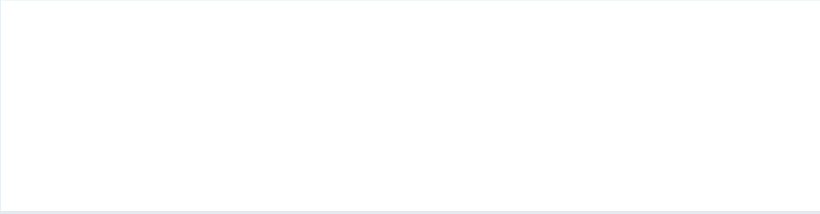


## Vaste tijd naar bed en opstaan

Heeft u deze oefening uitgevoerd? Wat heeft u eraan gehad?

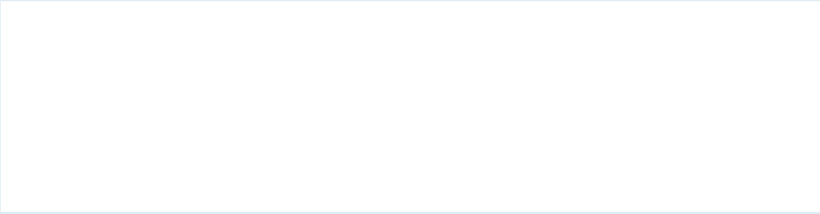


Hoe gaat u hiermee verder in de toekomst?



## Piekeren en ontspanning (piekerkwartier, proberen wakker te blijven, gedachten blokkeren, ontspanningsoefeningen)

Heeft u deze oefening uitgevoerd? Wat heeft u eraan gehad?



Hoe gaat u hiermee verder in de toekomst?

## Negatieve gedachten opsporen en deze positiever maken

Heeft u deze oefening uitgevoerd? Wat heeft u eraan gehad?

Hoe gaat u hiermee verder in de toekomst?

## II. Slaapdagboek

U heeft de afgelopen weken een slaapdagboek bijgehouden. Hopelijk heeft dit u geholpen om wat meer inzicht in uw slaappatroon te krijgen. En hopelijk heeft u ook verbeteringen kunnen zien. Uiteraard is het niet de bedoeling dat u hiermee alsmear door blijft gaan. We adviseren u om ermee door te gaan zolang het u meer inzicht geeft. U kunt het slaapdagboek in de toekomst natuurlijk altijd weer erbij pakken als hulpmiddel om na te gaan of het beter of slechter gaat met slapen. Via [i-sleep.nl](http://i-sleep.nl) kunt u extra slaapdagboeken downloaden.

## Tenslotte

Dit was het laatste hoofdstuk van de cursus i-Sleep. U heeft geleerd over slaap en slapeloosheid. U heeft aandacht besteed aan uw leefstijl, uw slaapkamer, en gedachten over slaap. U heeft piekeren aangepakt en zich gericht op ontspanning. We hopen dat dit alles ertoe heeft geleid dat u beter slaapt. En dat het u lukt om de nieuwe gewoonten vast te houden!

# Over de auteurs

## Annemieke van Straten

Annemieke van Straten is psycholoog en werkt als hoogleraar Klinische Psychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Zij heeft ook als praktijkondersteuner GGZ gewerkt in een huisartsenpraktijk. Wat haar drijft in haar werk is dat zij wil bijdragen aan het reduceren van ziektelast in de bevolking. Slapeloosheid is een belangrijk probleem dat veel leed veroorzaakt maar nog altijd onderschat wordt. Door haar werk probeert zij meer aandacht te krijgen voor dit probleem. Bovendien probeert zij effectieve behandelingen beschikbaar te krijgen voor iedereen die slecht slaapt (zie ook [www.i-sleep.nl](http://www.i-sleep.nl)). Zij is lid van de Nederlandse vereniging voor Slaap- en Waakonderzoek en van de European Sleep Research Society en werkt veel samen met mensen in het binnen- en buitenland op het gebied van onderzoek, onderwijs en praktijk.

## Jaap Lancee

Jaap Lancee is als Universitair Docent verbonden aan de programmagroep Klinische Psychologie van de Universiteit van Amsterdam. In 2011 is Jaap gepromoveerd op een proefschrift over zelfhulpbehandelingen voor nachtmerries en insomnie. Ook na zijn promotie hebben deze onderwerpen hem nooit meer losgelaten. In zijn onderzoek concentreert hij zich op effectieve behandelingen voor nachtmerries en insomnie en probeert hij uit te zoeken hoe deze behandelingen precies werken. Naast zijn onderzoek geeft Jaap les op de Universiteit, is hij geregistreerd cognitief gedragstherapeut (VGCT) en doet de opleiding tot GZ-psycholoog. Jaap sliep tijdens zijn studententijd bijzonder slecht maar leert elke dag beter hoe fijn slapen kan zijn.







Appendix

# Slaapdagboeken

---

# Voorbeeld

## Zondag op maandag

Datum: 2-5 Aantal uren in bed: 7:45 Aantal uren slaap: 7:30

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? 6 Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? 8

Eventuele bijzonderheden: wakker geworden van donver



*Vul streepjes in als u wakker in bed lag*  
*laait de vatjes leeg als u wakker was en uit bed*  
*Kleur een vatje volledig in als u sliiep. 1 vatje = 15 minuten*

## Zondag op maandag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



## Maandag op dinsdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



## Dinsdag op woensdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Woensdag op donderdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Donderdag op vrijdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Vrijdag op zaterdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Zaterdag op zondag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_





### Woensdag op donderdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Donderdag op vrijdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Vrijdag op zaterdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Zaterdag op zondag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_





### Woensdag op donderdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Donderdag op vrijdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Vrijdag op zaterdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Zaterdag op zondag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_











### Woensdag op donderdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Donderdag op vrijdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Vrijdag op zaterdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Zaterdag op zondag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_





### Woensdag op donderdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Donderdag op vrijdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Vrijdag op zaterdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Zaterdag op zondag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Zondag op maandag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_  
 Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Maandag op dinsdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_  
 Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Dinsdag op woensdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_  
 Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Woensdag op donderdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Donderdag op vrijdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Vrijdag op zaterdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Zaterdag op zondag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Zondag op maandag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Maandag op dinsdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Dinsdag op woensdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_





### Woensdag op donderdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Donderdag op vrijdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Vrijdag op zaterdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Zaterdag op zondag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_





### Woensdag op donderdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Donderdag op vrijdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Vrijdag op zaterdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Zaterdag op zondag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Zondag op maandag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Maandag op dinsdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Dinsdag op woensdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Woensdag op donderdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Donderdag op vrijdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Vrijdag op zaterdag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_



### Zaterdag op zondag

Datum: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_ Aantal uren in bed: \_\_\_\_\_ Aantal uren slaap: \_\_\_\_\_

Hoe voelt u zich vanmorgen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_ Hoe goed heeft u vannacht geslapen, op een schaal van 1-10? \_\_\_\_\_

Eventuele bijzonderheden: \_\_\_\_\_







# Over de auteurs

## Annemieke van Straten

Annemieke van Straten is psycholoog en werkt als hoogleraar Klinische Psychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Zij heeft ook als praktijkondersteuner GGZ gewerkt in een huisartsenpraktijk. Wat haar drijft in haar werk is dat zij wil bijdragen aan het reduceren van ziekte last in de bevolking. Slapeloosheid is een belangrijk probleem dat veel leed veroorzaakt maar nog altijd onderschat wordt. Door haar werk probeert zij meer aandacht te krijgen voor dit probleem. Bovendien probeert zij effectieve behandelingen beschikbaar te krijgen voor iedereen die slecht slaapt (zie ook [www.i-sleep.nl](http://www.i-sleep.nl)). Zij is lid van de Nederlandse vereniging voor Slaap- en Waakonderzoek en van de European Sleep Research Society en werkt veel samen met mensen in het binnen- en buitenland op het gebied van onderzoek, onderwijs en praktijk.

## Jaap Lancee

Jaap Lancee is als Universitair Docent verbonden aan de programmagroep Klinische Psychologie van de Universiteit van Amsterdam. In 2011 is Jaap gepromoveerd op een proefschrift over zelfhulpbehandelingen voor nachtmerries en insomnie. Ook na zijn promotie hebben deze onderwerpen hem nooit meer losgelaten. In zijn onderzoek concentreert hij zich op effectieve behandelingen voor nachtmerries en insomnie en probeert hij uit te zoeken hoe deze behandelingen precies werken. Naast zijn onderzoek geeft Jaap les op de Universiteit, is hij geregistreerd cognitief gedragstherapeut (VGCT) en doet de opleiding tot GZ-psycholoog. Jaap sliep tijdens zijn studententijd bijzonder slecht maar leert elke dag beter hoe fijn slapen kan zijn.

[www.i-sleep.nl](http://www.i-sleep.nl)