

DE SLAAP GIDS

Ontdek je eigen slaaproutte

Tessa Dekkers
Geeke Barmantloo

De Slaapgids

Ontdek je eigen slaaproutte

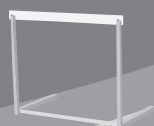
Tessa Dekkers
Geeke Barmantloo

Inhoud

De Slaapgidsen	7
Voorwoord	9
0 Voordat je begint	15
0.1 Waarom slapen we? Een voorwaarde om gezond oud te worden	16
0.2 Deze hindernissen kunnen tussen jou en je slaap staan	16
0.3 Hoe word je uitgerust wakker?	20
1 Slaapgewoonten	27
1.1 Slaaphygiëne is meer dan regelmatig je bed verschonen	28
1.2 Omgeving	28
1.3 Comfort	32
1.4 Voeding	35
1.5 Beweging	39
1.6 Ontspanning	42
1.7 Mindset	48
1.8 Routines	49
1.9 Maak een interne koerswijziging	51
2 Licht op slaap	63
2.1 Slaap is als een autoreis door Corsica	64
2.2 Hormonen op de weg	71
2.3 Slaap als dagelijkse grote beurt	73
2.4 Wat we kunnen leren van ontdekkingsreizigers	76
2.6 Het gas- en rempedaal in je lichaam	78
2.7 Trap het rempedaal in met een powernap	85
3 Aandacht voor je interne klok	95
3.1 Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens	96
3.2 Vroege vogels en nachtuilen	98
3.3 Als de interne tijd verzet wordt	100
3.4 Slaap in verschillende leeftijdsfases	105

4 Atlas van jouw brein	123
4.1 Omleidingen in de rit naar dromenland	124
4.2 Routekaart in je brein	125
4.3 Verkeerslijder	128
4.4 Goed slapen begint bij accepteren dat je wakker ligt	135
5 Plezier in je leven	145
5.1 Slaapproblemen als topje van de ijsberg	146
5.2 Autonomie – het vermogen om je eigen keuzes te maken	148
5.3 Binding – je geliefd voelen	156
5.4 Competentie – doen waar je goed in bent	161
5.5 Persoonlijke ontwikkeling	162
5.6 Plezier maken helpt je om uitgerust wakker te worden	164
Verdieping	172
Dankwoord	174
Bronnen	176

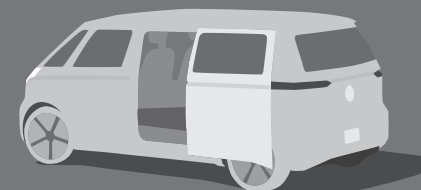
S



1

SLAAPGEWOONTEN

De voorbereiding op jouw droomreis



1

2

3

4

5

Zie slaapgewoonten als het samenstellen van je droomreis. Als je zo'n reis gaat boeken dan zorg je voor een accommodatie die bij je past, denk je na over de locatie, activiteiten die je gaat ondernemen, wat er op het menu staat en ga zo maar door.

Wat probeert je lichaam je te vertellen op het moment dat je niet kunt slapen? Welke gewoonten heeft je lichaam eigenlijk echt nodig? In dit hoofdstuk gaan we goede gewoonten die jouw slaap kunnen beïnvloeden 'wakker kussen'. Zodat ze de basis gaan vormen van jouw slaaprouten. Beter slapen begint namelijk bij jezelf.

1.1 Slaaphygiëne is meer dan regelmatig je bed verschonen

Veel slaapproblemen ontstaan door het niet goed inrichten van je slaaphygiëne. Met slaaphygiëne bedoelen we jouw gewoonten en omstandigheden voordat je gaat slapen of tijdens het slapen.

We spreken over een slaapprobleem op het moment dat iemand meer dan drie keer per week moeite heeft met inslapen, doorslapen of te vroeg wakker wordt en verder slapen niet meer lukt. Ook als je geen slaapprobleem ervaart en dit boek vooral leest om nog uitgeruster wakker te worden, valt er mogelijk winst te behalen op het gebied van je slaapgewoonten.

Laten we beginnen bij het startpunt. Slaaphygiëne is een verzamelnaam voor: omgeving, comfort, voeding, beweging, ontspanning, mindset en routines. Deze zeven onderdelen komen in dit eerste hoofdstuk afzonderlijk aan bod. Door het optimaliseren van jouw slaaphygiëne kun je beter in de diepe slaapfase komen. Het werkt in twee richtingen: gezonde keuzes helpen om beter te slapen en goed slapen helpt om gezonde keuzes te maken. Slaap is het fundament voor je algehele welzijn.

Soms vergeten we dat slaap een biologische behoefte is en zich van nature aandient. Als dit niet het geval is, zijn het meestal slechte leefstijl gewoonten die maken dat je niet goed slaapt. Er zijn allerlei hulpmiddelen op de markt op het gebied van beter slapen, zoals verzwarringsdekens en slaaprobots. Deze kunnen tijdelijk helpen. Eigenlijk zijn deze redmiddelen niet meer dan een fopspeen voor volwassenen. Ze lossen de oorzaak van wakker worden zonder energie niet op. Daarom kiezen wij voor de volledige routebeschrijving naar slaap. Wij gaan voor een duurzame verbetering van je natuurlijke vermogen om te slapen zonder hulpmiddelen.

1.2 Omgeving

Na een lange reis overdag kom je aan in de slaapkamer. Het is dan fijn dat je binnenstapt in een rustige en opgeruimde kamer, waar de temperatuur aangenaam is en je de ruimte goed donker kunt maken. Daarnaast is het ook prettig als er geen storende geluiden van buiten naar binnen komen.

De plek van technologie

Een klok of wekker op je kamer die zichtbaar is vanuit je bed zorgt ervoor dat je, als je even wakker wordt, de neiging hebt om naar de klok te kijken. Iedereen wordt tijdens de nacht een paar keer wakker. Als je op dat moment naar de klok

kijkt, ben je je meer bewust van het feit dat je even wakker bent en zal je je dit beter herinneren. Daardoor kun je het gevoel hebben dat je minder goed hebt geslapen. Bovendien vindt je brein vaak iets van de tijd op de wekker in verhouding tot de tijd die je nog over hebt om te slapen. Dit kan maken dat je 'aangaat' op een moment dat dat nog helemaal niet hoeft. Het is het uitproberen waard om je wekker uit je gezichtsveld te plaatsen en te ervaren wat dat je oplevert.

De technologie die we veel gebruiken, zoals smartwatches en smartphones, heeft een nogal verslavend effect. Hierdoor is het moeilijk om ons ervan los te maken en onszelf wat rust te gunnen. Dankzij diezelfde technologie weten we ook meer over fit en gezond zijn. Het brengt ook meer aandacht voor de functie van slaap in dit geheel. Technologie helemaal uitbannen kan en hoeft niet. Wees je echter wel bewust van welke plek je het geeft in je leven. Slaap is een autonoom proces en onze voorouders lukte het ook zonder allerlei ondersteuning van apps. Vertrouwen op de techniek voor je nachtrust maakt je ook afhankelijk en kan het vertrouwen in een goede nachtrust op eigen kracht verminderen.

Weet ook dat de huidige slaaptrackers niet de zorgvuldigheid en betrouwbaarheid van een slaaponderzoek in een slaapcentrum kunnen evenaren. Het effect van het meten van je slaap is al snel dat je je zorgen gaat maken over je nachtrust. En daarmee gaat precies het mechanisme werken dat het tegenovergestelde effect heeft van wat je wil bereiken. Je brein signaleert een probleem en gaat met inzet van een verhoogde alertheid dit proberen op te lossen. Merk je bij jezelf dit effect, laat het meten en beoordelen van je slaap dan los. De kenmerken van een goede slaap, zoals genoemd in het eerste hoofdstuk, zouden voldoende moeten zijn.

Technologie kan ons ondersteunen bij het gezonder leven, maar ze bieden geen quick fix. Het aanpassen van ongezonde gewoonten is nog steeds aan onszelf. Verderop in dit hoofdstuk vertellen we daar meer over.

En ze slapen nog lang en gelukkig

Zoveel mensen, zoveel voorkeuren op het gebied van slaap. Denk aan raam open of dicht, de dikte van je dekbed en de hardheid van je matras. Geliefden hebben de neiging om zich aan te passen, soms ten koste van de eigen slaap. Met alles wat er te zien, te beluisteren en te doen is, valt het al niet mee om op tijd te gaan slapen. Dan is het aan te raden dat je de uren in bed wel slapend doorbrengt zonder ergernissen en frustraties. Partners kunnen onbedoeld elkaars nachtrust verstoren, door verschillende ritmes, uiteenlopende voorkeuren bij het (gaan) slapen, bewegingen en geluiden 's nachts, waaronder het veelvoorkomende

snurken. Onderschat ook het effect van het nachtelijke 'dekbedgevecht' niet. Onderzoek van de Universiteit van Wenen meldt dat partners denken dat ze samen beter slapen, maar juist het tegenovergestelde het geval is.

Samen slapen kan heel fijn zijn, maar als je niet zo makkelijk inslaapt, is dat gesnurk naast je behoorlijk irritant. Het kan zinvol zijn om onderzoek te doen naar de oorzaak van het snurken of oordopjes te gebruiken. En misschien is apart slapen een optie. Wél een relatie en samenwonen, níét samen slapen. Da's behoorlijk ongebruikelijk en zorgt voor opgetrokken wenkbrauwen vanuit de omgeving. Toch is het de moeite waard om uit te zoeken wat het beste werkt voor jullie als het op slapen aankomt. Een goede nachtrust is immers essentieel voor je gezondheid en voorwaarde voor een fijn leven.

Uit een klein onderzoek van de universiteit van Kiel blijkt het volgende: als je geen last hebt van elkaar, slaap je juist dieper met je lief naast je. Je hebt dan een betere REM-slaap (ook wel droomslaap genoemd): de fase waarin je gebeurtenissen en emoties verwerkt.

Samen slapen is de standaard, maar werkt het ook voor jullie?

Los van wat de wetenschap zegt, is samen slapen de standaard. Vaak komt daar pas verandering in bij flinke verstoringen, zoals snurken of forse slaapproblemen bij een van de partners. Het is aan te raden om stil te staan bij de vraag hoe jij het liefst en best slaapt. Als jullie allebei blij zijn met het samen slapen, laat het dan vooral zo. Je bent hieraan gewend en verandering van deze gewoonte kan je slaap negatief beïnvloeden. Mochten jullie twijfelen of het beter kan: probeer het uit. Geef apart slapen dan ook echt een kans. Maak beide slaapplekken even aantrekkelijk. Bedenk hoe jullie de dag samen afronden en weer opstarten.

Negeer wat je omgeving vindt van het niet samen slapen, dat is je kostbare tijd en aandacht niet waard. Zoals iemand uit onze omgeving aangaf: 'Alsof apart slapen het voorportaal van apart leven is.' Juist niet: voor een gelukkige relatie is een goede nachtrust broodnodig. Je kunt er ook voor kiezen om een paar nachten per week apart van elkaar door te brengen.

Wil je graag samen slapen, maar ben je bang dat je wederhelft je slaap verstoort? Mogelijk lig je dan vooral wakker vanwege deze zorgen. Verhuizen naar de bank of de logeerkamer lijkt dan logisch en zal op korte termijn helpend zijn. Op de lange termijn kan het de angst om samen te slapen juist versterken. Anders leren

omgaan met de spanning rondom het samen slapen is dan een optie. Volg hier-voor een training bij een slaapcoach.

Samenvattend: gun elkaar een zo goed mogelijke oplaadtijd en probeer uit wat het beste werkt. Want wat werkt voor je nachtrust, werkt ook voor je relatie.

(Jonge) kinderen?*

Kinderen hebben het vermogen om in de nacht momenten te creëren waardoor we als volwassenen extra van ze kunnen ‘genieten’. Als ouder of verzorger kunnen ze bij jou terecht wanneer ze verdrietig zijn, een spannende droom hebben gehad of gewoon geen zin meer hebben om te slapen. Hieronder vind je onze aanraders als je je nacht met een jong kind deelt.

- Als je eruit moet en het is koud: leg sloffen en een warme badjas binnen handbereik. Niks is vervelender dan met koude voeten weer je bed in stappen. Dan duurt het nóg langer voordat je de slaap weer vat.
- Gebruikt je kleintje een speen? Leg er meerdere in het bedje, dat scheelt alweer een paar keer opstaan.
- Blijf rustig. Geef het stresshormoon cortisol niet de mogelijkheid om het stokje over te nemen en de functie van melatonine (het stress- en donkerhormoon komen later in dit boek aan de orde) te blokkeren.
- Je controle over emoties en gedachten is in de nacht uitgeschakeld en daardoor wil je je kind letterlijk soms wat aandoen. Je kunt in de nacht niet goed relativeren, gevoelens van frustratie kunnen dan de overhand nemen. Het is dan juist de kunst om rustig te blijven.
- Creëer voor jezelf een droomreis en ook voor je kind(eren). Kinderen gaan gewoon goed op rust, reinheid en regelmaat. En wij volwassenen stiekem ook.
- Wissel de nachtdiensten met elkaar af. Schakel hulp in als de energie op is en het liefst voordat dat punt bereikt is.
- Het zijn fases en sprongen. En die herhalen zich. *Choose your b(ed)attles*. Tegen de tijd dat je kind zestien jaar is, slaapt hij of zij echt wel in het eigen bed.

Gelukkig zijn er gespecialiseerde slaapcoaches voor baby’s en kinderen. Wanneer je kinderen je structureel wakker houden, is het helpend om een expert in te schakelen om aan een duurzame oplossing te werken. Het kan zo fijn zijn dat er iemand met je meedenkt wanneer je door slaaptekort de wanhoop nabij bent.

** deze adviezen zijn ontstaan in de nacht tijdens het schrijfproces van dit boek.*

Richtlijnen omgeving

- Een kamertemperatuur rond zeventien graden is ideaal.
- Ventileer de ruimte voor voldoende frisse lucht.
- Zorg dat je je veilig voelt in de ruimte waar je slaapt.
- Verban de tv en fel licht.
- Een opgeruimde kamer is een opgeruimd hoofd.
- Zorg ervoor dat je kamer donker en stil genoeg is.
- Overweeg om je wekker buiten je gezichtsveld te plaatsen.

We hebben niet altijd grip op bovenstaande richtlijnen. In een warme zomer is het lastig om zonder hulpmiddelen de slaapkamer koel te houden. Dan geldt: aanvaard dat de omstandigheden niet ideaal zijn en dat het normaal is om wat slechter te slapen.

1.3 Comfort

Iedereen heeft zijn eigen slaapvoorkeuren. Waar de één het heerlijk vindt om met veel dekens te slapen, krijgt de ander al een zweetaanval bij de gedachte. Hard matras, zacht matras, kussens met veren, kussens met schuim. Alle variaties zijn mogelijk en (bedden)fabrikanten hebben dan ook mogelijkheden in allerlei kleuren, vormen en zelfs geuren.

Factoren die bepalend zijn voor je slaapcomfort zijn je nachtkleding, je bed, fysieke klachten zoals rugpijn en allergieën en je slaaphouding. Met een goed slaapcomfort voorkom je het ontstaan van een wekprikkel. Heb je een kussen dat niet past bij jouw voorkeurshouding of een matras dat niet meer aansluit op jouw wensen? Breng dan een bezoek aan een expert voor advies.

Nachtkleding

Naakt slapen heeft voordelen. Als je niet alleen slaapt en je de huid van de ander aanraakt, maak je oxytocine aan. Oxytocine wordt ook wel het knuffel- of liefdeshormoon genoemd. Het geeft je een gelukkig gevoel waardoor je makkelijker ontspant. En ontspanning is bevorderlijk voor je slaap. Uiteraard moet je je er wel comfortabel bij voelen. Geeft een pyjama jou een gevoel van geborgenheid? Slaap dan gewoon mét pyjama. Tijdens de nacht ben je kwetsbaar en een gevoel van veiligheid speelt een belangrijke rol om goed te slapen. Bij warm weer raden we aan om luchtige nachtkleding te dragen van natuurlijk materiaal zodat het zweet van je huid wordt opgenomen.



TUSSENSTOP

Tijd voor een tussenstop zoals we die gaan nemen aan het eind van elk hoofdstuk. Even bijkomen van de start van je reis en alles wat je toe nu toe voorbij zag komen en ontdekt hebt. Een tussenstop om even pas op de plaats te maken en ervoor te zorgen dat je weer fris en opgeladen verder kunt. Haal even diep adem en rek je uit. Pak pen en papier erbij om je antwoorden en overwegingen op te schrijven of download het online werkboek. Om het je makkelijker te maken om de vragen en opdrachten ook echt te doen, hebben we namelijk een werkboek gemaakt dat je kunt uitprinten en invullen. En dan is dit een perfect moment om meteen de daad bij het woord te voegen, dus downloaden maar. De eerste vragen komen er nu aan.



Scan de QR-code en download het werkboek.

Welk cijfer geef jij jouw slaap?

Wat vind je van je slaap? Hoe tevreden ben jij over de kwaliteit van je slaap? Heb je genoeg energie om overdag te doen wat je wil doen? Mogelijk is je slaap heel wisselend, denk dan aan de afgelopen twee weken en bepaal een gemiddelde. Geef je slaap een cijfer tussen de één en de tien, waarbij één staat voor een ontzettend waardeloze nachtrust en tien voor perfecte droomnachten.

Welke hindernissen staan tussen jou en het slapen?

Het is handig om stil te staan bij de hindernissen die je op dit moment ervaart als het over je nachtrust gaat. Welke gevoelens en gedachten heb jij over slaap? Lukt het je om de afgelopen dag los te laten en de volgende dag nog even te laten zijn voor wat die is? Maak je je zorgen over hoe de komende nacht zal verlopen? Zijn er andere onderwerpen waar je nog mee bezig bent? Kortom: wat denk je zelf dat er tussen jou en slapen in staat?

Wat is er anders na een goede nachtrust?

Stel je voor: je hebt een goede nacht gehad en je wordt uit jezelf en lekker uitgerust wakker. Je begint aan je dag en wordt pas moe als het weer tijd is om te gaan slapen. Wat is het verschil met hoe je je dag meestal ervaart? Waar merk je het eerst aan dat je uitgerust bent als je wakker wordt? Wat merkt jouw omgeving hiervan? Welke dingen doe je dan niet of juist wel? Hoe zou het zijn om elke dag zo te leven alsof je een goede nacht hebt gehad?



2

LICHT OP SLAAP

Een gratis vervoermiddel
naar een actief leven

Hoe zou het zijn om elke dag uitgerust op te staan? Wat zou je doen met die extra energie?

Beter slapen is dé route naar een energieke dag. Hoog tijd om inzicht te krijgen in wat je zelf kunt doen om je slaapkwaliteit te verhogen. De Slaapgids is een doelgericht handboek vol inspiratie, kennis en bovenal praktische oefeningen. We moedigen je aan om je optimale SLAAP-route te ontdekken. Via een reis door vijf gebieden helpen we je naar een slaapvriendelijk leven:

- Optimaliseer je slaapgewoonten
- Begrijp hoe slaap werkt
- Wees lief voor je bioritme
- Voorkom verdwalen in je brein
- Geef prioriteit aan plezier in je leven

'Tessa en Geeke helpen je met hun routeplanner op toegankelijke wijze op weg naar een goede nachtrust. Op die manier overzie je het hele plaatje van hoe je het beste kunt omgaan met slecht slapen en eindig je niet in een doodlopende straat.'

Aline Kruid, arts, auteur en ACT-slaapexpert



Tessa Dekkers en **Geeke Barmentloo** – beiden gecertificeerd slaapcoach – ontwikkelden een concrete werkwijze gebaseerd op hun eigen praktijkervaringen en de reeds bekende inzichten over slaap, leefstijl en het aanpassen van gewoonten.



DE SLAAPGIDS

Ontdek je eigen slaaprout

Tessa Dekkers
Geeke Barmentloo



DE SLAAPGIDS

Ontdek je eigen slaaprout



Tessa Dekkers
Geeke Barmentloo