

12-weeken programma 'Slapen'

Robbert Jan Beun

Technical Report UU-CS-2019-006
July 2019

Department of Information and Computing Sciences
Utrecht University, Utrecht, The Netherlands
www.cs.uu.nl

ISSN: 0924-3275

Department of Information and Computing Sciences
Utrecht University
P.O. Box 80.089
3508 TB Utrecht
The Netherlands

12-WEKEN PROGRAMMA ‘SLAPEN’

Robbert Jan Beun
r.j.beun@uu.nl

***Abstract.** This report includes a preliminary version of a 12-week program for insomnia therapy on the basis of cognitive behavior therapy. The program was written in Dutch for the upcoming book by Isa Hoes and Medina Schuurman published by Kosmos (Utrecht) and targeted at women reaching the menopause. The program has been developed with the aim to combine written text with a smartphone application such as the SleepCare or LylaCoach app.*

***Keywords:** women and sleep, insomnia, cognitive behaviour therapy, 12-week program, menopause*

INTRODUCTIE

Goed slapen is belangrijk voor een mens. Dat kunnen we zelf voelen als we een nacht niet goed slapen. We voelen ons de volgende dag moe, zijn minder geconcentreerd, sneller geïrriteerd en we hebben meer last van angsten en stress. Slapeloosheid heeft niet alleen invloed op de dag die er op volgt. Langdurig slecht slapen verzwakt ons afweersysteem en verhoogt op de lange duur de kans op een hartinfarct, kanker en obesitas. Mensen met onbehandelde slapeloosheid hebben bovendien vier keer meer kans op een depressie.

We kunnen dus maar beter proberen goed te slapen. Jammer genoeg is dat niet voor iedereen weggelegd. Alleen al in Nederland zijn zo'n twee miljoen slechte slapers, tien tot twintig procent van de bevolking. Dat percentage wijkt in andere westerse landen niet veel af. Bij sommigen duurt het uren voordat ze in slaap vallen, anderen liggen urenlang wakker in de nacht of worden juist veel te vroeg wakker en slapen dan niet meer. En weer anderen hebben last van al deze ongemakken.

Slecht slapen is een van de grote ongemakken bij vrouwen in de overgang. Bijna de helft klaagt over ernstige en minder ernstige slaapproblemen, veel meer dan het gemiddelde. Daardoor zijn ze nog eens extra gevoelig voor stemmingswisselingen, stress, angsten en depressie. Voor een deel wordt het slechtere slapen veroorzaakt door het ouder worden – ook oudere mannen slapen minder goed dan jongere mannen. Maar een belangrijk deel wordt ook veroorzaakt door de typische hormonale veranderingen en alle ongemakken die daarmee gepaard gaan. Met name de afname van progesteron en oestrogeen zijn factoren die direct bijdragen aan een minder goede kwaliteit en kortere lengte van de slaap. Bovendien veroorzaken deze hormonale veranderingen allerlei ongemakken die niet bevorderlijk zijn voor de slaap, zoals nachtelijk zweten, opvliegers, snurken en grotere gevoeligheid voor stress. Oestrogeen heeft weer invloed op de aanmaak van andere hormonen die van invloed zijn op de slaap, zoals melatonine en cortisol. Behoorlijk ingewikkeld dus.

Voor vrouwen die last hebben van slaapproblemen hebben we slecht nieuws en goed nieuws. Het slechte nieuws is dat het er in de loop van de jaren niet beter op wordt; naarmate we ouder worden slapen we minder diep en lang en worden we meer wakker gedurende de nacht. Het goede nieuws is dat we niet alleen minder slaap nodig hebben naarmate de jaren vorderen, maar vooral dat we zelf iets kunnen doen om de hoeveelheid slaap en de kwaliteit van onze slaap te verbeteren. Dat kan als we ons

realiseren welke factoren invloed hebben op onze slaap en hoe we die factoren kunnen optimaliseren voor een gezonde slaap.

De tips die we hier geven zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, opmerkingen van therapeuten en persoonlijke ervaringen. We richten ons vooral op ons gedrag en onze manier van denken. Een belangrijk uitgangspunt is dat je niets hoeft te bereiken; je kunt uiteindelijk ook niet op commando slapen, maar wel de omstandigheden daarvoor optimaliseren. Omdat slecht slapen een complex probleem is, zijn er geen garanties en moet je uiteindelijk je eigen gevoel volgen om te bepalen wat goed voor je is. Als je je ergens niet goed bij voelt, doe het dan niet.

Gun jezelf en je lichaam wel een beetje tijd om te leren en te wennen. Misschien voel je je dan op momenten of een periode wat minder happy en zelfs meer vermoeid. De kans dat het in een keer goed gaat is erg klein. Dat heeft te maken met de moeite om gewoontes te veranderen en om je lichaam te laten wennen aan een nieuwe situatie. Als je bijvoorbeeld gewend bent om in de avond nog een paar borrels te drinken dan is de kans groot dat dat negatieve gevolgen heeft voor je slaap. Maar misschien ben je zo gewend aan het drinken van die borrel dat het je moeite zal kosten om te minderen of ze helemaal te laten staan. Dan ga je tegen je eerste reactie in, maar dat is wel noodzakelijk om de negatieve invloed op je slaap te verminderen. Net zoals we op een diepere laag weten dat een verslaving niet goed voor ons is. Zo zijn we eigenlijk allemaal een beetje verslaafd aan ons eigen gedrag. Het feit dat we het woord 'verslaving' gebruiken, houdt al in dat gedragsverandering niet altijd even makkelijk is.

In het kort komen de tips op het volgende neer:

1. Verdiep je in je slaap
2. Praat er met anderen over
3. Bereid je voor op de nacht
4. Pas je omgeving aan
5. Verbeter je bed- en slaapgedrag
6. Vermijd negatieve stress en gedachtes

Sommige van deze tips zijn lastiger uit te voeren dan andere. We zullen ze in de loop van de komende twaalf weken uitwerken. We beginnen met het maken van contact met de slaapwereld.

WEEK 1: MAAK CONTACT MET DE WERELD VAN SLAAP

Slapen blijkt een verbazingwekkend ingewikkeld proces te zijn dat bestaat uit verschillende fases met exotische namen als REM-slaap of NREM-slaap. Die laatste bestaat dan weer uit een aantal onderdelen die ingedeeld worden naar hun diepte (NREM 1-2: oppervlakkige slaap; NREM 3: diepe slaap). Deze indeling van slaapfases is ontstaan op basis van metingen die je in een slaaplaboratorium kunt laten doen, zoals hartslag, hersenactiviteit, oogbewegingen en lichaamstemperatuur. Gedurende de slaap zijn onze hersenen volop aan het werk. Indrukken van de dag worden verwerkt en voorbereidingen voor de nieuwe dag worden getroffen. Ons lichaam stelt de slaapgeheimen slechts mondjesmaat beschikbaar via ingewikkelde apparaten, zoals polysomnografen en actigrafen.

Een probleem is dus dat we onze eigen slaap niet of nauwelijks kunnen waarnemen. Denk aan die momenten dat je op de bank een deel van een film hebt gemist omdat je 'even weg' was en dat volstrekt niet in de gaten had. We kunnen er alleen vagelijk op terugkijken. We herinneren de ochtend erop nog wat flarden van dromen en we weten wellicht nog dat we een periode wakker hebben gelegen. Als we terugdenken aan de nachten van twee dagen of langer geleden weten we waarschijnlijk helemaal niet wat we gedroomd hebben of zelfs hoe laat we naar bed zijn gegaan en hoe laat we zijn opgestaan. We vergeten dus heel gemakkelijk hoe onze slaap en ons slaapgedrag werkelijk is geweest en hebben meer een soort vaag gevoel van ons slaapverleden, zoiets als 'ik lig veel wakker', 'ik heb veel last van opvliegers', 'ik lig iedere nacht vreselijk te zweten', 'ik voel me overdag zo moe', enzovoort.

Kennis over je eigen slaap is dus belangrijk om je slaap te kunnen verbeteren en om te zien of je vooruitgang boekt met de oefeningen. Houd daarom de komende weken je eigen slaap bij. Hiervoor gebruiken we een slaapdagboek.

Tip: Houd een slaapdagboek bij

Zoek of koop een mooi schrift en pak je lievelingspen.

De komende week schrijf je in je schrift alles op wat je weet van je eigen slaap en hoe je erover denkt. Beantwoord daarbij de volgende vragen:

- Hoe tevreden ben je over je huidige slaappatroon? Hoe slaap je in het algemeen? Heb je moeite met inslapen? Word je 's nachts dikwijls wakker? Word je dikwijls te vroeg wakker? Ga je onregelmatig naar bed? Word je uitgerust wakker?
- Hebben anderen last van je als je slaapt of heb jij last van anderen (partner, kinderen, huisdieren, ...)? Snurk je? Moet je veel bewegen in je slaap?
- Heb je veel last van zweten, opvliegers, nachtmerries, slaapwandelen of tandenknarsen? Misschien praat je wel in je slaap.
- Maak je je ongerust over je slaap? Word je dagelijks functioneren beïnvloed door je manier van slapen (bijv. concentratie- of geheugenproblemen, vermoeidheid, stemming)? Hebben anderen last van die gevolgen?
- Als je wel eens goed slaapt, kun je dan aangeven waarom of wanneer? Wat heb je al geprobeerd om je slaap te verbeteren? Neem je slaapmedicatie? Zo ja, welke en hoe dikwijls?

Schrijf gewoon alles op wat je te binnen schiet. Geef iedere keer een cijfer aan je slaap en aan je dag tussen nul en tien. Deze twee cijfers noemen we de slaap- en dagbeoordeling. Vul de slaapbeoordeling in vlak nadat je uit bed bent gekomen en de dagbeoordeling voordat je naar bed gaat. Tussendoor kun je ook nog van alles toevoegen. Vergeet niet de datum bij te houden. Trek er de eerste keer ongeveer een kwartier tot een half uur voor uit.

Tip: Communiceer met anderen over je slaapprobleem

Communiceren is niet altijd eenvoudig, vooral als het om een probleem gaat waar je werkelijk mee zit. Maar als we er over praten met anderen die we vertrouwen, wordt het probleem al een stuk hanteerbaarder. Overigens, mensen die je niet vertrouwt, kun je sowieso maar beter uit de weg gaan, dat is een stuk beter voor je nachtrust.

Dus, heb je een partner, vriend of vriendin of kinderen, praat er dan mee en zeg dat je de komende tijd met je slaap bezig wilt gaan houden. Dat je al zo lang last hebt van die slapeloze nachten, of dat je je overdag zo moe voelt en dat je er nu eindelijk wel eens iets aan wilt gaan doen. Dit heeft een aantal belangrijke voordelen:

- Door te zeggen dat je er mee bezig gaat houden, ga je een soort verplichting naar jezelf aan om de tips uit te voeren. Dat vergroot je wilskracht en helpt je om door te zetten.
- Gedragsverandering is niet alleen voor jezelf lastig, ook voor je directe omgeving. Je hebt daar tijd voor nodig. Je kunt chagrijniger worden en als de ander niet weet waar je mee bezig bent, wordt het alleen maar ingewikkelder. Anderen kunnen dus rekening met je houden.
- Twee weten meer dan een. Anderen kunnen tips hebben of feedback geven waar je nog iets aan hebt.
- Misschien komen er zaken aan de orde die je slaap verstoren waar je zelf nog niet aan had gedacht.
- Als de ander slecht slaapt kun je een gevoel van verbondenheid krijgen. Bovendien is het gewoon leuk om bepaalde intieme zaken te delen met de juiste persoon.
- Anderen kunnen je aansporen om door te zetten op moeilijke momenten.

Je kunt in je slaapdagboek bijhouden wat je met anderen besproken hebt. Als je via sociale media met anderen hebt gecommuniceerd, gaat dat bijhouden vanzelf.

Voornemens voor komende week

Geef hieronder met een kruisje aan of je de volgende oefeningen gaat doen.

- Ik ga er met anderen over praten.
- Ik ga mijn slaapdagboek bijhouden.

WEEK 2: NACHTELIJK ZWETEN, OPVLIEGERS EN VERDERE VERDIEPING

Afgelopen week

Hoe ging het met de opdracht van vorige week? Vond je het lastig om iedere dag bij te houden en cijfers te geven aan de nachten en de dagen? Wijkt de indruk die je had over je slaap af van je werkelijke slaap?

In de onderstaande tabel kun je aangeven hoe goed het ging en wat je er van vond. In de tweede kolom geef je aan of je de vorige week hebt voorgenomen de opdracht uit te voeren. In de derde kolom hoe goed je zelf vindt dat je de opdracht hebt uitgevoerd. In de vierde kolom geef je aan of je tevreden bent met het resultaat. Je kunt de laatste twee met een cijfer tussen de nul en de tien aangeven.

	Van plan geweest	Gedaan (0 .. 10)	Resultaat (0 .. 10)
Communicatie	Ja/nee		
Slaapdagboek bijhouden	Ja/nee		

Deze week gaan we ons nog meer verdiepen in onze slaap en voor diegenen die daar last van hebben, geven we tips voor nachtelijk zweten en opvliegers.

Nieuwe oefening

Tip: Reken de gemiddeldes uit van je slaap- en dagcijfer

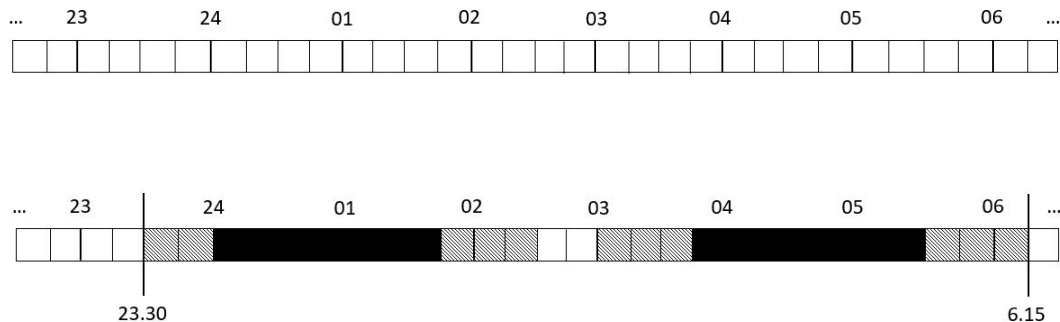
Om een indruk te krijgen van je vorderingen kun je kijken naar de slaap- en dagbeoordelingen van afgelopen week. Tel de slaapbeoordelingen bij elkaar op en deel ze door het aantal dagen dat je het hebt bijgehouden. Dat is je gemiddelde weekcijfer. Noteer dit cijfer in het slaapdagboek. Doe hetzelfde voor de dagbeoordeling.

Tip: Houdt je slaap preciezer bij

In de komende weken kun je een aantal oefeningen doen die belangrijk zijn om beter te kunnen slapen. Daarvoor is het nodig dat je je slaap en het wakker zijn nog wat preciezer bijhoudt. Het is onder meer belangrijk te weten wanneer je naar bed gaat en wanneer je opstaat. Dat zou overigens met een speciale armband kunnen, maar die zijn in het algemeen nog niet erg betrouwbaar. Bovendien gaat het vooral ook om de eigen indruk van je slaap. Je kunt dit daarom beter zelf bijhouden in je slaapdagboek.

Voor een overzicht van je slaap maak je een figuur zoals hieronder. Je kunt het zelf tekenen in je schrift, maar er bestaat ook een app voor. Het voordeel van de app is dat deze ook allerlei nuttige informatie voor je uitreken. Als je een schrift gebruikt, kun het beste een pagina maken met zeven dagen onder elkaar, zodat je beter de dagen kunt vergelijken. Je kunt zo bijvoorbeeld ontdekken hoe vast je ritme is van slapen, of eigenlijk, van naar bed gaan en van opstaan.

Representeer de nacht als een balk en deel deze in kwartieren in. Geef aan wanneer je naar bed ging en opstond en geef daartussen voor ieder kwartier aan wanneer je voor je gevoel sliep (zwart blokje), wakker lag (gearceerd of grijs) of wanneer je uit bed bent gegaan (wit). Doe het direct 's ochtends, niet lang nadat je bent opgestaan, dan is de herinnering nog vers.



Je kunt verder nog allerlei andere informatie toevoegen. Vraag bijvoorbeeld je partner of je veel beweegt of misschien gesnurkt hebt. Je kunt ook opschrijven wat je de dag ervoor hebt gedaan aan dingen die mogelijk invloed hebben op je slaap, bijv. om 21 uur nog een kopje koffie gedronken, een drankje gedronken, gesport, ruzie gemaakt met iemand, of overdag een dutje gedaan.

Tip: Omgaan met opvliegers en nachtelijk zweten

Hoewel zeker niet alle slaapproblemen terug te voeren zijn op opvliegers en nachtelijk zweten, is het misschien wel het meest opvallende verschijnsel dat vrouwen in de overgang uit de slaap houdt. Opvliegers maken je niet alleen wakker, maar ze kunnen ook bijzonder vervelend zijn en er voor zorgen dat je de rest van de nacht onrustig bent of zelfs helemaal niet meer kunt slapen. Het beste is om alle adviezen op te volgen die erop gericht de kans op opvliegers te verkleinen. Pas dus je levensstijl aan: gezonde voeding, voldoende bewegen, ontspan regelmatig en vermijd stress. Daarmee vergroot je overigens ook de kans op doorslapen. Verder kun je er ook met lotgenoten over praten, maar realiseer je dat het een individuele zoektocht is. Als je toch nog last hebt van de warmte en het zweten, zorg er dan voor dat je 's nachts makkelijk het overtollig vocht kunt wegnemen en dat je kunt afkoelen. Wellicht helpen hierbij de volgende tips. We zullen een aantal in de loop van de weken verder uitwerken.

Bereid de nacht voor

- Leg schone nachtkleding, beddengoed en handdoeken klaar (kies voor katoen in plaats van synthetisch materiaal voor een betere vochtopname).
- Zet een groot glas water naast je bed om het vochtpeil aan te vullen (ijskoud water is beter, bijvoorbeeld in een thermoskan).
- Leg een beschermende katoenen hoes onder je onderlaken zodat je matras niet nat wordt.
- Zorg voor goede ventilatie in de slaapkamer en houd de temperatuur op zo'n graad of 17.
- Slaap onder aparte dekbedden als je een partner hebt.
- Leg bevroren maandverband of koelelementen onder je kussen. Lekker koel als je het omdraait.

Gedurende de nacht

- Adem diep en rustig door. Dit kan de intensiteit van de opvlieger verminderen.
- Draai je dekbed om zodat de koude kant onder komt te liggen
- Ga als je niet in slaap kunt komen een boek lezen bij een gedempt lampje.
- Realiseer je dat de diepe slaap vooral aan het begin van de nacht komt. Als je daar doorheen bent, heb je het belangrijkste gehad.
- Misschien niet gemakkelijk, maar accepteer wat er gebeurt en maak jezelf niet gek. Door je te verzetten wordt het alleen maar erger. Het gaat altijd weer over.

Gedurende de dag

- Probeer een patroon te herkennen met behulp van je slaapdagboek. Misschien kun je wel een verband ontdekken met de dingen die je overdag doet.

Vermijd

- Het ondernemen van teveel activiteit in de nacht
- Het licht van beeldschermen
- Naakt slapen (een nachthemd kan een deel van het vocht opnemen)
- Eten vlak voor het slapengaan
- Frisdrank met koolzuur, roken, alcoholische drank, sterke kruiden.
- Zorgen over je slaap.
- Douche niet te heet of vermijd een warm bad, sauna of jacuzzi voor het slapengaan.

Voornemens voor komende week

- Ik probeer de tips om met nachtelijke opvliegers om te gaan.
- Ik breid mijn slaapdagboek uit en ga het verder bijhouden.
- Ik ga de gemiddeldes uitrekenen.

Oefening van de vorige week

- Ik ga er met anderen over praten.

WEEK 3: BEREID JE VOOR OP DE SLAAP

Afgelopen week

Hoe ging het met de opdracht van vorige week? Heb je tijd kunnen vrijmaken om het dagboek in te vullen en de gemiddeldes uit te rekenen? Heb je er nog met anderen over gepraat? Vul in de tabel weer in hoe goed de opdrachten gegaan zijn.

	Van plan geweest	Gedaan (0 .. 10)	Resultaat (0 .. 10)
Omgaan met opvliegers	Ja/nee		
Slaapdagboek bijhouden	Ja/nee		
Gemiddeldes uitrekenen	Ja/nee		
Communicatie	Ja/nee		

Nieuwe oefening

Om goed te kunnen slapen, moeten we zowel ons lichaam als onze geest voorbereiden op de komende nacht. We kunnen niet zomaar van het ene op het andere moment slapen. Dan gaan we op het verkeerde moment op de verkeerde plaats slapen (bijv. op de bank voor de tv) of we slapen juist niet in bed omdat we nog zo druk in ons hoofd bezig zijn of omdat ons lichaam nog vol adrenaline zit. Als we goed willen slapen, moeten we de dag dus afbouwen en langzaam de nacht in glijden. Begin hier *minstens een uur* voor het slapengaan mee.

Tip: Bereid je voor op de slaap

Houd je aan de volgende regels:

- Ga alleen naar bed als je slaap hebt en dus niet als je geen slaap hebt.
- Doe geen activiteiten waarbij je in slaap valt terwijl je nog niet in bed ligt (bijv. op de bank televisie kijken)
- Vermijd activiteiten waar je wakkerder van wordt.

Het is handig een vast slaapritueel te hebben. Hieronder staat een aantal activiteiten die je in zo'n ritueel kunt opnemen.

Voordat je naar bed gaat

- Ga een kort stukje wandelen
- Doe het niveau van het licht omlaag (minder lampen aan, dimmen, ...).
- Blick nog even terug op de dag. Welke gevoelens had je daarbij? Waar werd je blij van?
- Bereid de volgende dag voor:
 - Bedenk hoe morgen je dag er uit gaat zien
 - Hang je smartphone aan de oplader
 - Ruim de afwasmachine uit
 - Bereid het ontbijt voor
 - Doe de spullen in de tas
 - Leg je kleren vast klaar
- Luister naar fijne, rustgevende muziek.
- Eet nog iets lichts als je honger hebt (fruit, yoghurt, ...) of drink een glaasje warme melk of kruidenthee. Een glas warme melk kan helpen, maar meer als avondritueel en ontspanning dan door de inhoud van de melk. Melk bevat net als andere eiwitrijke voedingsmiddelen tryptofaan, maar veel te weinig om direct invloed te hebben op je slaap. Je zou er minstens een paar liter van moeten drinken, maar daardoor moet je 's nachts weer meer naar de wc. Een warm glas melk kan geen kwaad en het is altijd beter dan alcohol of cafeïnehoudende dranken. Je kunt ook een banaan-melksmoothie maken, want bananen bevatten zowel koolhydraten als tryptofaan en beide bevorderen de slaap.
- Ontspan, doe mindfulness oefeningen, meditatie of lichte yoga.
- Doe gewoon helemaal niks. Dat is best lastig, want we doen eigenlijk altijd iets. Ga gewoon een minuut of tien of langer in een stoel zitten en kijk wat er met je gebeurt.
- Er zijn mensen die zweren bij medicinale cannabisolie (CBD). Je kunt het proberen evenals andere middeltjes zoals melatonine. Wees echter voorzichtig, wat voor een ander geldt hoeft niet voor jou te gelden. Verdiep je er altijd in voordat je er aan begint.
- Verwen je lichaam. Neem een douche, maar zorg dat je het niet te warm hebt als je gaat slapen. Een warm bad kun je beter een uur of twee van te voren nemen.

In bed (maximaal 20 minuten)

- Lees iets luchtigs (woonblad, modeblad, strips, ...)
- Doe een korte ademhalingsoefening
- Masturbeer of ga vrijen als jij en je partner zin hebben
- Zorg ervoor dat, als je nog naar de radio luistert, hij automatisch uitgaat (dan kun je er 's nachts niet wakker van worden)

Vermijd

- Zware inspanning, zoals sporten
- Het uitpraten van conflicten en andere activiteiten die mogelijk tot opwinding leiden
- Het eten van zware maaltijden (als je eet, eet dus caloriearm)

- Het drinken van cafeïnehoudende en alcoholische dranken (drink sowieso niet teveel, dan moet je in de nacht teveel naar de wc).
- Roken en drugs, maar daar kun je sowieso beter mee stoppen als je beter wilt slapen. Alles wat invloed heeft op het centraal zenuwstelsel, heeft ook invloed op je slaap.
- Het kijken naar beeldschermen (dus ook geen email of WhatsApp).

Voornemens voor komende week

Ik ga mijn slaap voorbereiden.

Oefeningen van de vorige week:

Ik probeer de tips om met nachtelijke opvliegers om te gaan.

Ik ga mijn slaapdagboek bijhouden.

Ik ga de gemiddeldes uitrekenen.

Ik ga er met anderen over te praten.

WEEK 4: SPEEL MET LICHT EN PAS JE OMGEVING AAN

Afgelopen week

Hoe ging het met de opdracht van vorige week? Wat heb je allemaal gedaan om de nacht voor te bereiden? Heb je al een slaapritueel gevonden? Vul je het slaapdagboek nog regelmatig in? Sta nog even stil bij de voorafgaande weken en vul voordat je je in de volgende opdracht gaat verdiepen nog even de onderstaande tabel in.

	Van plan geweest	Gedaan (0 .. 10)	Resultaat (0 .. 10)
Slaap voorbereiden	Ja/nee		
Omgaan met opvliegers	Ja/nee		
Slaapdagboek bijhouden	Ja/nee		
Gemiddeldes uitrekenen	Ja/nee		
Communicatie	Ja/nee		

Nieuwe oefening

Eigenlijk kunnen we ons de avonden en nachten van 150 jaar geleden nauwelijks meer voorstellen. Pas in de 20^{ste} eeuw werd op grote schaal elektrische verlichting toegepast in openbare ruimtes, in huizen en op het werk. Het werd daardoor mogelijk kunstmatig de dag te verlengen en het levensritme van de mens te veranderen. We kunnen nu in principe de hele nacht doorwerken, maar door dat gerommel met licht ontregelen we wel onze natuurlijke slaap-waak cyclus.

Tegenwoordig worden we niet alleen blootgesteld aan meer licht, maar we krijgen ook nog eens teveel van de verkeerde kleur op het verkeerde moment. Smartphones, computerschermen en televisies

stralen vooral de kleur blauw.¹ En laat nu aangetoond zijn dat blauwlicht de aanmaak van het slaaphormoon melatonine onderdrukt. Anderzijds maakt roodlicht het slapen juist weer wat makkelijker.

Het gedrag van de gemiddelde Nederlander met betrekking tot licht lijkt niet bepaald gericht op het verbeteren van de slaapkwaliteit, terwijl dat toch helemaal niet zo ingewikkeld is. Ongeveer 35% heeft geen gordijnen in de slaapkamer. Van het overige deel dat wel gordijnen bezit, heeft slechts 40% gordijnen die de slaapkamer volledig verduisteren. En hiervan doet 25% de gordijnen niet helemaal dicht. In Nederland telefoneert 47% van de mensen in bed en kijkt 40% televisie. Vooral vrouwen kunnen er wat van: 18% van de vrouwen kijkt het laatste uur voorafgaand aan het slapen gaan naar social media, tegen slechts 8% van de mannen. Dus wie weet, helpen de volgende tips.

Tip: Speel met licht

- Zorg dat je slaapkamer volledig is verduisterd tijdens de slaap. Ga na, als dat nog niet zo is, wat je allemaal kunt doen om dat te bereiken (bijv. nieuwe gordijnen aanschaffen, andere wel verduisterde kamer gaan slapen, etc.)
- Verwijder blauwlicht uit je slaapkamer, d.w.z. geen televisie, smartphone of laptop in of bij het bed. Er zijn overigens ook nog goede andere redenen om dit soort apparaten niet in je slaapkamer te hebben.
- Vermijd blauwlicht een uur voordat je naar bed gaat en breng de intensiteit van het licht omlaag in de kamer waar je je bevindt. Er bestaan ook speciale lampen die je roder kunt maken met behulp van je smartphone. Houd dus minstens een uur voor het naar bed gaan op met werken achter de computer of met social media. Er bestaat tegenwoordig overigens ook een 'nachtmodus' die het licht van je smartphone roder maakt. Het is beter die stand te gebruiken, maar het is nog beter om je smartphone helemaal niet mee te nemen.
- Zorg voor veel blauwlicht als je pas bent opgestaan. Ga naar buiten en maak een wandeling als het al licht is. Je kunt ook proberen het blauwe ochtendlicht na te bootsen met een speciaal hiervoor ontworpen lamp die veel blauwlicht straalt. Die kun je bij het ontbijt op je ogen laten schijnen; dit kan ook helpen tegen een winterdepressie.
- Lees zo veel mogelijk van papier i.p.v. beeldscherm. Papier is veel contrastrijker en het lezen is ook minder vermoeiend.

Tip: Pas je omgeving aan

Naast het licht zijn er nog tal van andere zaken in de omgeving die van invloed zijn op de slaap, zoals de temperatuur, het geluid, de lucht en het bed. Ga naar je slaapkamer en ervaar hoe hij aanvoelt. Wat vind je fijn? Wat stoort je? Let daarbij op het volgende:

- Zorg voor een aantrekkelijk bed (ruim, schoon, opgeruimd, mooie frisse lakens en lichte dekens, goede matras en kussens) en prettig zittende nachtkleding.
- De ideale slaapt temperatuur ligt tussen de 15 en de 21 graden, maar kan voor iedereen verschillen afhankelijk van onder meer geslacht, gewicht en het gebruikte bedtextiel. Probeer dat voor jezelf uit.
- Zorg voor een goed geventileerde slaapkamer (luchtvochtigheid tussen de 40% en 60%, frisse geur, verwijder regelmatig stof)
- Vermijd onrust, dus verwijder de rommel uit de slaapkamer. Je slaapkamer is ook geen werkruimte of plaats om te eten.
- Let op de geluiden. Word je wakker van je burens door harde muziek, nachtelijke ruzies of blaffende honden, probeer dan je kamer waar mogelijk te isoleren. Vloerbedekking dempt het geluid, kieren in het kozijn kun je vullen, neem dubbel glas of een voorzetraam. Verwacht er niet teveel van, geluidsisolatie is niet eenvoudig. Misschien kun je beter gewoon eens babbelen met de

¹ Dat kun je zelf makkelijk testen door een velletje wit papier naast een zogenaamd wit gedeelte op je beeldscherm te houden.

buren. En als je een partner hebt die snurkt, koop dan goede oordoppen of ga in een andere kamer slapen.

Voornemens voor komende week

Ik ga me verdiepen in licht en de omstandigheden in mijn slaapkamer verbeteren.

Oefeningen van de vorige week:

- Ik ga de slaap voorbereiden.
- Ik probeer de tips om met nachtelijke opvliegers om te gaan.
- Ik ga mijn slaapdagboek bijhouden.
- Ik ga de gemiddeldes uitrekenen.
- Ik ga er met anderen over praten.

WEEK 5: PAS JE BED- EN SLAAPGEDRAG AAN

Afgelopen week

Hoe ging het met de opdracht van vorige week? Heb je onderdelen van je slaapkamer veranderd? Lukt het om je smartphone buiten de slaapkamer te houden? Heb je er nog met anderen over gepraat? Sta nog even stil bij de voorafgaande weken en vul weer de onderstaande tabel in voordat je met de volgende opdracht begint.

	Van plan geweest	Gedaan (0 .. 10)	Resultaat (0 .. 10)
Omstandigheden aanpassen	Ja/nee		
Slaap voorbereiden	Ja/nee		
Omgaan met opvliegers	Ja/nee		
Slaapdagboek bijhouden	Ja/nee		
Communicatie	Ja/nee		
Gemiddeldes uitrekenen	Ja/nee		

Nieuwe oefening

Bed- en slaapgedrag heeft betrekking op wanneer we naar bed gaan of slapen, en wat we dan zoal doen. Zo kun je in bed wakker zijn en een boek lezen, maar je kunt ook slapen op de bank. Om goed te kunnen slapen, moeten we onze bezigheden zoveel mogelijk in de pas laten lopen met de biologische processen in ons lichaam. Het afbouwen van de dag was daar een voorbeeld van. We geven daarom eerst nog wat belangrijke informatie over slapen en wat 'chronobiologie' wordt genoemd.

Het menselijk lichaam is zelfstandig in staat zichzelf voor te bereiden op allerlei activiteiten. Dat komt omdat er allerlei biologische orgaanklokken zijn die voor een bepaald ritme zorgen. Denk aan het ritme van de maandelijkse ovulatie, maar ook aan de dagelijkse voedselinname en de slaap. Die orgaanklokken, zoals de lever, de darmen en de alvleesklier, tikken min of meer zelfstandig in een ritme van ongeveer 24 uur. Dat ritme wordt ook wel *circadiaan ritme* genoemd (circa = ongeveer, dia = dag).

In onze hersenen bevindt zich ook een centrale klok die vooral gevoelig is voor blauwlicht, de zogenaamde ‘nucleus suprachiasmaticus’ of kortweg de SCN. Deze klok stuurt via een ingenieus systeem van zenuwverbindingen en hormonen de andere orgaanklokken aan. Daardoor zijn die andere klokken ook gevoelig voor licht. Zo vertoont het stresshormoon cortisol afkomstig uit de bijnier een circadiaan ritme met een piek in de ochtend en een dal in de avond. De afgifte van het ‘slaaphormoon’ melatonine uit de pijnappelklier is juist om drie uur ‘s nachts op het hoogtepunt en is rond acht uur in de ochtend weer tot ongeveer nul gedaald. Het circadiaan ritme regelt dus een grote variëteit aan lichaamsfuncties, zoals de hormoonhuishouding, maar ook de temperatuur en onze cognitieve functies.

Naast het 24-uurs ritme is er een proces dat bijhoudt hoe lang we wel of niet hebben geslapen. Zolang we niet slapen bouwen we zogenaamde *slaapdruk* op en als we gaan slapen neemt deze druk af. Deze twee processen samen bepalen onze behoefte aan slaap.

Door nu buiten het bed te slapen neemt de slaapdruk af. Daardoor slaap je ‘s nachts minder diep en is de kans groter dat je midden in de nacht wakker wordt. Door dikwijls lang wakker te liggen in bed ga je het bed minder met slaap verbinden, maar juist veel meer met bezigheden die je niet prettig vindt, zoals nachtelijk gepieker, stress of koud zweet. *Daarom is het voor mensen die last hebben van slapeloosheid beter om minder lang op bed te gaan liggen.* Dat is tegenintuïtief, maar je krijgt daardoor minder last van die lange vervelende slapeloze uren in bed en bovendien wordt de slaapdruk wordt opgevoerd, waardoor je weer beter gaat slapen. Een nadeel hiervan is dat je vooral in het begin overdag behoorlijk moe kunt zijn.

We komen nu tot de volgende tips:

- a. Slaap zo weinig mogelijk op andere plaatsen dan je bed.
- b. Zorg dat je regelmatige bedtijden aanhoudt.
- c. Gebruik het bed alleen voor slapen en seks.
- d. Ga minder op bed liggen als je regelmatig wakker ligt.

De komende week gaan we ons bezighouden met a., b. en c. We zullen d. de volgende week bekijken.

Tip: Slaap zo weinig mogelijk buiten je bed

Als je overdag vermoeid bent, loop je eerder de kans dat je in slaap valt op een plaats buiten je bed. Probeer daar zo weinig mogelijk aan toe te geven en als je het toch doet, doe het dan ruim voordat je naar bed gaat, zo rond de tijd dat je de middagdip voelt opkomen. Dan is het lichaam bezig de verhoogde bloedsuikerwaarden van het middageten te herstellen. Doe het niet te lang (maximaal 30 minuten) en ook niet op je bed. Je kunt ook proberen de dip te voorkomen of erover heen te komen. Dan is de kans dus groter dat je ‘s nachts gaat doorslapen. Eet minder snelle koolhydraten: neem een lichte lunch, vermijd zoveel mogelijk suiker of producten waar suiker aan is toegevoegd. Ga bewegen, maak bijvoorbeeld een wandeling of voer een klusje uit en zorg voor frisse lucht. Maar een power nap van hooguit een half uur kan ook verfrissend werken. Probeer voor jezelf uit wat het beste werkt.

Tip: Zorg dat je regelmatige bedtijden aanhoudt

Probeer iedere dag dezelfde bedtijden aan te houden, ook in de weekenden en op vakanties. Zoek voor jezelf uit wat daarbij de beste tijd is om op te staan. Dat kan bijvoorbeeld afhankelijk zijn van de verplichtingen die je hebt, zoals werk en gezin, maar ook wat het beste bij je past (bijvoorbeeld of je ochtend- of avondmens bent). Stel voor jezelf een tijd vast dat je wilt opstaan. Bekijk verder in je slaapdagboek wat de gemiddelde tijd is die je in bed doorbrengt, bijvoorbeeld 8 uur. Trek deze tijd af van het moment dat je wilt opstaan, dit wordt dan het moment dat je ‘s avonds in bed stapt. Noteer de twee tijden en probeer je er zo goed mogelijk aan te houden.

Tip: Gebruik het bed alleen voor slapen en seks

Doe zo weinig mogelijk andere activiteiten in bed (zie ook Week 3 ‘Het voorbereiden van de nacht’). Fijne seks werkt ontspannend en het bed is er een prima omgeving voor (privacy, zacht, warm, ...). Dit houdt ook in dat je er uit zou moeten komen als je wakker ligt. Sommige slaaptherapeuten passen deze methode ook toe, maar kan behoorlijk intensief zijn. We zullen er ons daarom pas later mee bezig houden.

Voornemens voor komende week

- Ik gebruik het bed alleen voor slapen en seks.
- Ik ga regelmatige bedtijden aanhouden.
- Ik ga niet meer buiten het bed slapen.

Oefeningen van de vorige week:

- Ik ga me verdiepen in licht en de omstandigheden in mijn slaapkamer verbeteren.
- Ik ga de slaap voorbereiden.
- Ik probeer de tips om met nachtelijke opvliegers om te gaan.
- Ik ga mijn slaapdagboek bijhouden.
- Ik ga de gemiddeldes uitrekenen.
- Ik ga er met anderen over praten.

WEEK 6: GA KORTER IN BED LIGGEN

Afgelopen week

Hoe ging het met de opdracht van vorige week? Lukt het om niet op andere plaatsen dan je bed in slaap te vallen? Zit er al enige regelmaat in je slaaptijden? Houd je je slaapdagboek nog goed bij en kun je daar al regelmatigigheden of verbanden in ontdekken? Sta nog even stil bij de voorafgaande weken en vul voordat je met de volgende opdracht begint nog even de onderstaande tabel in.

	Van plan geweest	Gedaan (0 .. 10)	Resultaat (0 .. 10)
Regelmatige bedtijden	Ja/nee		
Alleen in bed slapen	Ja/nee		
Omstandigheden aanpassen	Ja/nee		
Slaap voorbereiden	Ja/nee		
Omgaan met opvliegers	Ja/nee		
Slaapdagboek bijhouden	Ja/nee		
Communicatie	Ja/nee		
Gemiddeldes uitrekenen	Ja/nee		

Nieuwe oefening

Een van de meest intensieve en tegelijkertijd tegenintuïtieve onderdelen van cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid is minder op bed te gaan liggen. Als je last hebt van slapeloosheid heb je de neiging om zoveel mogelijk te proberen of je toch nog wat slaap kunt pakken. We hebben al eerder gezien dat dat niet zo'n goed idee is om de volgende redenen:

1. Lange tijd wakker liggen in bed zorgt ervoor dat je je bed gaat verbinden met niet-slapen en met onprettige activiteiten zoals piekeren.
2. Door minder lang op bed te gaan liggen, bouw je slaapdruk op waardoor de kans groter is dat je de komende nacht beter gaat slapen.

Tip: Bereken de slaapefficiëntie

Allereerst ga je in je dagboek na of je dikwijls wakker ligt en hoelang. Het is nu de bedoeling dat je je zogenaamde slaapefficiëntie (SE) gaat uitrekenen. Dit kun je doen door het totaal aantal uren in een week dat je in bed hebt geslapen te delen door het totaal aantal uren dat je in bed hebt gelegen. De SE wordt meestal met 100% vermenigvuldigd. Heb je bijvoorbeeld 56 uur in bed gelegen en 42 uur geslapen, dan is je SE $(42/56) \times 100\% = 75\%$. Hoe hoger de SE, hoe meer tijd je in bed slapend doorbrengt. Het streven is een SE van 85% of hoger.

Tip: Ga korter op bed liggen

Als je SE minder is dan 85% kun je deze verhogen door minder in bed te liggen als je niet slaapt. Daarvoor heb je verschillende mogelijkheden. Je kunt 's nachts opstaan als je langer dan een kwartier wakker ligt en je kunt je bedtijden veranderen (bijv. 's avonds later naar bed of 's morgens vroeger opstaan).

Er zijn zowel voor- als tegenstanders van het opstaan bij wakker worden in de nachtelijke uren. Meestal houdt het ons tegen omdat we er geen energie voor hebben of als we aan die koude woonkamer denken. Begin daarom met het vaststellen van nieuwe, kortere bedtijden, dus later naar bed en/of eerder opstaan. Je kunt daarbij weer uitgaan van de slaapefficiëntie. Probeer nu niet meer tijd in bed door te brengen dan je daadwerkelijk slaapt. Als je dus gemiddeld maar 6 uur slaapt in bed, zorg er dan voor dat de tijd die je in bed doorbrengt ook niet langer is dan 6 uur. Als je om 7 uur wilt opstaan kun je dus pas om 1 uur naar bed.

Je kunt hier overdag behoorlijk moe van worden. Dat is een vervelend gevoel, maar het zorgt er wel voor dat de slaapdruk wordt opgevoerd en dat je dieper gaat slapen zodat dus de kans vermindert dat je 's nachts wakker wordt. Zorg er wel voor dat de minimale bedtijd nooit korter dan 5 uur.

Door meer tijd slapend in bed door te brengen, gaat de slaapefficiëntie omhoog. Probeer dat een aantal weken vol te houden. Het herstel komt niet onmiddellijk en de kans is zelfs groot dat je de eerste weken slechter gaat slapen. Dat kan een zware tijd zijn en je moet ook oppassen met gevaarlijke situaties, zoals autorijden en bepaalde beroepen. Betrek anderen erbij als het echt moeilijk wordt (zie Week 1). Als de SE omhoog gaat en boven de 85% komt kun je een kwartier bij je bedtijd doen. Dat kun je iedere week weer bijstellen.

Voornemens voor komende week

- Ik ga korter in bed liggen
- Ik ga de slaapefficiëntie berekenen

Oefeningen van de vorige week:

- Ik ga niet meer buiten het bed slapen
- Ik ga regelmatige bedtijden aanhouden

- Ik ga me verdiepen in licht en de omstandigheden in mijn slaapkamer verbeteren.
- Ik ga de slaap voorbereiden.
- Ik probeer de tips om met nachtelijke opvliegers om te gaan.
- Ik ga mijn slaapdagboek bijhouden.
- Ik ga de gemiddeldes uitrekenen.
- Ik ga er met anderen over praten.

WEEK 7: VERMIJD NEGATIEVE GEDACHTEN EN STRESS

Afgelopen week

Hoe ging het met de opdracht van vorige week? Hoe beviel het korter op bed liggen? Werd je erg moe? Heb je de neiging er mee te stoppen? Intussen begint het lijstje met opdrachten behoorlijk lang te worden. Ga nog even voor jezelf na wat je nog doet of al gedaan hebt en wat je een fijne oefening vindt.

	Van plan geweest	Gedaan (0 .. 10)	Resultaat (0 .. 10)
Korter op bed liggen	Ja/nee		
Slaapefficiëntie berekenen	Ja/nee		
Regelmatige bedtijden	Ja/nee		
Alleen in bed slapen	Ja/nee		
Omstandigheden aanpassen	Ja/nee		
Slaap voorbereiden	Ja/nee		
Omgaan met opvliegers	Ja/nee		
Slaapdagboek bijhouden	Ja/nee		
Communicatie	Ja/nee		
Gemiddeldes uitrekenen	Ja/nee		

Voordat we beginnen met een nieuwe oefening komen we nog even terug op de vorige week. Zoals we al zeiden wordt het inkorten van de bedtijd door bijna iedereen als een intensieve oefening beschouwd. Probeer het toch enkele weken vol te houden, want verbetering van de slaaptijden kan enkele weken op zich laten wachten. Zodra de slaapefficiëntie boven de 85% is gekomen, kun je jezelf belonen met een langere bedtijd van een extra kwartier.

Nieuwe oefening

Slapen en slaapkwaliteit zijn voor een groot deel afhankelijk van onze gedachten. Denk aan al dat nachtelijk gepieker dat je uit de slaap houdt die je denkt juist zo hard nodig te hebben. Waar we overdag onze problemen nog konden wegdrukken of uitstellen, wordt 's nachts alle ellende over ons uitgestort. We voelen ons onzeker, angstig en kwetsbaar. Ons lichaam reageert daar onmiddellijk op. We liggen te woelen, gaan steeds meer zweten, krijgen soms zelfs hoofdpijn en worden daardoor

steeds wakkerder. Precies wat we niet willen. Bovendien gaan we ons ook nog eens zorgen maken over onze slechte slaap en komen zo in een vicieuze cirkel terecht.

Nu is een enkele keer piekerend wakker worden geen ramp, maar het wordt anders als het een terugkerend nachtelijk verschijnsel is. Bijna een kwart van de vrouwen en 15 procent van de mannen ligt wakker door nachtelijk getob. Het neemt overigens af bij vrouwen boven de 60, bij mannen wat eerder. Er zijn gelukkig verschillende methodes om iets aan het nachtelijk gepieker te doen. Daarvoor moeten we iets meer weten over de oorsprong en het belang van onze gedachten.

Onze hersenen zijn een soort gedachtenmachine. Ze komen en gaan. Sommige zijn fijn, andere zijn vervelend. Sommige zijn zinvol, andere zijn volkomen zinloos. Sommige zijn waar, andere hebben volstrekt niets met de werkelijkheid te maken. We hebben mooie gedachten, schaamteloze gedachten en destructieve gedachten. Kortom, gedachten zijn er in alle soorten en maten.

Het mechanisme achter die machine is ingewikkeld. Sommige gedachten volgen elkaar logisch op, andere lijken losse onzinnige associaties. Omdat onze hersenen voortdurend in contact staan met de rest van ons lichaam en met de buitenwereld, komt een deel van onze gedachten ook daar vandaan. Ook deze tekst probeert je op bepaalde gedachten te brengen. Soms noemen we dat afleiding, soms past dat in de doelen die we ons gesteld hebben, bijvoorbeeld als we willen leren beter te slapen. Maar gedachten leiden ook een eigen leven in hun eigen gedachtenruimte, een ruimte die soms niets met de werkelijkheid te maken heeft. En voor we het weten gaan we ons zorgen maken over dingen die nooit gebeurd zijn of die nooit gaan gebeuren. We schatten bijvoorbeeld situaties uit het verleden verkeerd in ('ze proberen me er vast uit te werken') of we zien het onheil in de toekomst op ons afkomen ('ik krijg het nooit allemaal geregeld'). Realiseer je echter dat meer dan 85 procent van de zorgen die je je maakt nooit gebeurt in de ruimte die 'werkelijkheid' heet.

Dit betekent niet dat we onze gedachten niet serieus moeten nemen, ook al zijn ze vervelend en misschien niet waar. Gedachten zijn er niet voor niks. Het is immers niet niks als je ontslagen wordt, ernstig ziek bent of als je niet meer aan de betaalverplichtingen kunt voldoen. Als die gedachten waar zijn, kunnen we er toch maar beter iets aan doen. Dat heeft je lijf ook in de gaten waardoor het heftig en emotioneel kan reageren. Je lijf trekt als het ware de aandacht en wil dat je iets onderneemt. De vraag is dan wat dat zou moeten zijn, want dat vertelt het er niet bij. Er zijn verschillende manieren om met het nachtelijk getob om te gaan: a. voorkomen, b. afleiden en c. onderzoeken. We zullen ze hieronder kort bespreken. Probeer voor jezelf uit wat het beste werkt.

Tip: Voorkom nachtelijk gepieker

De kans dat je in de nacht gaat piekeren wordt kleiner als je overdag bewust met je gedachten bezig bent geweest. Dit geldt zowel voor positieve als voor negatieve gebeurtenissen. Er zijn verschillende manieren om hier aan te werken, maar begin er aan minstens een uur voordat je gaat slapen. Trek hier ongeveer een kwartier voor uit en zorg dat je niet gestoord wordt.

- Doe een mindfulnessoefening en observeer wat er naar boven komt. De bedoeling hiervan is dat je de gedachten gewoon laat komen, ze bekijkt en weer laat gaan, zonder oordeel.
- Schrijf je gedachten op in een gedachtenschrift. Wat heeft je die dag bezig gehouden of emotioneel geraakt. Waar maak je je zorgen over? Welke lichtpuntjes heb je die dag meegemaakt? Probeer positieve en negatieve gebeurtenissen van elkaar te scheiden.
- Werk nu de negatieve gedachten zover mogelijk voor jezelf uit. In hoeverre zijn ze waar en hoe weet je dat ze waar zijn? Waardoor ben je zo geraakt? Waar ben je precies bang voor?
- Het laatste onderdeel is het bedenken van concrete acties. Dat kan zijn dat je de volgende dag met iemand anders over je zorgen gaat praten of tijd reserveert om een en ander verder uit te werken. Zet de actie hoog op je takenlijstje voor de volgende dag. Stel het vooral niet uit. Iedere stap is er een in de goede richting, zelfs als er niet gebeurt wat je verwacht. In dat laatste geval heb je namelijk iets geleerd en we zijn nou eenmaal niet perfect.

Tip: Zoek afleiding in de nacht

Als er toch nog piekergedachten in je opkomen in de nacht, kun je het volgende proberen.

- Concentreer je op je ademhaling of doe een ontspanningsoefening.

- Denk aan fijne dingen, zoals je passie, seks, mooie plaatsen die je bezocht hebt, plannen voor de toekomst, fijne gebeurtenissen in het verleden, ...
- Luister naar fijne muziek, een radioprogramma of een mooi verhaal.
- Bekijk de positieve gebeurtenissen van de vorige dag die je in je gedachtenschrift hebt genoteerd.

Afleiding in de nacht heeft een paar nadelen. Allereerst is de kans groot dat de gedachtes de volgende nacht weer terugkomen als je ze de volgende dag niet verwerkt. Een ander nadeel is dat je overdag de scherpe kantjes dikwijls vergeten bent en dat je niet meer kunt begrijpen waarom je je 's nachts zo druk hebt liggen maken. Daardoor voel je ook minder druk om er iets aan te doen. Je kunt je gedachten ook direct onderzoeken.

Tip: Onderzoek je gedachten in de nacht

Leg van te voren je gedachtenschrift en een pen klaar naast je bed en schrijf je gedachtegang zo nauwkeurig mogelijk op. Je kunt hier ook je slaapdagboek voor gebruiken als de gedachten te maken hebben met je slaap (bijvoorbeeld 'als ik vannacht niet slaap, krijg ik de volgende dag niks voor elkaar'). Werk een en ander uit zoals bij het voorkomen van het nachtelijk gepieker.

Voornemens voor komende week

- Ik ga als ik 's nachts lig te piekeren aan mijn gedachten werken of afleiding zoeken

Oefeningen van vorige week:

- Ik ga korter in bed liggen
- Ik ga de slaapefficiëntie berekenen
- Ik ga niet meer buiten het bed slapen
- Ik ga regelmatige bedtijden aanhouden
- Ik ga me verdiepen in licht en de omstandigheden in mijn slaapkamer verbeteren.
- Ik ga de slaap voorbereiden.
- Ik probeer de tips om met nachtelijke opvliegers om te gaan.
- Ik ga mijn slaapdagboek bijhouden.
- Ik ga de gemiddeldes uitrekenen.
- Ik ga er met anderen over praten.

WEEK 8: KOM ER UIT ALS JE 'S NACHTS WAKKER LIGT

Afgelopen week

Hoe ging het met de opdracht van vorige week? Heb je liggen piekeren? Hebben de oefeningen daarbij geholpen? Vul je het slaapdagboek nog regelmatig in? Hoe gaat het met je slaapefficiëntie? Mag je er al een kwartier bij doen? Sta nog even stil bij de voorafgaande weken en vul voordat je met de volgende opdracht begint nog even de onderstaande tabel in.

	Van plan geweest	Gedaan (0 .. 10)	Resultaat (0 .. 10)
Werken aan gedachten	Ja/nee		
Korter op bed liggen	Ja/nee		
Slaapefficiëntie berekenen	Ja/nee		
Regelmatige bedtijden	Ja/nee		
Alleen in bed slapen	Ja/nee		
Omstandigheden aanpassen	Ja/nee		
Slaap voorbereiden	Ja/nee		
Omgaan met opvliegers	Ja/nee		
Slaapdagboek bijhouden	Ja/nee		
Communicatie	Ja/nee		
Gemiddeldes uitrekenen	Ja/nee		

Nieuwe oefening

We hebben vorige week gezien wat we aan negatieve gedachten kunnen doen. De oefeningen die je vorige week hebt gedaan kun je zowel in bed als buiten bed doen, maar opstaan als je langere tijd wakker ligt heeft een aantal voordelen. Als je het bed uitstapt, verander je namelijk van omgeving en is de kans groter dat het getob die nacht wegblijft. Een ander voordeel is dat je je bed zoveel mogelijk gaat verbinden met slaap. In week 6 hebben we gezien dat hoe meer je in bed slaapt, hoe hoger de slaapefficiëntie is. Dat betekent dat je dus sneller een kwartier bij je slaapschema kunt doen. Bovendien, als je last hebt van nachtelijk zweten is het sowieso beter om er even uit te komen en de natte spullen te verschonen. Dan is de kans ook groter dat je daarna sneller in slaap zult vallen.

Tip. Kom uit je bed als je niet in slaap kunt vallen of 's nachts wakker ligt

Er zijn talloze redenen om niet uit bed te komen, maar bedenk dat het gewoon in bed en het koude zweet ook niet aangenaam zijn. Houd je zoveel mogelijk aan de volgende regels:

- Lig je langer dan een kwartier wakker in bed, kom er dan uit en ga naar een andere kamer.
- Ga weer terug naar bed als je je wat beter voelt en als je slaap krijgt.
- Houd in je slaapdagboek bij op welke momenten je bent opgestaan.

Zorg verder voor comfortabele omstandigheden in de andere kamer, dus een aangename temperatuur en een sfeerlampje (zie week 4). Neem een dekentje mee, trek een warme badjas aan of zet desnoods even de verwarming aan. Leg de spullen van te voren klaar zodat je 's nachts niet teveel moet uitzoeken. Ga geen beeldschermwerk doen en geen andere activiteiten die je wakkerder maken. Ga bijvoorbeeld de activiteiten nog eens na die je doet bij het afbouwen van de dag (week 3).

Als je last hebt van nachtelijk gepieker, kun je de piekeroefeningen doen van week 7. Als je last hebt van opvliegers en nachtelijk zweten kun je nog even terugkijken voor de tips in week 2.

Voornemens voor komende week

Ik kom uit bed als ik niet kan slapen

Oefeningen van vorige week:

Ik ga als ik 's nachts lig te piekeren aan mijn gedachten werken of afleiding zoeken

- Ik ga korter in bed liggen
- Ik ga de slaapefficiëntie berekenen
- Ik ga niet meer buiten het bed slapen
- Ik ga regelmatige bedtijden aanhouden
- Ik ga me verdiepen in licht en de omstandigheden in mijn slaapkamer verbeteren.
- Ik ga de slaap voorbereiden.
- Ik probeer de tips om met nachtelijke opvliegers om te gaan.
- Ik ga mijn slaapdagboek bijhouden.
- Ik ga de gemiddeldes uitrekenen.
- Ik ga er met anderen over praten.

WEEK 9: MOGELIJKE PROBLEMEN

Afgelopen week

Hoe ging het met de opdracht van vorige week? Wat gebeurde er als je midden in de nacht opstaat? Kun je je aan je schema houden? Vul je het slaapdagboek nog regelmatig in? Sta nog even stil bij de voorafgaande weken en vul voordat je verder gaat de onderstaande tabel in.

	Van plan geweest	Gedaan (0 .. 10)	Resultaat (0 .. 10)
Uit bed komen bij wakker liggen	Ja/nee		
Werken aan gedachten	Ja/nee		
Slaapefficiëntie berekenen	Ja/nee		
Korter op bed liggen	Ja/nee		
Regelmatige bedtijden	Ja/nee		
Alleen in bed slapen	Ja/nee		
Omstandigheden aanpassen	Ja/nee		
Slaap voorbereiden	Ja/nee		
Omgaan met opvliegers	Ja/nee		
Slaapdagboek bijhouden	Ja/nee		
Communicatie	Ja/nee		
Gemiddeldes uitrekenen	Ja/nee		

We doen vanaf nu geen nieuwe oefeningen, maar kijken kort terug op mogelijke problemen die bij de oefeningen kunnen voorkomen. Hierbij een overzicht:

- De slaap is slechter geworden. Ja dat kan en komt zelfs veel voor nadat iemand begonnen is met het inkorten van de slaap. Het kan zijn dat je te weinig ontspanning vindt of dat je het te goed wilt doen. Maak het jezelf niet te moeilijk en wees compassievol naar jezelf. Soms levert een half uur eerder opstaan al behoorlijk winst op. Je hebt dan 's ochtends meer tijd om rustig te ontbijten. Je hoeft jezelf dus niet zo'n streng regime op te leggen.
- Je valt 's avonds voortdurend in slaap. Dat kan als je de slaapdruk hebt opgevoerd en is dus eigenlijk een teken dat je goed bezig bent. Probeer het nog even vol te houden. De beste manier om wakker te blijven is om enigszins actief te worden en licht te bewegen: een korte wandeling, opruimen, afwasmachine uitruimen, lichte yoga, ... Kijk nog even naar de tips in week 3 bij het afbouwen van de dag.
- Je hebt veel slaap overdag. Dat komt ook door de slaapdruk. Ook hier geldt weer hetzelfde, goed bezig dus. Probeer activiteiten te doen waar je wakker van wordt. Maak 's morgens een korte wandeling en zorg dat je contact maakt met licht. Intensief bewegen helpt om wakker te worden en te blijven. Ga in de ochtend sporten en neem de fiets in plaats van de auto. Als de druk te groot is kun je desnoods in de middag een power nap doen van maximaal een half uur.
- Je maakt je zorgen over het slechte slapen. Je hebt misschien het gevoel dat het nooit goed zal komen met je slaap. Bedenk dat je lichaam jarenlang de tijd heeft gehad om aan de huidige situatie te wennen en dat gedragsverandering tijd nodig heeft.

Voornemens voor komende week

- Ik kom uit bed als ik niet kan slapen
- Ik ga als ik 's nachts lig te piekeren aan mijn gedachten werken of afleiding zoeken
- Ik ga korter in bed liggen
- Ik ga de slaapefficiëntie berekenen
- Ik ga niet meer buiten het bed slapen
- Ik ga regelmatige bedtijden aanhouden
- Ik ga me verdiepen in licht en de omstandigheden in mijn slaapkamer verbeteren.
- Ik ga de slaap voorbereiden.
- Ik probeer de tips om met nachtelijke opvliegers om te gaan.
- Ik ga mijn slaapdagboek bijhouden.
- Ik ga de gemiddeldes uitrekenen.
- Ik ga er met anderen over praten.

WEEK 10: TERUGBLIK OP DE OEFENINGEN

Afgelopen week

Vul voordat je verder gaat de tabel in.

	Van plan geweest	Gedaan (0 .. 10)	Resultaat (0 .. 10)
Uit bed komen bij wakker liggen	Ja/nee		
Werken aan gedachten	Ja/nee		
Slaapefficiëntie berekenen	Ja/nee		
Korter op bed liggen	Ja/nee		
Regelmatige bedtijden	Ja/nee		
Alleen in bed slapen	Ja/nee		
Omstandigheden aanpassen	Ja/nee		
Slaap voorbereiden	Ja/nee		
Omgaan met opvliegers	Ja/nee		
Slaapdagboek bijhouden	Ja/nee		
Communicatie	Ja/nee		
Gemiddeldes uitrekenen	Ja/nee		

Je hebt in de loop van de afgelopen weken een grote variatie aan oefeningen gedaan. Sommige hebben je misschien geholpen, andere niet of nog niet. Het uitvoeren van alle oefeningen is zeker niet gemakkelijk, vooral als je je ook nog eens erg moe voelt. We willen daarom deze week een terugblik werpen op de uitvoering van de tips die aan de orde geweest zijn.

Bedenk dat het in dit stadium niet zozeer gaat om het resultaat, maar vooral om wat je zelf doet.

Tip: Kijk terug op wat je tot nu toe gedaan hebt

Ga in de tabel na welke oefeningen je nog doet en welke je niet meer hebt gedaan. We kijken nog niet naar het resultaat. Probeer eerst een algemene indruk te krijgen en daarna specifieker in te gaan op de aparte onderdelen. Ga voor de specifieke onderdelen nog even de voorgaande weken na en lees de tips nog eens door.

Ben je tevreden over hoe je het tot nu toe hebt gedaan? Kun je voor jezelf zeggen dat je er alles hebt uitgehaald? In hoeverre doe je nog steeds alle oefeningen? Waar zou je nog verbeteringen kunnen aanbrengen? Zijn er oefeningen die je nog zou willen doen, maar waarbij je extra ondersteuning nodig hebt? Heb je al een soort vast ritueel kunnen inbouwen om je op de nacht voor te bereiden? Doe je regelmatig ontspanningsoefeningen? Heb je de omgeving van de slaapkamer al aangepast en kun je nog andere aanpassingen te maken? Kun je het beeldscherm buiten je slaapkamer houden? Hoe regelmatig zijn je bedtijden? Hoe reageer je op het gepieker als je wakker wordt in de nacht? Kun je een beetje omgaan met de nachtelijke opvliegers? Is het moeilijk om op te staan in de nacht?

Bedenk dat minder op bed liggen de oefening is die het beste helpt om de slaap te herstellen, maar tegelijkertijd het meest intensief is om uit te voeren. Probeer hier zo goed mogelijk je eigen weg in te vinden. Dat betekent dat je jezelf niet per se het strenge regiem hoeft op te leggen, maar dat iedere

vorm van bedtijdbeperking al kan helpen. Dit onderdeel heeft tijd nodig voordat het lichaam weer kan doorslapen in de nacht. Zouden anderen je bij deze oefening kunnen ondersteunen?

Vul nu weer in wat je volgende week van plan bent te gaan doen. Probeer in ieder geval je slaapdagboek nog zo goed mogelijk bij te houden, dan gaan we volgende week kijken wat de resultaten zijn.

Voornemens voor komende week

- Ik kom uit bed als ik niet kan slapen
- Ik ga als ik 's nachts lig te piekeren aan mijn gedachten werken of afleiding zoeken
- Ik ga korter in bed liggen
- Ik ga de slaapefficiëntie berekenen
- Ik ga niet meer buiten het bed slapen
- Ik ga regelmatige bedtijden aanhouden
- Ik ga me verdiepen in licht en de omstandigheden in mijn slaapkamer verbeteren.
- Ik ga de slaap voorbereiden.
- Ik probeer de tips om met nachtelijke opvliegers om te gaan.
- Ik ga mijn slaapdagboek bijhouden.
- Ik ga de gemiddeldes uitrekenen.
- Ik ga er met anderen over praten.

WEEK 11: HEEFT HET GEHOLPEN?

Vul nu weer eerst de tabel in.

	Van plan geweest	Gedaan (0 .. 10)	Resultaat (0 .. 10)
Uit bed komen bij wakker liggen	Ja/nee		
Werken aan gedachten	Ja/nee		
Slaapefficiëntie berekenen	Ja/nee		
Korter op bed liggen	Ja/nee		
Regelmatige bedtijden	Ja/nee		
Alleen in bed slapen	Ja/nee		
Omstandigheden aanpassen	Ja/nee		
Slaap voorbereiden	Ja/nee		

Omgaan met opvliegers	Ja/nee		
Slaapdagboek bijhouden	Ja/nee		
Communicatie	Ja/nee		
Gemiddeldes uitrekenen	Ja/nee		

We zijn bijna aan het einde gekomen van het programma. Vorige week hebben we gekeken naar hoe het met de verschillende oefeningen gaat. Deze week bekijken we enkele resultaten. Daarvoor gebruik je de gegevens die je in de loop van de tijd hebt bijgehouden, bijvoorbeeld de tabel hierboven, maar ook al je notities in het slaapdagboek, zoals de kwaliteit van de dagen en de nachten en de slaapefficiëntie.

Kun je hier vooruitgang in zien? Of kun je misschien bepaalde patronen herkennen in je slaap, bijvoorbeeld dat emotionele gebeurtenissen gevolgd worden door een periode van minder goed slapen. Of dat je merkt dat koffie en alcohol van invloed zijn op je slaap.

Ga nog een week door met de vastgestelde bedtijden en kijk welke oefeningen je nog zou kunnen doen.

Voornemens voor komende week

- Ik kom uit bed als ik niet kan slapen
- Ik ga als ik 's nachts lig te piekeren aan mijn gedachten werken of afleiding zoeken
- Ik ga korter in bed liggen
- Ik ga de slaapefficiëntie berekenen
- Ik ga niet meer buiten het bed slapen
- Ik ga regelmatige bedtijden aanhouden
- Ik ga me verdiepen in licht en de omstandigheden in mijn slaapkamer verbeteren.
- Ik ga de slaap voorbereiden.
- Ik probeer de tips om met nachtelijke opvliegers om te gaan.
- Ik ga mijn slaapdagboek bijhouden.
- Ik ga de gemiddeldes uitrekenen.
- Ik ga er met anderen over praten.

WEEK 12: EN NU VERDER

Het programma zit er op. Ga nog een keer na wat je prettig en onprettig vond en waar je mee door wilt gaan. Zolang de nieuwe gewoontes nog niet ingebakken zijn is de kans groot dat je weer terugvalt naar de oude. Maak een overzicht van de tips die goed gewerkt hebben en kijk af en toe nog eens terug in je slaapdagboek, je gedachtenboek of dit boek.

Beantwoord nogmaals de vragen van week 1. Heb je voor je gevoel vooruitgang geboekt? Kun je beter met slapeloosheid omgaan?

	Van plan geweest	Gedaan (0 .. 10)	Resultaat (0 .. 10)
Uit bed komen bij wakker liggen	Ja/nee		
Werken aan gedachten	Ja/nee		
Slaapefficiëntie berekenen	Ja/nee		
Korter op bed liggen	Ja/nee		
Regelmatige bedtijden	Ja/nee		
Alleen in bed slapen	Ja/nee		
Omstandigheden aanpassen	Ja/nee		
Slaap voorbereiden	Ja/nee		
Omgaan met opvliegers	Ja/nee		
Slaapdagboek bijhouden	Ja/nee		
Communicatie	Ja/nee		
Gemiddeldes uitrekenen	Ja/nee		

Hieronder nog eens de belangrijkste tips op een rijtje:

- Probeer regelmaat te houden in je bedtijden en ga korter op bed liggen.
- Reserveer het bed alleen voor slaap en seks.
- Vermijd slapen voor het naar bed gaan.
- Bouw de dag af
- Sta meteen op als de wekker gaat en doe activiteiten waar je wakker van wordt.
- Wees voorzichtig met het gebruik van cafeïnehoudende en alcoholische dranken.
- Eet gezond en beweeg voldoende.
- Vermijd stress en negatieve gedachtes.
- Zorg voor een aangename atmosfeer in de slaapkamer en vermijd blauwlicht

Tenslotte nog een paar gedachtes

- Sta toe dat je wel eens moe bent. Moe zijn is soms onvermijdelijk. Je kunt wellicht je werkzaamheden aanpassen zodat je er minder last van hebt.
- Wees realistisch. Heb je echt de hele nacht niet geslapen? Kun je echt niet functioneren na een slechte nacht? Zie je er echt niet uit na een nacht niet goed slapen?
- Bedenk dat de diepe slaap altijd aan het begin zit van de nachtelijke uren. Vroeg wakker worden is dus niet zo erg.
- Niemand is perfect. De dingen gaan nu eenmaal niet altijd zoals je dat zou willen. Het leven zit vol onzekerheden en mislukkingen horen er ook bij.
- Leg jezelf niet te veel en te zware verplichtingen op. Hoe belangrijk zijn ze werkelijk voor je? Welke kun je laten vallen? Is dat geld of die opdracht nu echt zo belangrijk? Kan een ander iets van je overnemen? Ga desnoods minder werken en maak geen carrière ten koste van je eigen geluk.
- Denk niet 'Ik moet naar bed, want ik moet aan mijn slaap komen'. Je kunt niet slapen op bevel, alleen als je lichaam en geest er klaar voor zijn.
- Vergelijk je slaap niet met anderen. Ieder mens is uniek en je schiet er volstrekt niks mee op.

Voornemens voor de komende tijd

- Ik kom uit bed als ik niet kan slapen
- Ik ga als ik 's nachts lig te piekeren aan mijn gedachten werken of afleiding zoeken
- Ik ga korter in bed liggen
- Ik ga de slaapefficiëntie berekenen
- Ik ga niet meer buiten het bed slapen
- Ik ga regelmatige bedtijden aanhouden
- Ik ga me verdiepen in licht en de omstandigheden in mijn slaapkamer verbeteren.
- Ik ga de slaap voorbereiden.
- Ik probeer de tips om met nachtelijke opvliegers om te gaan.
- Ik ga mijn slaapdagboek bijhouden.
- Ik ga de gemiddeldes uitrekenen.
- Ik ga er met anderen over praten.