



Beter slapen

# Uitgerust wakker worden!

*De beste blogs van Lijv's slaapexperts met  
nuttige adviezen voor een gezonde slaap*

# Colofon

Deze digitale bundel met blogs is een uitgave van LIJV B.V. LIJV traint en coacht werknemers om gezond(er) te werken, prestaties duurzaam te verbeteren, verzuim te voorkomen óf om snel weer aan de slag te gaan. Steeds meer bedrijven realiseren zich h oe belangrijk gezonde slaap is. En niet alleen als je medewerkers in ploegendienst werken. Kort door de bocht: slaap zorgt voor fysiek en mentaal herstel. Waardoor je energie hebt om lekker te werken.

Lees hier de beste blogs van Lijv's slaapexperts met nuttige adviezen voor een gezonde slaap. Wil jij ook uitgeslapen medewerkers die beter presteren, of wil je wat meer weten over onze oplossingen? Neem dan contact met ons op. Naast groepstrainingen zoals *Gezond slapen bij werk in ploegendienst* bieden we ook 1 op 1 coaching aan.

## Copyright © 2021 LIJV

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopie en, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van LIJV.

Contactgegevens:

### LIJV B.V.

De Kleine Elst 21  
5246 JK Rosmalen

073 –644 61 88

[info@lijv.nl](mailto:info@lijv.nl)

[www.lijv.nl](http://www.lijv.nl)



# Inhoud

Slaaptekort maakt dronken	5
Zomertijd: daar gaat je nachtrust	7
Slapen zonde van je tijd? Je bent niet wijs!	9
Investeren in je nachtrust levert een boel moois op	11
Forever young? Schoonheidsslaapje	14
Oh help, de vakantie komt er aan!	16
Emoties met je op de loop	18
Vakantie, terug naar de essentie	20
Van slecht slapen krijg je honger	23
Het is maar een fase...	25
Winterblues? Geloof niet alle gedachten die je brein produceert	27
Structuur? Ahhh, zo saai!	30
Slapen is overgave	32
Waarom Yoga en Mindfulness geen goede slaapmiddelen zijn	34
Die vreselijke zondagnacht!	36
Slaap uit een potje? Niet zomaar doen!	38
De prinses die niet kon slapen	40
Kan ik leren slapen zonder medicatie?	42
Waarom je 's nachts wél in bed moet blijven als je wakker ligt	44
Slapen is goed voor de lijn	46
Stress & slecht slapen. Hoe je afscheid neemt van dit duo	48
Tips om te slapen	51
Het leed dat de overgang heet	59
Slaap je beter of slechter op vakantie?	62
Hoe geluk je helpt om te slapen en vice versa	64
Alcohol, een onschuldige slaapmuts?	66

# Inhoud

Druk, druk, druk...hoe kom ik juist nu in slaap	69
Sport en slapen maar dan anders. Interview met Koen de Jong van Sportrusten	72
Voedingsmiddelen om beter te slapen. Zin of onzin?	75
Slecht doorslapen, hoe komt dat?	79
Hoe je onbedoeld je slaap-waakritme kunt verstoren	82
Depressie en slapeloosheid gaan vaak hand in hand	86
50 plus; lig jij er wakker van?	90
Hoe heb jij geslapen in 2018?	93
Van willen naar doen!	95
Alles begint met een eerste stap	98
Onvoldoende slaap? Niet vooruit te branden	102
Het beste slaapadvies? Opgeven	104

# Slaaptekort maakt dronken

16 maart 2017

3 jaar geleden was ik net Doornroosje. Zodra ik 's avonds een bed zag, viel ik al in slaap. Ik kon wel eens wakker worden in de nacht, maar al snel was ik weer in dromenland. Aan het einde van een werkdag nog energie voor tien, altijd gefocust en vlot werkte ik mijn to-do lists weg.

## Van prinses naar heks

2 Jaar geleden heb ik het geluk gehad dat ik mama mocht worden van een prachtig meisje. Het dametje verwerkt in de nacht de indrukken van de dag en dit gaat gepaard met veel geluid. Kletsen, zingen, gillen en af en toe een huiltje midden in de nacht is mij niet vreemd. Hartstikke gezellig, maar gebroken nachten zijn het gevolg. Zo ben ik veranderd van Doornroosje naar (af en toe) een heks overdag. Vaak lig ik met een glimlach op mijn gezicht te luisteren naar haar geklets midden in de nacht en val makkelijk weer in slaap. Sommige nachten is dat anders. En dat merken mijn omgeving en ik de day after. Mijn concentratie is verminderd, en wat stond er ook alweer op mijn to-do list? En sorry lieve man van me, maar jij krijgt ook vaker een snauw om je oren.

## Een vergelijking waar ik van schrok!

24 uur achter elkaar helemaal niet slapen, of een week lang slechts vier tot vijf uur per nacht, heeft hetzelfde effect als een alcoholpromillage van één (in Nederland is het in het verkeer wettelijk toegestane promillage 0,5). En de meesten van ons weten wel hoe het voelt als je een keer te diep in het glaasje hebt gekeken... Eerlijk gezegd, kan ik me deze vergelijking wel voorstellen! Slaaptekort tast de cognitieve functies aan. Dan heb ik het over aandacht, concentratie, combinatievermogen, beoordeling, planning, cijfermatig inzicht. Zaken die ook verloren gaan als we iets te diep in het glaasje hebben gekeken.

## Dronken aan het werk of achter het stuur

Maar wat dacht je van de invloed van slaaptekort op je werk, of je rijprestaties? Slecht functioneren door slaaptekort, is funest voor je prestaties. Je wil toch ook niet samenwerken met dronken collega's? Laat staan er bij in de auto stappen... Als je voldoende geslapen hebt, kan je je beter concentreren en al je kennis



en kunde gebruiken om zaken tot een goed einde te brengen. Daarnaast gaat jouw uitgeslapen versie efficiënter met werkdruk om. Wie te weinig slaapt, doet zichzelf en anderen enorm te kort.

### **Weg met het taboe**

Maak slaap en slaapproblemen bespreekbaar thuis en op het werk! Over de schadelijke gevolgen van alcohol wordt ook gesproken en tijdens werk en in het verkeer verboden. Waarom dan geen mogelijkheden/handvatten vragen en geven om het, minstens zo ongezonde, slaapttekort te voorkomen. Ik ben van mening dat iedereen goed kan (leren) slapen! Soms is kennis over slaap al voldoende. En er zijn ook methodes om je natuurlijke slaapvermogen een boost te geven.

### **Zet die stap**

Hoe ik er uiteindelijk voor zorg dat ik niet slaapdronken op het werk zit en weer Doornroosje word? Daar praat ik je graag over bij! En ach, sommige zaken wennen ook. Wij kunnen er nu thuis hard om lachen als de planning van de dag weer eens in de soep loopt omdat ik iets vergeten ben.

### **Brenda Wijns**

Trainer / Coach & Expert Mentaal Herstel



# Zomertijd: daar gaat je nachtrust!

27 maart 2017

Iedere laatste zondag van maart gaat de klok weer een uur vooruit en is het 's avonds langer licht. Lekker! We gaan weer de goede kant op en verruilen de donkere winterdagen voor het vrolijke, lichte voorjaar.

## Logica van je biologische klok

Zondagmorgen merk je er nog niet zo bar veel van. Als het enigszins mogelijk is, draai je je gewoon nog een keertje om. 's Avonds is het een ander verhaal. Dan heb je misschien wel wat moeite met inslapen omdat je een uur eerder naar bed gaat dan normaal. Maar de maandagochtend kan wel even killing zijn als om zeven uur de wekker gaat en het is eigenlijk zes uur. Dat uurtje verschil brengt je biologische klok even van de kaart. Deze klok zorgt ervoor dat allerlei processen in je lijf volgens een vast ritme verlopen. Zoals bijvoorbeeld je slaap-waakritme. Je biologische klok heeft naast donker ook licht nodig. Als het donker is maak je het hormoon melatonine aan, wat je slaperig maakt. Licht remt de productie hiervan juist af en stimuleert de aanmaak van cortisol en adrenaline, hormonen die je juist wakker en alert houden.

## Help ik heb een jetlag

Het ingaan van de zomertijd is te vergelijken met een jetlag. Een kleine hoor. Het tijdsverschil is maar een uur, natuurlijk. Net als bij een jetlag kun je last hebben van vermoeidheid, concentratie- en slaapproblemen en je wat gedesoriënteerd voelen tot je biologische zich heeft aangepast aan de nieuwe tijd. Dat duurt meestal een paar dagen en heel soms een paar weken. Vooral avondmensen hebben moeite met zich aanpassen aan de nieuwe tijd, kwam uit een onderzoek van de Rijksuniversiteit van Groningen.

## Tips om met de tijd mee te gaan

Deze drie tips helpen je een handje om soepel met de nieuwe tijd mee te gaan. Waarom zou je onnodig naar het plafond blijven staren midden in de nacht en je 's morgens zinloos pijnigen bij het opstaan?



1. Blijf af van de snooze-knop, hoe verleidelijk ook. Fitter word je er niet van en het duurt alleen maar langer voordat je biologische klok zich heeft aangepast.
2. Uit bed, gordijnen open en zodra het kan lekker naar buiten. Licht stimuleert de aanmaak van cortisol en adrenaline en maken je wakker en alert.
3. In tegenstelling tot overdag 's avonds kiezen voor sfeerverlichting. Gordijnen dicht en zet je tv, mobiel of tablet een paar uur voor het slapengaan uit. Je lichaam kan dan het slaapverwekkende melatonine aanmaken.

*Aline Kruit & Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap





# Slapen zonde van je tijd? Je bent niet wijs!

30 maart 2017

De hele dag rennen en vliegen. Nooit klaar. Niet alleen je werk vergt veel, ook je sociale leven. Maar ja, iederéén is druk, dus wat zou je zeuren? Je hebt een fijn gezin, gezellige vrienden en een prima baan met dito salaris. En daar móét je tijd in steken. De 24 uur die je hebt dan maar goed besteden, want anders... Nou? Want anders wát?

## Niet naar de top, maar helemaal op...

In onze trainingen komen we veel mensen met deze mindset tegen. De hele dag geven ze zich voor 200% en 's nachts liggen ze wakker. "Heb je vandaag eigenlijk wel bewogen?" vroeg een collega laatst aan een van onze deelnemers. Ze hield inderdaad geen pauzes. En naar het toilet gaan, écht alleen als het niet meer op te houden is. Wanneer een collega 's avonds verhinderd is om naar een bijeenkomst te gaan, laat zij zich makkelijk overhalen om voor hem in de plaats te gaan. Verantwoordelijk als ze is. Ze regelt daarnaast uitjes voor haar vriendinnen, slaat geen verjaardag over (is niet netjes) en is ook nog vol overgave moeder en partner. Nog net geen 24/7 want een uurtje of 5 per nacht slaapt ze meestal wel. Veel te kort vindt ze. Fit opstaan is er niet bij. En nog maar te zwijgen over de wallen onder haar ogen die ze vakkundig moet zien te camoufleren.

## Healthy, wealthy & wise!

Halverwege de training vielen ineens de kwartjes. Je kunt niet verwachten dat als je overdag het gas er vol op hebt, je 's avonds in bed ineens kunt afschakelen en ontspannen. Overdag je herstelmomenten pakken in de vorm van een koffiebreek, een wandelingetje, of een kletspraatje met je collega, is zowel goed voor je prestaties als voor je nachtrust. En je nachtrust is het waard om serieus te nemen. Gedurende je slaap is je overvolle brein druk aan het werk om alle opgebouwde gifstoffen en andere rotzooi op te ruimen. Daardoor sta je een heel stuk frisser op! Lees [deze studies](#) over het resetten van je brein maar eens.



Een derde van je leven slapen is dus niet zonde, maar juist zeer gewenst en gezond gedrag. Slaap daar maar eens een nachtje over!

### **Weer voluit leven**

En onze deelnemer? Die is haar houding ten opzichte van wat diepgewortelde overtuigingen toch maar eens gaan veranderen. Met alle positieve gevolgen van dien.

*Aline Kruit & Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Investeren in je nachtrust levert een boel moois op

1 mei 2017

## Je hebt van die dagen...

Ik heb me gisteren verontschuldigd bij mijn collega's. Ik was niet echt gezellig. Eigenlijk best kortaf. Gewoon niet aardig en niet realistisch. Waardoor het kwam? Na een rampzalige nacht, met het verkeerde been uit bed gestapt! De dag begon niet fijn. En omdat ik daarvan baalde, werd het steeds erger. Ik merkte dat ik me niet goed kon concentreren, ik kreeg niets af en had duidelijk meer moeite met beslissingen nemen. En als ik vandaag, na een heerlijke nachtrust, nog eens terug kijk, heb ik gisteren ook nog eens verkeerde keuzes gemaakt. Aj...

## Consequenties van slecht slapen in cijfers

Uit cijfers van NIPO onderzoek van afgelopen jaar blijkt dit allemaal logisch te verklaren.

### Wist je dat van alle mensen met slaapproblemen:

- 14% zich weleens ziek meldt,
- 25% fouten maakt door het slaapgebrek,
- 59% zich niet goed kan concentreren,
- 64% (enige) hinder bij dagelijks functioneren op het werk ondervindt?

### En wist je dat:

- 1,5 uur slaaptekort na één dag alertheid terugbrengt met 32%?
- 1 op de 6 werkende mensen last heeft van slaapproblemen en dit zelfs 4 op 10 is bij mensen die in ploegendienst werken?

## Met het verkeerde been uit bed gestapt?

Slecht slapen is dus niet alleen 's nachts heel vervelend, maar zorgt ook voor nare naweeën overdag. Niet alleen voor jou. De mensen om je heen ervaren ook de gevolgen of hinder van jouw slaaptekort, of slaapprobleem. Nou overkomt het ons natuurlijk allemaal weleens dat je een nacht slecht slaapt.



Zelfs iemand als ik, die trainingen geeft op gebied van slaap, heeft soms een slechte nacht. Maar wat als het vaker voorkomt? Of erger nog, als je al weken stoeit met je slaap? Naar de huisarts? Medicijnen nemen dan maar? Stoppen met koffie drinken 's avonds? Eerder naar bed? Schaapjes tellen? Oordopjes in?

### **Waarom snelle oplossingen niet werken**

Bovenstaande oplossingen hoor ik regelmatig. Wanneer ik dit als slaapexpert hoor, durf ik te wedden dat de slaapproblemen nog niet naar tevredenheid zijn opgelost ondanks de genomen maatregelen. We willen zo graag van dat slaapprobleem af. Het liefst meteen! Laat dat nu precies de reden zijn waarom je er juist niet vanaf komt. Het zoeken naar een snelle oplossing activeert ons brein: helpt dit? Zou dat werken? Hé, gisteren hielp het en nu lig ik toch weer wakker... Hoe móét dat morgen nou? Ik hou dit niet meer vol? En als mijn partner ook nog eens ligt te snurken, kan ik echt helemáál niet meer slapen! Ons brein blijft zoeken naar een verklaring, een oplossing. En hoe langer we op zoek zijn, hoe actiever ons brein wordt. En hoe verder we afdrijven van onze natuurlijke slaap.

### **Iedereen kan (weer) slapen**

Een echte oplossing is wel degelijk mogelijk. Leren inzien en accepteren hoe je slaapprobleem is ontstaan en je natuurlijke slaapvermogen te trainen. Iedereen heeft het natuurlijke vermogen om te kunnen slapen, maar door chronische stress of een ingrijpende gebeurtenis kan dit vermogen verstoord raken. Gelukkig is jouw natuurlijke slaapvermogen ook weer te herstellen. Dat vergt wel enige oefening. Zoals een voetballer moet oefenen om een vrije trap onder druk in de rechter bovenhoek te kunnen plaatsen.

### **Wat is het je waard?**

We investeren een hoop geld in een mooi, wit gebit, een strakke, stralende huid en een perfect kapsel... Waarom niet in onze slaap? Goed slapen levert zoveel meer op! En je hebt er je leven lang plezier van. Om maar eens wat te noemen:

- een boel energie,
- een stralend humeur,
- een gulle lach (mooi meegenomen als je jouw perfect witte tanden wil showen ;-),



- een uitgerust brein (handig voor de prestaties op je werk en gunstig voor een promotie),
- een mooie, frisse huid,
- een wakkere blik,
- en een beter figuur (minder snaaibuien, als gevolg van vermoeidheid, doen een hoop goed).

*Aline Kruit & Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Forever young? Schoonheidsslaapje!

2 juni 2017

Heerlijk hè, die zon! Zeker omdat we al zolang zonder hebben gezeten. Ik krijg er goeie zin van en extra energie. Dat motiveert me extra om er mooi, fris en fruitig uit te willen zien. De winterkilo's wegwerken door lekker te gaan sporten en weer extra gezond te gaan eten. En ja, ik ga dan ook weer op zoek naar goede zonnebrand, dagcremes en bodylotions. Want je wil toch ook die strijd aangaan tegen de huidveroudering, of niet soms?

## Ook een remedie: meer aandacht besteden aan goede slaap

Weet je wat goede slaap betekent voor je huid? Minder rode, gezwollen ogen en minder donkere kringen eronder. Rimpels en fijne lijntjes krijgen nauwelijks kans. O en heel belangrijk voor mij persoonlijk: minder hangende oogleden en –mondhoeken. En wist je dat het ook goed is tegen acne? En voor de zonnebaders onder ons: goede slaap zorgt voor een sneller herstel na zonschade of -irritatie.

## Slapen voor je huid? Leg uit!

Als je goed slaapt, produceer je minder van het hormoon cortisol. Cortisol werkt remmend op de doorbloeding, vochtigheidsgraad en talgproductie waardoor je eerder rimpels, donkere kringen en acne krijgt. Verder werkt tijdens je slaap de celvernieuwing tot wel 2 maal zo goed als overdag. Dat zijn een paar gunstige gevolgen met fysiologische achtergrond.

Daarbij komen ook gedragsmatige gevolgen van slecht slapen voor je huid. Want herken jij ook dat je vaker in je ogen wrijft als je moe bent, of slecht geslapen hebt? We weten ook allemaal wel dat sporten goed is, ook voor onze huid, maar heb jij zin om te gaan na (weer) een slechte nacht?

## Slapen is gratis en doen we toch elke nacht, toch?!

Dat is helaas niet zo. Maar liefst 1 op de 6 werkende Nederlanders heeft moeite met slapen. Bij mensen met wisselende diensten is dit zelfs 4 op de 10. En ook die mensen willen genieten van de zon en er stralend uitzien. Misschien is naast het zoeken van goede crèmes en lotions een investering in je slaap ook een goed idee?



*Aline Kruit & Irma Leijten*  
Trainer / Coach & Expert Slaap



# Oh help, de vakantie komt er aan!

6 juli 2017

Wist je dat er mensen zijn voor wie vakantie een stressbron is? Die er tegenop zien? Die zijn er dus. Want vakantie betekent het doorbreken van het dagelijks ritme. Loskomen van je bekende patronen en gewoontes plus verandering van omgeving. Tsja, en inpakken natuurlijk....

## Relaxen? Maar als ik nou niet slaap...

We gaan op vakantie om te genieten en lekker te ontspannen. Ieder op een eigen manier. De één houdt van chill op een strand liggen, de ander van wandelen in de natuur of cultuursnuiven. Lekker loskomen van wat je normaal doet. Aan de ene kant is dat een heerlijk idee, dat loskomen en de vakantie en aan de andere kant zie je hier juist tegenop. Apart fenomeen eigenlijk.

Ik sprak een paar dagen geleden een aantal mensen in het kader van het thema vakantie en slapen. En toen hadden we het erover wat nu zo bedreigend kan zijn van vakantie voor het slapen. 'Ander bed, ander kussen, hoe ziet de kamer eruit, is het er rustig of niet, en oh, is er airco, die maakt toch niet teveel lawaai? Dat wordt vast niks dat slapen daar. Ik kom gesloopt terug. Moeten we wel gaan?'

## Uit? Of thuis?

Allemaal gedachten die ons brein produceert om onze vakantie te verpesten, nog vóór we vertrokken zijn. Dat doet ons brein niet expres hoor! Het bedoelt het eigenlijk best goed, want het wil ons waarschuwen voor een eventuele bedreiging. Er is natuurlijk een kans dat we daar niet goed slapen. Alles is anders dan normaal. En daar moeten we wel op voorbereid zijn, of niet soms? Je wil dus eigenlijk maar wat graag weg, maar je brein maakt je wijs hoe dramatisch het wel niet zou kunnen worden.

## Ik ga op reis en neem mee

Zou je dit brein niet het liefste thuislaten? Want je wil tóch lekker de hort op om even flink te genieten en te ontspannen, is het niet? Nou, dan zit er niets anders op dan gewoon te gaan! Hoppa, met brein en al. Compleet met al die gedachten. 'Lekker, maar daarmee is mijn probleem niet opgelost.





Ik maak me serieus zorgen over het slapen daar.' Ik hoor deze vragen al door je hoofd schieten. En ik snap het, hoor. Maar wat denk je, helpt het als je je zorgen maakt? En je jezelf dingen blijft afvragen? Kom je daardoor dichterbij de oplossing: een lekkere en relaxte vakantie? Ja? Helemaal fijn en gefeliciteerd! Nee? Dan is het misschien wel een goed idee om eens een andere aanpak te proberen. Mail me jouw zorgen of kom naar ons gratis info uur op donderdag 13 juli om 17:00 uur. Dan gaan we ermee aan de slag. Want iedereen kan slapen. Jij dus óók!

*Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Emoties met je op de loop

24 juli 2017

Lang leve de emoji. Het is net Wereld Emoji Dag geweest en ik voel een glimlach opkomen bij het idee dat ook daar al een dag voor is.

## Zeg het met emoties, uh emoji's

Ik zie die emoji's als een 'nieuw' soort communicatiesysteem, wat onze taal verrijkt en aanvult. Soms kan een symbool iets duidelijk maken waar je anders heel veel worden voor nodig hebt, of niet goed kunt verwoorden. Of omdat iemand jouw woorden anders interpreteert dan jij bedoelt.

- Heel vaak drukken ze een gevoel uit wat je meteen herkent, zoals lachende, knipogende of boze emoji's.
- Ook de herhaling zegt iets: bij vijf lachende emoji's zie je de afzender al helemaal voor je; compleet onder tafel van het lachen.
- Een ironisch bedoelde opmerking die je appt, kan door toevoeging van een emoji worden herkend. Met alleen woorden wordt het ingewikkelder om je bedoeling duidelijker te maken

## Door het vuur

Emoties voel je. Wij hebben ze als mensen, maar dieren hebben ze ook. Tenminste... dat denken wij mensen dan. Emoties zijn vaak moeilijk in taal te vangen. Taal is iets wat ons onderscheidt van dieren. Een kind kan leren dat vuur en pijn met elkaar in verbinding staan zonder dat ie zich ooit aan vuur heeft gebrand. In tegenstelling tot een dier kunnen wij met behulp van taal uitleggen dat vuur gevaarlijk is en kan leiden tot pijn. Ons denkende brein kan vervolgens conclusies trekken dat we beter niet met vuur kunnen spelen en de vlammen aanraken want dan ben je de pisang.

## Denken en voelen vs rollercoasters

Dat is een voordeel, maar kan ook een nadeel zijn. Als we pijn voelen, angstig zijn of somber, dan willen we heel graag weten waar dat vandaan komt. Bijvoorbeeld omdat we in een ander bed moeten gaan slapen op vakantie, of in een andere kamer met een andere temperatuur. Dan kunnen we heel veel naar woorden



zoeken om duidelijk te maken waarom we het zo eng vinden om in een andere omgeving te slapen. Maar wat levert het ons dat op? Ons brein is druk doende met het zoeken naar mogelijke problemen en oplossingen. Nog voordat we vertrokken zijn naar ons prachtige vakantieadres. Dat kost ons een boel energie en die negatieve emoties: die blijven gewoon. Je wil controle krijgen over je emoties. Je wil begrijpen waarom ze hebt want wellicht wil je er ook vanaf. Maar hoe langer jij erover nadenkt, en hoe meer je probeert het te verklaren, des te beladener het wordt.

### **Je brein als zoekmachine**

Probeer je brein eens te zien als 'Google'. Een zoekmachine waarin heel veel weetjes zijn opgeslagen. Allemaal verzameld en geordend om jou de juiste dingen te willen tonen op het moment dat jij het nodig hebt. Maar die niet altijd levert wat jij bedoelt. Zoals advertenties. Emoties zijn te vergelijken met advertenties voor die zoekmachine. Je hebt het één keer een zoekopdracht gedaan en op basis van je zoekactie komen er steeds advertenties op poppen. En daar was je niet naar op zoek, weet jij. Die zoekmachine van jou staat dus geweldig te loeien. En jij weet nog steeds niet waarom je voelt wat je voelt en hoe het opgelost kan worden. ?

### **Voelen is het nieuwe denken**

Vraag je eens af of je van jezelf permissie kan krijgen om het niet altijd te hoeven weten. Moet je het per sé weten waarom je je zo voelt, of mag je het ook niet weten? Wat levert het 'wél weten' je op? Minder zorgen? Probeer eens of je je zorgen kunt verwelkomen "Ah kijk, daar zijn mijn zorgen weer. ? Geen idee waar ze vandaan komen, geen idee hoe ik ze op moet lossen, en laat ik dat vooral ook niet gaan proberen!" Je hoeft dus niet alles te snappen, je mag gewoon voelen en ervaren wat er op dat moment gebeurt. Dat is niet altijd leuk, maar je kunt ook niet om die zorgen heen. Geef ze dus wat ruimte en ga vervolgens over tot de orde van de dag.

*Aline Kruit & Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Vakantie, terug naar de essentie

17 augustus 2017

De essentie van vakantie is... uitwaaien, ontspannen, rust krijgen in je hoofd, nieuwe energie opdoen, geen verplichtingen, niets moet, alles mag. Kortom, genieten!

## Genieten van jouw vakantie

Daarom wil je naar dat ene hotel met die talloze gave glijbanen en dat heerlijk uitgebreid ontbijtbuffet. Je weet wel, waar van alles te doen is, ook 's avonds. Of je trekt er met de tent op uit. Back to basic, vrij om te gaan en staan waar je wil, genieten in de natuur... er één mee worden. Of je gaat naar die ene discocamping waar de kinderen het vorig jaar zo ontzettend naar hun zin hadden. Want als de kids het naar de zin hebben, heb jij rust. En dat is iets waar je enorm naar verlangt.

Het enige nadeel van vakantie is dat slapen hè. Ja, je wil natuurlijk wél lekker slapen, want tsja... anders. Wat anders? Is het hotel of de camping dan niet meer leuk? De natuur niet meer mooi? Jawel! Je bent alleen bang. Bang dat je geen energie hebt om ervan te genieten.

## Goed slapen

Om goed voorbereid op reis te gaan, kruip je achter de computer en google je wat je het beste kunt doen om te zorgen dat je goed slaapt op vakantie. Je vindt van alles. Ik kwam op het wereldwijde web onderstaande tips tegen en kreeg er spontaan allerlei gedachten bij.

### Tip 1: Ga uitgerust op vakantie

“Ja, makkelijk gezegd. Ik vertrek morgen en slaap al maanden slecht. Hoe dan? Als ik uitgerust was, hoefde ik nu niet op vakantie.”

### Tip 2: Maak je hoofd leeg

“Snap ik, maar hoe doe ik dat? Ik heb complete boekwerken volgeschreven met al mijn gedachten en plannen én ze ook weer weggegooid, als ritueel om ze allemaal los te laten. Maar ze blijven komen, die gedachten.”



**Tip 3: Zet de airco aan voor een koele kamer**

“Oké, klinkt logisch want het is daar warm.”

**Tip 4: Zet de airco uit voor een minder lawaaiige kamer**

“HmMMM, dat is ook weer waar. Moet ie nou beter aan of uit?”

**Tip 5: Neem je eigen kussen en dekbed mee**

“Ohhh, da’s inderdaad wel een heerlijk idee. Even kijken of het allemaal wel in de koffer past.”

**Tip 6: Neem oordoppen mee tegen geluiden die je niet kent.**

“Oké, waar haal ik die en wanneer? Ach, die kun je daar ook vast kopen. Of vind ik dat vervelend, van die doppen in m’n oren?”

**Tip 7: Eet niet te veel pittige of vette gerechten**

“Huh? Moet ik daar ook al voor oppassen? Slaap ik daar minder goed door? Nou ja, misschien in combinatie met de warmte...?”

**Tip 8: Eet 2 bananen per dag**

“Da’s waar, daar zit dat stofje in waar je beter van gaat slapen. Maar ik hoop wel dat ik dan nog naar goed naar het toilet kan, want bananen stoppen toch? Slaap ik dáár weer niet door!”

**Angst om niet goed te gaan slapen**

Oh god, ik zie door al die goedbedoelde tips het doel van mijn vakantie niet meer. Jij wel? Er flitst van alles door mijn hoofd en impulsen borrelen op voor acties die ik allemaal moet ondernemen. Ik krijg er stress van en als ik niet uitkijk, ga ik tegen de vakantie opzien.

Al die welgemeende tips en adviezen... Er zit best wat in hoor maar ze zijn gericht op controle. Je wil controle, grip op slapen. En dat is logisch. Maar precies dát is ook het probleem waardoor je hoofd niet rustig wordt. Waardoor je niet uitgerust aan je vakantie kunt beginnen. Ja, je leest het goed. JIJ, jÓuw behoefte aan controle zorgt ervoor dat je angst om niet goed te slapen op vakantie, groter wordt.



Zoek je antwoorden niet op Google. Gun jezelf een ontdekkingsstocht naar jouw gedachten en overtuigingen die je uit je slaap houden. Leer om samen met die gedachten en overtuigingen in bed te liggen, in slaap te vallen en te genieten van je vakantie. Want dat is toch wat je wil? Dát is toch de essentie van jouw vakantie en jouw leven? In het echt en zelfs bij de gedachte eraan.

*Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Van slecht slapen krijg je honger

6 oktober 2017

## Herken je dit?

- Ik eet niet teveel volgens mij. Want als ik eet, heb ik vaak echte honger en geen lekkere trek. En toch is mijn gewicht niet helemaal top.
- Ik heb moeite om zoete of hartige snacks en junkfood te weerstaan. Van tijd tot tijd heb ik daar gewoon zin in.
- Als ik 's nachts wakker word, dan heb ik trek en wil ik iets eten. En dat helpt me weer in te slapen.

En krijg je ook wel eens dat gevoel van machteloosheid? Met van die piekergedachtes zoals: 'ik doe echt mijn best om gezond en niet teveel te eten, maar op één of andere manier krijg ik er geen grip op. Ik word er moe van, terwijl ik al moe ben. Ik heb mijn handen ook al vol aan het oplossen van mijn slaapprobleem. Van al die pogingen om gezond en vitaal te leven, voel ik me eerder moe dan fit."

## Slaap speelt een rol bij je eetlust

In je slaap gebeurt er van alles in je lichaam en brein. Van reparatie van cellen tot aan ordening van ervaringen en emoties in je brein. Met als doel dat er de volgende dag weer balans is in je lijf en ruimte in je hoofd. Kan je weer fris en fruitig aan de dag beginnen. Als je slecht slaapt dan worden deze processen verstoord. En de invloed van die verstoring die merk je. Kijk maar eens naar de feiten:

- Slaap je als volwassene minder dan 5 uur, dan loop je 1,5 keer zoveel kans om dik te worden ten opzichte van iemand die voldoende (7-8 uur) slaapt.
- Is je slaap-waakritme 7 à 8 dagen verstoord, dan is er al een meetbare verstoring van je stofwisseling.

## Hoe komt dat dan?

Je wordt enorm voor de gek gehouden door de hormonen die je eetlust reguleren. Ghreline geeft aan wanneer je brandstof nodig hebt; je krijgt een honger gevoel. Leptine laat je weten wanneer je voldoende hebt; je voelt je verzadigd. Insuline reguleert de verbranding van je voedsel. Teveel aanbod van voedsel leidt tot



vetopslag.

## 5 oorzaken van overgewicht als gevolg van slecht slapen

- Door een verstoorde nachtrust wordt meer ghreline geproduceerd en minder leptine. Dit is de oorzaak dat je 's avonds die zak chips opentrekt en helemaal leeg eet.
- Door onvoldoende slaap kun je tot wel 30% minder gevoelig worden voor insuline waardoor je verbranding vertraagt. Met meer vetopslag en grotere buikomvang als gevolg.
- Vermoeidheid door slaapgebrek wordt door je lichaam als signaal gezien om meer energierijk voedsel tot je te nemen. Dat verklaart je hunkering naar zoete snacks en junkfood.
- Bewegen, sporten of het klaarmaken van een gezonde maaltijd schiet er eerder bij in als je je moe voelt.
- Door een slechte nachtrust voel je je sneller somber, geïrriteerd of angstig. Emotie eten ligt hierdoor ook op de loer. Word je ook niet echt slanker van.

### Dus... wat ga jij doen?

Doorgaan met hard werken en je best blijven doen om beter te slapen? En een beroep blijven doen op je wilskracht en doorzettingsvermogen om snacks te weerstaan? Of durf je het aan om een geheel andere weg in te slaan? Het vechten, of strijden tegen je slaapprobleem loslaten en de focus minder zwaar op je figuur en eetpatroon. Dat scheelt al een hoop energie waardoor je minder moe wordt. Kun je daar wel wat hulp bij gebruiken? In 5 stappen leren we je je natuurlijke slaapvermogen te herstellen! Om na een tijdje als bonus te merken dat ook die ene fijne broek die niet meer lekker zat, gewoon weer past.

*Aline Kruit & Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap





# Het is maar een fase...

12 oktober 2017

Voor alle ouders onder ons komt het zinnetje 'het is een fase' vast en zeker bekend voor. Voor mij werkt het als een mantra die ik regelmatig opzeg wanneer we er weer middenin zitten. 'Het is een fase – het is een fase – het is een fase...' Dit geeft mij hoop dat het ook weer overwaait.

## Slapen is stom

Op dit moment zitten we in de 'ik-wil-niet-slapen fase'. Onze dochter van bijna drie ging altijd zonder problemen naar bed. Ze werd wel eens wakker in de nacht, pakte dan een knuffel, speelde daar wat mee en viel vanzelf weer in slaap. Mijn eigen nachtrust was heerlijk met nachten van 8 uur. Maar sinds een maand of twee is de hel los gebarsten bij ons thuis. Van de een op de andere dag besloot ze dat slapen niet meer nodig is en trekt alle registers open wanneer ze naar bed moet.

Aangezien ze prima kan praten, vertelt ze graag hoe ze over slapen denkt. Slapen is stom, niet nodig en bij mama is het veel gezelliger. Allemaal gedachten die door haar hoofd spoken wanneer ze wakker wordt. Rond een uur of een 's nachts... Met als gevolg hard geschreeuw en gehuil. En dit kan ze zeker een uur of twee volhouden! Haar eigen herhalende gedachten houden haar wakker.

## Vechten tegen je gedachten

De eerste week was nog te doen voor mij. Maar de tweede week raakte ik flink gefrustreerd. Wanneer ze weer begon te spoken in de nacht, kwamen er bij mij gedachten op die irritatie en frustratie losmaakten. Dit had als gevolg dat het steeds vaker voorkwam dat mijn dochter alweer lang en breed lag te slapen, maar ik klaar wakker was. En die gedachten bleven maar terug komen.

Wat kan ik eraan doen om hier vanaf te komen? Waar komt dit ineens vandaan? Pff... ik moet nú slapen, want ik heb nog maar drie uur voordat de wekker gaat. Morgen zal ik wel weer doodop zijn en me moeilijk kunnen concentreren! Ik accepteerde de situatie totaal niet. Dat zorgde ervoor dat ik steeds verder van slaap afdreef. Mijn man daarentegen, sliep de eerste weken prima door. Hij had het vertrouwen dat het wel over zou waaien en maakte zich er niet druk om.



## Accepteren in plaats van strijden = weer slapen

Na anderhalve maand zeer gebrekkige nachten (lees: 3-4 slaap per nacht) heeft er een verandering plaats gevonden. Ik heb besloten dat het 'maar een fase is' en wel weer overgaat. Elke keer als ik in de nacht eruit ga, parkeer ik alle gedachten die ik over de situatie heb en zeg ik mijn mantra: het is een fase – het is een fase. Daarnaast voed ik de gedachten en gedrag van mijn dochter niet meer en geef haar geen aandacht in de nacht als ik haar weer in bed leg. Als ik weer mijn eigen bed in kruip, voel ik bewust de warmte van het dekbed en let op mijn ademhaling. Ik stop met vechten tegen alle gedachten en focus mijn aandacht op andere zaken.

Ik voel de dag erna de vermoeidheid van de gebroken nacht, maar ik vertrouw er nu op dat het een fase is en echt wel weer overgaat. En natuurlijk ben ik maar een mens en lukt dit de ene nacht beter dan de andere nacht. Maar ik merk wel degelijk het verschil tussen vechten tegen de situatie of accepteren. En in dit geval werkt accepteren een stuk beter! Uiteindelijk is deze slapeloosheid van mij maar een fase!

*Brenda Wijns*

Trainer / Coach & Expert Mentaal Herstel



# Winterblues? Geloof niet alle gedachten die je brein produceert

13 november 2017

De klok is teruggezet en ondanks dat extra uurtje slaap voel ik me moe. Pfff... de energie lijkt uit mij weg te lekken zonder dat ik weet waardoor. Misschien de vallende bladeren en donkere avonden? Of het idee dat ik de komende maanden weer naar grijze luchten moet staren met of zonder vallende regendruppels?

## Winter blues

Ik ben niet de enige zo blijkt, want er zijn meerdere namen voor dit fenomeen: seizoensgebonden depressie, winterdepressie of winter blues. Het is niet duidelijk hoeveel het voorkomt, maar waarschijnlijk gaat het om een aanzienlijke groep. De symptomen zijn vermoeidheid, trager denken, slaapproblemen, sneller geïrriteerd zijn, meer negatieve gedachten, concentratieproblemen, meer of minder eetlust dan normaal en rusteloosheid.

De oorzaken zijn nog steeds niet helemaal duidelijk maar wat wel bewezen is, is dat het gebrek aan daglicht een rol kan spelen. Dat kan je biologische klok verstoren waardoor je klachten ervaart.

Je associatie met die wintermaanden kan ook een rol spelen. Doordat de dagen korter zijn is er minder afleiding buiten ons en richten we onze aandacht eerder naar binnen. Onopgeloste problemen die je meedraagt komen eerder boven borrelen. Hoe je de feestmaand december beleeft, kan ook een rol spelen. Waar de één uitkijkt naar die feestmaand, vanwege de gezelligheid samen met dierbaren, kan de ander er tegenop zien, omdat die juist dan geconfronteerd wordt met eenzaamheid of moeizame familierelaties.

## Overactief

De reactie van ons brein op dit alles? Onze gedachtenmachine wordt overactief en zegt "aan de slag, er zijn legio problemen die opgelost moeten worden". Dus voor je het weet lig je weer wakker. Al die rondvliegende gedachten houden je uit je slaap. Je grijze massa zoekt immers een verklaring en oplossing voor dit fenomeen.



Gedachten als : ‘Ik ben zo moe. Hoe kan dit nu? Zou ik iets onder de leden hebben? Ik ben echt ontevreden met hoe ik mijn avonden besteed. Ik doe niks meer, daar moet ik wat aan doen! Ga ik dit wel volhouden zo deze winter?. Herkenbaar? Je hoofd is misschien al druk en het wordt steeds drukker doordat je op zoek blijft naar antwoorden op deze vragen en problemen. Resultaat: het wordt erger in plaats van minder, die winter blues.

### De vicieuze cirkel

Zonder dat je er erg in hebt raak je verstrikt in deze vicieuze cirkel:



Je blijft aan het stoeien met je gedachten en de gevolgen van die drukte in je hoofd. Als je niet uitkijkt gaat jouw gedachtenmachine bepalen wat jij gelooft en wat jij allemaal moet doen en laten. Je gedachtenmachine neemt ongemerkt de regie over jouw leven over. Laat jij dat gebeuren?

### Stap uit die cirkel

Pak de regie over jouw leven terug. Geloof niet alle gedachten die je brein produceert. Doe een stapje terug en kijk naar de feiten en laat die samen met jouw wens jouw handelen bepalen.

**Feit:** *Er is minder daglicht en dat heeft invloed op je stemming. Dagelijks minimaal 30 minuten daglicht opzoeken helpt tegen de winter blues. Ook al schijnt de zon niet.*

Zo simpel kan de oplossing zijn tegen de winter blues. Maar pas op, je gedachtenmachine probeert deze simpele tip te saboteren’: ‘Dat kan bij mij niet

hoor, ik werk op kantoor en kan niet zomaar naar buiten'. 'Nou, in die donkergrijze lucht is niet veel daglicht te halen volgens mij'. 'Nu even niet, ik heb het te druk'. 'Ik ben nu echt moe en heb rust nodig'. En waarschijnlijk heb je zelf ook nog wel een paar mooie saboterende gedachten.

### **Kies!**

Het komt hierop neer. Jij kunt kiezen. Geloof ik die gedachtenmachine en laat ik me daardoor leiden? Óf wil ik meer energie en slaap deze winter? Ik ga voor dat laatste. Ik bedank mijn gedachtenmachine voor alle vast goed bedoelde waarschuwingen en zorg dat ik elke dag 30 minuten buiten ben, hoe dan ook!! Wat ga jij doen?

*Aline Kruit & Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Structuur? Ahhh, zo saai!

17 januari 2018

Rust, regelmaat, structuur... niet direct de woorden waarbij je denkt aan een spannend en verrassend leven. Sterker nog, rust, regelmaat en structuur zijn bijna synoniem geworden met saai. Toch kan 'niet saai' heel vermoeiend zijn. Vooral als je een moeilijke slaper bent.

Drie dagen per week werk ik als arts en ACT-therapeut in een specialistische GGZ-kliniek in Epen (U-center). Hier zie ik mensen met een alcohol- of andere verslaving, depressie, angststoornis, trauma en burn out. Dat veel psychische aandoeningen gepaard gaan met een slaapstoornis is een bekend gegeven. Soms zijn de problemen zelfs begonnen met slecht slapen. Ongeveer 80% van de cliënten geeft bij opname aan niet tevreden te zijn over zijn slaappatroon.

## Verstoord dag-nachtritme

De meeste mensen zijn, als ze bij ons worden opgenomen, al een tijdje uit de rolatie. Arbeidsongeschikt of gaan niet meer naar hun opleiding en zitten veel thuis. Dit leidt tot een verlies aan dagstructuur. Soms zó erg dat het dag-nachtritme helemaal verstoord raakt. Te laat naar bed, lang in bed blijven liggen, soms alcohol drinken, series kijken, weinig lichaamsbeweging, steeds minder onder de mensen. En als het slapen niet lukt, slaapmedicatie.

Het eerste is wat we in de kliniek doen, is zorgen dat er weer structuur komt. Dus vaste tijden van naar bed gaan en opstaan, 3 maaltijden op een dag, stoppen met middelengebruik en een dagprogramma. Bij een groot aantal mensen verdwijnen de slaapproblemen dan al.

## Super belangrijk

Waarom vertel ik je dit? Jij bent er vast niet zó slecht aan toe. Wat ik wil zeggen, is dat structuur gewoon super belangrijk is als je een moeilijke slaper bent. Ons bioritme vraagt hierom. En ja, het klinkt saai – en dat is het ook wel een beetje – maar ik kan het helaas niet spannender maken. Wat moet je anders als je slaapprobleem steeds erger wordt? Je moet ergens beginnen.



### **Dus 3 tips voor meer structuur:**

- Op vaste tijden naar bed gaan en opstaan, ook in het weekend.
- Zorg voor niet teveel stress overdag. Zet bijtijds de rem er op.
- Bouw je activiteiten rustig af in de avond.

Gaat 't een aantal maanden goed, dan kun je best weer wat flexibeler worden.

### **Nog steeds even belabberd?**

Soms vertellen mensen me dat ze zich heel goed aan de structuur houden, maar nog steeds even belabberd slapen. Dan zijn er mogelijk andere problemen, zoals in de manier waarop je met je slapeloosheid omgaat. Gelukkig is daar ook wat aan te doen.

*Aline Kruit*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Slapen is overgave

17 januari 2018

Je kent ze vast wel, de tips om je slaap te verbeteren. Je moet allerlei dingen NIET doen, zoals koffie en alcohol drinken, op beeldschermen kijken en uitslapen. Of juist WEL wel doen, zoals meer bewegen, een ritme aanhouden en een optimale slaapomgeving creëren.

Nu zit daar zeker iets in: je aan bepaalde leefregels houden, kan helpen om beter te slapen. En toch hoor ik vaak van mensen die kampen met slaapproblemen “Ik pas alle adviezen toe, maar ik slaap nog steeds even slecht”. Herkenbaar voor jou? Dat komt omdat er één wezenlijke stap wordt overgeslagen, het opgeven van je strijd tegen slapeloosheid!

## De vijand

Iets héél graag willen betekent niet altijd dat je er keihard voor moet werken. Zolang je jouw slapeloosheid blijft beschouwen als een vijand die bestreden moet worden, blijven je denkende brein en je lichaam in een actieve stand. In een actieve stand kan de slaap nooit komen. Slapen is overgave... niets doen. Je kunt het niet afdwingen. Sterker nog, hoe meer je je best doet hoe moeilijker het wordt.

## Overgave

Nu is jouw vraag wellicht “Hoe doe ik dat, mezelf overgeven? Want ik haat die slapeloosheid, ik wil er vanaf!” Logisch!

*Daarom hieronder 3 tips die je misschien helpen:*

### 1. Onthoud hoe het proces slaap werkt

Slaap is een autonoom proces dus. Je geeft je over, laat de controle los en geeft daarmee je brein het sein veilig. Er gaat een knop om in je brein, van actief naar uit. Je laat je vervolgens meevoeren naar slaap. Dat gaat vanzelf. Gelukkigen die 's nachts altijd als een roos slapen zeggen en ervaren “Daar hoef je niets voor te doen.”

Dat autonome slaapproces kan verstoord raken, bij iedereen. Door een ingrijpende





gebeurtenis in je leven, een verstoring van je ritme (jetlag) of verandering van omgeving. Door drukte op je werk of misschien weet je niet eens meer waardoor. Zo'n verstoring kan zich weer herstellen, vanzelf. Dat gebeurt gelukkig ook bij een groot aantal mensen. Maar niet bij iedereen. Wellicht ook niet bij jou?

In dat geval gaat er een alarm af in ons denkende brein: probleem – niet veilig – oplossing nodig – onmiddellijk actie nodig. En dus gaat ons brein je helpen zoeken naar een oplossing voor het probleem van niet slapen. Zo kom je uit bij die tips over wat je beter wel en beter niet kunt doen om weer te slapen. Je bent actief bezig met het oplossen van je slaapprobleem. Heel actief – je doet écht je best – want je wil graag slapen in plaats van wakker liggen.

## **2. Stop de strijd**

Juist doordat je je stinkende best doet – en zo actief werkt aan het probleem – blijft het bestaan. Al dat keiharde werken houdt je juist wakker en brengt je verder van slaap. Én verder van de gewenste oplossing, want het staat haaks tegenover niets doen. Dat automatische reactiepatroon op je slaapprobleem wil je leren doorbreken. Je wil bereiken dat je brein het sein veilig afgeeft, ook al ben je wakker.

## **3. Accepteer dat je wakker ligt en rust**

Wakker liggen is echt niet fijn, maar het is ook niet onveilig of bedreigend. Als je accepteert dat je wakker ligt en rust, brengt dat je dichterbij overgave en dus bij slaap. Dat betekent wakker durven liggen terwijl je brein waarschijnlijk uitschreeuwt dat dat niet goed is, dat je iets moet doen aan dit probleem. Dat jij dan vriendelijk aangeeft Lief denkende brein, dankjewel voor dit advies, maar in dit geval volg ik het niet op. Ik blijf rustig wakker, want ik heb geen controle over slaap. Slaap is overgave. Dat weet ik en accepteer ik.

Probeer het en ontdek of deze tips ook voor jou werken...

*Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Waarom Yoga en Mindfulness geen goede slaapmiddelen zijn

21 februari 2018

“Yoga, Mindfulness, ademhalingsoefeningen.... Hou er maar over op, allemaal al gedaan! Maar het helpt me niet om te slapen. Tijdens de lessen, als ik juist mijn aandacht erbij moet houden, ben ik helemaal zen en val ik bijna in slaap. Probeer ik de oefeningen thuis te doen om lekker te ontspannen voordat ik ga slapen, dan lig ik om 03:00 uur nog naar dat stomme plafond te staren.”

## Frustrerend

Super frustrerend, omdat je tijdens de lessen voelt hoe ontspannend het kan zijn. Dit is het! denk je tijdens zo'n les. Dit is het antwoord op mijn slaapprobleem. Als ik dit thuis ook doe komt het goed, dan slaap ik weer. Je downloadt apps als Daily Yoga, Breath en Calm en gaat vol vertrouwen aan de slag. Soms werkt het ook echt. Maar ééns komt dat moment dat het niet lukt, het ontspannen gevoel blijft uit. Verdikkie, ik doe iets niet goed! Wat is er aan de hand?

## Geen slaapmiddel

Yoga, mindfulness en ademhalingsoefeningen... het zijn geen slaapmiddelen. Het is niet zo dat je door deze vormen van aandacht voor lijf en geest beter slaapt. Zo werkt het niet bij slapen. Slaap is een natuurlijk proces wat je niet kunt afdwingen. Óók niet met ontspanningsoefeningen.

Waarom niet? hoor ik je denken. Zolang je beter slaapt is er niets aan de hand. Maar wat als je een keertje niet goed slaapt, terwijl je plichtsgetrouw je oefeningen doet? Dan vraag je je af wat er mis is gegaan, toch? Logisch, want je brein heeft een link gelegd; als ik yoga doe, slaap ik. Je brein raakt in paniek, want er is een onveilige situatie ontstaan; je slaapt niet goed. Je brein wordt actiever om een oplossing te zoeken en dat betekent dat jij wakker blijft.

## Het gaat om de mindset

Doe geen yoga-, mindfulness- of andere oefeningen met de intentie om beter te slapen! Doe deze oefeningen waarvoor ze bedoeld zijn... bewustwording van je



lichaam, in het hier en nu zijn. En verder niets. Natuurlijk kan ontspanning een gevolg zijn van zo'n oefening, maar dit is niet het doel. Want als er spanning is in je lijf, dan is die er. Zeg eens heel eerlijk, is dat ook niet wat je docent tijdens de les tegen je zegt? "Als er spanning is, voel die dan. Adem er naar toe en laat het er zijn. Je hoeft er verder niets mee."

### **Stoppen of doorgaan?**

Moet je nu stoppen of doorgaan met yoga, mindfulness en ademhalingsoefeningen als je beter wil slapen? Zolang je deze oefeningen doet met de intentie om beter te slapen, stop er dan maar mee. Vind je het echt prettig om te doen en ben je bereid om eventuele onrust of andere slaapverstoorders toe te laten al voelt dat onprettig? Dan zou ik doorgaan. Je zet ze dan niet in als slaapmiddelen, maar om bewuster te leren opmerken wat er bij je speelt. Zonder dat je daar iets aan hoeft te doen. Dat kan ontspanning geven. En ontspanning brengt je weer dichterbij slaap.

*Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Die vreselijke zondagnacht!

8 maart 2018

Ik weet niet hoe het voor jou is, maar van zondag op maandag slaap ik altijd onrustiger dan andere nachten. Hoe dat komt?

Meestal zit je in het weekend in een ander ritme. Je gaat wat later naar bed, slaapt uit, drinkt misschien een wijntje meer. Misschien heb je van de mogelijkheid gebruik gemaakt eens lekker 'bij te slapen'? Of heb je zondagavond de verleiding niet kunnen weerstaan en toch nog even snel je werkmail gecheckt. Je duikt een beetje bijtijds je bed in. Je wil ten slotte de week fit en uitgeslapen ingaan.

## 'Aan-stand'

Maarr... dan begint je grijze massa zich voor te bereiden op de week die komen gaat. Zodra je in bed ligt, gaat je brein onbewust op de 'aan-stand':

1. *"Wat staat er allemaal te gebeuren deze week? O jee, hoe organiseer ik dát nu weer? Als ik dit doe, heb ik geen tijd voor dat. Wat is het toch een irritante vent, hoe moet ik daar nu weer op reageren? Hoe zal mijn presentatie gaan? O ja, de auto moet nog naar de garage. Niet vergeten om een afspraak te maken met de tandarts. Hopelijk lukt het om te gaan sporten, maar zal ik dan dinsdag of woensdag gaan?"* Het is zo druk in je hoofd dat je niet kunt slapen.

En dan begint het:

2. *"Het is al 1 uur en ik heb nog geen oog dicht gedaan! Even naar het toilet dan maar. Rustig blijven. Verdorie, inmiddels is het 2 uur, nog steeds wakker. Kon ik die gedachten maar stop zetten. Als ik nu niet snel in slaap val, ben ik morgen doodop. En morgenavond heb ik een vergadering, kan ik niet vroeg naar bed. Dit wordt een vreselijke week. Ik heb het warm. Even wat drinken pakken. Die stomme wekker, inmiddels 3 uur. Ik kan wel janken. Zal ik ff de TV aanzetten? Als ik niet nu in slaap val, heb ik minder dan 4 uur slaap. Dat houd ik nooit vol!"*

Mix 1 en 2 door elkaar en je hebt het perfecte recept voor een ellendige nacht. Je hersenen zijn namelijk zo actief dat de slaap nooit kan komen. Slapen is niets doen en jij bent juist hard aan het werk. Echt vervelend! Want je wil je week heel anders



beginnen.

### **Tips**

**Heb je ook last van een slapeloze zondagnacht, pas dan de volgende tips eens toe:**

- Ga in het weekend overdag lekker naar buiten, doe iets actiefs zoals wandelen of fietsen.
- Probeer in het weekend niet te veel af te wijken van je normale bedtijden (1 tot 1,5 uur maximaal).
- Wees, in ieder geval op zondag, matig met koffie en alcohol.
- Eet zondagavond niet te laat of te veel.
- Weersta de verleiding om alvast aan je werkweek te beginnen door bijvoorbeeld het checken van je mail.
- Neem de weekplanning door, eventueel met je partner en/of gezin.
- Maak, ruim voor je naar bed gaat, een lijstje met zaken die je beslist niet moet vergeten of die je moet doen.
- Stop op tijd met TV, smartphone, computer.
- Als je je onrustig voelt in bed, focus dan op je ademhaling. Je hoeft 'm alleen maar te observeren, je hoeft er niks aan te veranderen.
- Bij piekeren: probeer je gedachten te zien als reclames op langsrijdende autootjes. Je ziet ze wel, maar je hoeft er niks mee.

### **Last but not least**

Stel je kunt toch niet slapen, maak je dan niet te druk. Je komt de maandag heus wel door. En onthoud, hoe drukker je je maakt, des te meer je de slaap verjaagt!

*Aline Kruit*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Slaap uit een potje? Niet zomaar doen!

11 april 2018

“Slaap je slecht? Dan kun je toch gewoon een potje melatonine bij de drogist of apotheek halen? Het is een stof die in je eigen lichaam voorkomt. Dus ach... baat het niet, dan schaadt het niet.” Onzin!

Melatonine is een lichaamseigen stof maar dat wil niet zeggen dat je het zorgeloos kunt slikken, want:

- Een slaapprobleem wordt meestal niet veroorzaakt door een melatonine-tekort
- Je kunt je slaapprobleem verergeren met melatonine-tabletjes
- Het verbetert het slapen nauwelijks
- De informatie over tijdstip van inname en dosering op de bijsluiters klopt niet
- Er zijn effectievere manieren om beter te kunnen slapen

## Wat is melatonine?

Melatonine is een hormoon dat door een kliertje (epifyse of pijnappelklier) in de hersenen wordt geproduceerd. De productie wordt beïnvloed door licht. Als er veel blauw licht op het netvlies in de ogen valt, krijgt de epifyse het signaal dat er weinig melatonine hoeft te worden geproduceerd.

Melatonine wordt vaak ‘slaaphormoon’ genoemd. Dat klopt niet want dieren die ‘s nachts actief zijn, hebben ook een hoge melatoninespiegel. Het is dus een ‘donkerhormoon’.

## In de war

Slapeloosheid wordt in de meeste gevallen veroorzaakt door stress, spanning over het slechte slapen en het aannemen van verkeerde slaapgewoonten. Dus niet door een tekort aan melatonine.

Als je dan tóch melatonine neemt, raakt de normale aanmaak in de war. In een gezond dag-/nachtritme bereikt de melatonineconcentratie een piek aan het begin van de nacht. De concentratie neemt sterk af in de ochtend onder invloed van licht.



Neem je extra melatonine in dan blijft er overdag ook melatonine in het bloed. Gevolg? Je melatoninespiegel daalt onvoldoende en het lichaam weet niet meer waar het aan toe is.

### **Gedragstherapie**

Als je lijdt aan slapeloosheid die veroorzaakt wordt door stress (dit is de meest voorkomende vorm) is slaap uit een potje meestal géén oplossing. Sterker nog, het kan je slaapproblemen juist verergeren. Door verkeerd gebruik van melatonine kan je bioritme verstoord raken. En bij een verstoring van het bioritme treden juist weer slaapproblemen op. Je komt in een soort neerwaartse spiraal terecht, waarbij je met nóg meer slaapproblemen kampt.

Is je nachtrust belabberd? Volg een programma dat gebaseerd is op gedragstherapie. Je leert dan niet alleen om de oorzaak aan te pakken, maar ook anders om te gaan met de slapeloosheid.

### **Kortom**

Melatonine moet je niet zomaar slikken. En al helemaal niet bij stressgerelateerde slapeloosheid.

### *Aline Kruit*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# De prinses die niet kon slapen

9 mei 2018

## **Er was eens...**

een vrouw die niet kon slapen. Niet zomaar een vrouw maar een prinses. Astrid Joséphine-Charlotte Fabrizia Elisabeth Paola Marie, Prinses van België en Aartshertogin van Oostenrijk – Este. Nachten lang ligt zij te woelen en te draaien in haar koninklijke bed en dat al meer dan 10 jaar lang. Waarom? Omdat ze te veel stress heeft.

Haar nachtelijke problemen hebben grote invloed op haar functioneren overdag. Ze kan haar taken niet meer vervullen, is zwaar oververmoeid. Yep, ook prinsessen hebben te maken met een ‘gewone mensen’ klacht als slapeloosheid.

## **De slapeloosheid moet weg**

De Belgische kranten stonden vorige week bol van verhalen over de slapeloosheidsklachten van de Belgische prinses. Ze is niet de enige: zowel in België als in Nederland klaagt 20-25% van de mensen over een verstoorde slaap met klachten overdag zoals vermoeidheid, concentratieverlies en somberheid.

De prinses heeft van haar artsen het advies gekregen om het een tijdje rustig aan te doen. Lief bedoeld, maar waarschijnlijk biedt het geen soelaas voor de lange termijn. Ze vinden ook dat de prinses zich moet laten behandelen, want anders kan ze in juni een aantal belangrijke afspraken niet nakomen in Zuid-Amerika. Dat schiet lekker op, mocht ze alweer een beetje ritme hebben, dan wordt dat teniet gedaan door een jetlag. En wat bedoelen ze eigenlijk met behandelen?

## **Vechten met de vijand**

Stress overdag en ‘s nachts leidt tot piekeren en wakker liggen. Wat de meeste slechte slapers vervolgens doen is de strijd aangaan met de slapeloosheid. Misschien haalt de prinses steeds meer uit de kast om toch maar aan een paar uur slaap te komen, zoals overdag slapen en slaappilletjes slikken. Hiermee spant ze het paard achter de koets. Niet alleen verstoort ze het natuurlijke slaapritme, ook denken haar lichaam en brein dat er een vijand in het spel is, genaamd





slapeloosheid. Waardoor ze in de actie-stand terechtkomt van vechten of vluchten. En helaas: hoe meer actie, hoe verder weg de slaap.

### **Wat dan wel?**

Lekker slapen begint met stoppen met strijden en rustig wakker liggen. Met jezelf zodanig kalmeren dat de slaap zich weer welkom voelt. Iedereen kan leren om anders met stress om te gaan, of je nu van koninklijke bloede bent of een hardwerkende burger. Het is een kwestie van oefenen en keuzes maken.

Ook moet de prinses misschien nadenken over de invulling van haar leven: doet ze vooral dingen die anderen van haar verwachten en komen haar eigen behoeften daardoor in de knel? Een leven leiden dat niet bij je past, kán slapeloosheid veroorzaken.

### **Happy end**

Wellicht gaat prinses Astrid nog zelf op onderzoek uit. Struint ze in haar paleis het wereldwijde web af naar een oplossing voor haar slaapprobleem. Stuit ze hierbij op de FB-pagina of website van Sleepwise en laat ze zich – enthousiast van onze aanpak – begeleiden door 1 van onze slaapcoaches. Of kiest ze voor onze training Leren slapen in één dag, en slaapt na enkele weken weer als Doornroosje. Dat gunnen we haar, want...

Net als in sprookjes, wil uiteindelijk iedereen een happy end, een lang en gelukkig leven! Ook prinsessen.

**– Einde –**

*Aline Kruit*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Kan ik leren slapen zonder medicatie?

23 mei 2018

Gebruik jij medicatie om beter te slapen? En zou je liever zonder willen? Troost je, je bent echt niet de enige met die (stille) wens. Ik hoor het heel vaak. Direct gevolgd door de opmerking “Ik durf ’t niet.” En dat snap ik heel goed.

## Waarom durf je niet goed zonder?

Je bent waarschijnlijk bang dat je dan nog slechter slaapt. Omdat je die pillen nodig denkt te hebben om te slapen. Niets is minder waar. Bedenk dat slapen overgave is. Goede slapers doen helemaal niets om in slaap te vallen. Gedachten als Ik kan niet slapen, tenzij ik een pil neem wakkeren je angst om niet te kunnen slapen aan. En angst staat haaks op niets doen. Het is een slaapverstoorder. Dat potje slaappillen op je nachtkastje verstoort dus het vertrouwen in je natuurlijke slaap en houdt daarmee je slaapprobleem in stand.

## Waarom wil je van die pillen af?

“Het levert niet op wat ik hoopte”, is het antwoord wat ik het meeste hoor op die vraag. In een aantal gevallen verslechtert de slaap zelfs. En in bijna alle gevallen verslechtert het functioneren overdag als gevolg van het gebruik van slaapmedicatie. Je wil toch vooral slapen omdat je overdag alles uit je dag wil halen? Of niet soms?

## Hoe zit het dan met slaapmedicatie?

Slaapmedicatie is ontworpen voor korte termijn gebruik. Het kan je slaap vergemakkelijken, maar op een niet natuurlijke manier. Je slaapt minder diep en hebt minder Rapid Eye Movement slaap (REM slaap), waardoor de kwaliteit van je fysieke en mentale herstel minder is. Overdag voelen mensen zich vaak suf, minder alert en soms zelfs duizelig of misselijk.

## 5 Tips om van slaapmedicatie af te komen:

1. Doe het niet alleen. Deel je besluit met iemand die je vertrouwt. Door het uitspreken van je besluit wordt het ‘echt’. Daarnaast heb je meteen een



‘partner in crime’ die je kan ondersteunen, helpen en bij de les kan houden.

2. Overleg altijd eerst met je arts. Maak samen een plan hoe je jouw medicijngebruik het beste kunt afbouwen.
3. Verminder het gebruik stapsgewijs, zodat je zowel mentaal als fysiologisch kunt wennen. Neem voor elke stap een periode van 2 tot 3 weken de tijd.
4. Bereid je voor. Je slaapproblemen kunnen tijdelijk erger worden, doordat je een verandering doorvoert. Besteed tijd aan het leren van vaardigheden om met deze hindernissen om te gaan. Lees tips om ‘Sleepwise’ te worden in ons gratis e-book. Natuurlijk mag je ons ook vrijblijvend mailen met een vraag.
5. Wees flexibel en mild voor jezelf. Het kan zomaar gebeuren dat je plannen verstoord worden of dat je uit koers raakt. Dat kan heel frustrerend zijn, maar hoort helaas bij het leven en bij ons als mensen. Wees niet te hard voor jezelf en gun jezelf ruimte voor een herkansing.

Onthoud vooral waarom je van de medicatie af wil. Wat levert het jou op als je geen medicatie meer nodig hebt? In het antwoord op deze vraag, vind je de motivatie om door te gaan. Je kan ‘t, echt waar!

*Aline Kruit*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Waarom je 's nachts wél in bed moet blijven als je wakker ligt

6 juni 2018

Vannacht kon ik lastig in slaap komen en heb halverwege de nacht zeker een uur wakker gelegen. Ik lag te malen over mijn boek over slapeloosheid dat 11 juni uitkomt: Wat zullen de mensen ervan vinden? Komen er recensies in de krant? O ja, niet vergeten een Facebookpost voor te bereiden. Enzovoort...

Ook dacht ik na over adviezen die worden gegeven als je niet kunt slapen. Eigenlijk zou ik uit bed moeten gaan na 15-30 minuten wakker liggen en iets saais doen in een andere kamer. Oh nee, ik moet er niet aan denken! Mijn lekkere bedje verruilen voor een kille keuken?

## Tips over slaaphygiëne

Op internet vind je allerlei tips als je last hebt van slapeloosheid. Er zitten hele goeie tussen zoals het aanhouden van vaste bedtijden en het beperken van het gebruik van beeldschermen. De adviezen zijn gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie en vallen onder de term "slaaphygiëne". Zo ook het advies over opstaan als je niet kunt slapen. Je mag pas terug naar bed als je slaperig wordt. Het achterliggende idee is dat je je bed niet moet associëren met wakker liggen maar met slapen.

## Slecht advies

Dat opstaan 's nachts vind ik géén goed advies. Het bed is namelijk niet het probleem, maar de manier waarop je omgaat met je slapeloosheid. Als je de slapeloosheid als een vijand beschouwt en je de slaap wil afdwingen, kom je een vechtstand te staan. Deze actieve stand roept allerlei lichamelijke reacties op, zoals verhoging van spierspanning, hartslag en alertheid. Een toestand die lijnrecht staat tegenover slapen, want slapen is immers nietsdoen, kalmte en overgave. 's Nachts opstaan is een vorm van actie, er is dan geen sprake van rust en de slaap is niet welkom.



### **Je verergert het probleem**

Door het advies kun je zelfs onrustig worden, want je moet toch een beetje de tijd in de gaten houden om te zien hoe lang je al wakker ligt en of je er al uit moet. Ook is het de vraag wat “iets saais” is. Iedereen verstaat daar iets anders onder. Misschien is dat voor jou wel op je telefoon of computer kijken, huishoudelijke klusjes doen, de televisie aanzetten, eten of puzzelen. Dat is misschien wel saai, maar tegelijk ook actie, want je bent iets aan het DOEN. Terwijl slapen nietsdoen is.

Doe je dit nachten achter elkaar dan leer je jezelf een verkeerd patroon aan, je gaat slapen associëren met actie. Misschien calculeer je wel in dat je ‘s nachts klusjes opknapt waar je overdag niet aan toe komt.

### **Lig rustig wakker**

Rustig in bed blijven liggen, lijkt meer op slapen dan er steeds uit gaan. Je lichaam slaapt misschien niet, maar rust wel. Rustig wakker liggen kun je leren. Uiteindelijk slaap je gewoon weer lekker.

Dus: hoe minder actie in de nacht, hoe beter. Negeer het advies over ‘s nachts opstaan als je je slaapprobleem niet wilt verergeren. Zoek hulp als je het alleen niet redt om beter te slapen.

Ik ben uiteindelijk gewoon in slaap gevallen. Het was geen geweldige nacht, maar ook geen ramp.

En met dat boek komt het ook wel goed.

*Aline Kruit*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Slapen is goed voor de lijn

20 juni 2018

Dat slecht of te weinig slapen geen positief effect heeft op het dagelijkse functioneren, is inmiddels een open deur. Helaas blijkt uit verschillende onderzoeken ook nog eens dat je er dikker van kunt worden. En dat het desastreus kan zijn voor je plannen om af te vallen.

Fijn. Da's een geruststellende gedachte met de zomervakantie in het vooruitzicht ;-).

## Meer versus minder eten

Hoe kan het dat je aan kunt komen door slecht slapen? Maak kennis met de hormoonzusjes Ghreline en Leptine.

Ghreline is de gezellige Bourgondische van het stel. Ze houdt van lekker en overdadig eten en is niet snel verzadigd. Leptine is het gematigde type van de twee. Zij is prima in staat om te stoppen met eten wanneer ze genoeg heeft. Je onthoudt dit met het volgende ezelsbruggetje: Ghreline heeft 1 letter meer dan Leptine. En dit staat voor meer versus minder eten.

Misschien heb je wel eens gehoord van een leptosome lichaamsbouw? Hiermee worden mensen bedoeld die smal gebouwd zijn. In ieder geval, Ghreline zet aan tot eten en Leptine geeft aan wanneer het genoeg is.

## Bazig

Tijdens een normale slaap staat Leptine aan het roer. Het lichaam heeft voldoende energie. Je slaapt immers, dus het is niet nodig om te eten. Bij slechte slapers wordt Leptine stilletjes en overruled door een enorme bazige, dominante Ghreline. Je hongergevoel neemt toe waardoor je de neiging hebt om meer te eten dan je nodig hebt, met extra kilootjes tot gevolg. De relatie tussen Ghreline en Leptine raakt verstoord.



## Weer door één deur

Hoe zorg je ervoor dat de zusjes weer door één deur kunnen? Dat de één niet de baas speelt over de ander? En wat werkt er juist niet?

Het helpt in elk geval niet om Leptine te versterken door voedingssupplementen te slikken die Leptine bevatten. De stof wordt namelijk niet opgenomen in het spijsverteringskanaal.

Ook een crashdieet helpt je niet om je overtollige kilo's kwijt te raken. Zoals de naam al impliceert... dit is gedoemd te mislukken. Crash & burn! Je krijgt vooral honger, wat maakt dat Ghreline begint te jammeren om meer en Leptine helemaal stil valt. Je verlaagt ook je stofwisseling, want je lichaam gaat zuiniger om met de calorieën die het wel binnenkrijgt. Het resultaat is een nóg meer verstoord evenwicht.

## Rust, Reinheid en Regelmaat

Wat werkt er wel? Tja, daar kom ik weer met mijn stokpaardje: Rust, Reinheid en Regelmaat.

Wat nodig is, is structuur. Dus regelmatige tijden voor gezonde maaltijden, een vast ritme voor waken en slapen en voldoende lichaamsbeweging. Ghreline en Leptine krijgen het dan weer gezellig samen. Het is niet ineens weer koek en ei. Daar is tijd voor nodig, want misschien moet je wel flink wat veranderen in je leven om de zussenband tussen Ghreline en Leptine te herstellen.

## Meer slapen en minder eten

Wil jij meer slapen en minder eten? Sleepwise helpt je bij het herstellen van je natuurlijke slaappatroon, waardoor je een prachtige start maakt voor het bereiken van een gezond lichaamsgewicht én een fitter leven. Laat de zomer (van 2019 :-)) maar komen!

## Aline Kruit

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Stress & slecht slapen. Hoe je afscheid neemt van dit duo

4 juli 2018

Stress. Oorzaak nummer 1 van slaapproblemen. Het houdt je wakker. Maar hoe zit dat precies?

## Waar hebben we het over?

Stress is een lichamelijke reactie op een situatie. Ons lichaam maakt dan hormonen aan zoals adrenaline en cortisol waardoor we alerter worden en dus beter in staat zijn om te presteren. Ja, je leest het goed. Stress is nuttig en functioneel!

Oké, een voorbeeld. Neem een sprinter die wacht op het startschot. Die barst van de stress; hij wil een razendsnelle start maken. Hoge concentratie en alertheid zijn dan heel functioneel. Deze stress verdwijnt direct na de race. De prestatie is geleverd. De aangemaakte stresshormonen worden afgevoerd. Er ontstaat weer rust.

## Wakker liggen door stress

Stress kun je natuurlijk ook als onprettig ervaren. Dat is de stress die niet functioneel is, die niet leidt tot wat je wil. En daardoor energie van je blijft vragen en je uitput.

Zo kan het zijn dat je blijft piekeren over een ruzie die je hebt gehad met een goede vriend, of een discussie met een collega. Of dat je boos blijft om iets wat die ander zei en op genoegdoening, rechtvaardigheid of jouw gelijk zint. In die gevallen blijft je lichaam stresshormonen aanmaken, want het is niet 'klaar'. Stress blijft en rust blijft uit.

Als je wil gaan slapen dan wil je juist niet meer alert zijn. Slapen is niets doen, zo weet je inmiddels. Dat is lastig als er nog allemaal stresshormonen van situaties van overdag in je lijf zitten. Wat moet je ermee? Hoe krijg je die stress uit je lijf?





## Stress en leven

Stress verslechtert slapen en slecht slapen verergert stress. Vermijd daarom stressmomenten en probeer zo veel mogelijk te ontspannen. Het zijn veelgehoorde adviezen. Want zonder stress, geen slaapprobleem.

Dit klinkt logisch, maar heb je je weleens afgevraagd hoe dat zou werken, stress vermijden? Stel je eens voor dat je bij *élke* activiteit die je onderneemt moet bedenken: Kan ik hier stress van krijgen?

Dat is geen doen. Daar krijg je toch stress van? Je hebt geen leven meer. Stress is onlosmakelijk verbonden met leven.

## Accepteren

Leven betekent, naast genieten, dus ook stress ervaren. Met stress leren omgaan is daarom een realistischer advies. Dat betekent het tegenovergestelde doen van stress vermijden. En dat betekent – jaja, daar is ie weer dat woord accepteren – stress accepteren.

Accepteren wil niet zeggen dat je alles maar goed moet vinden wat er gebeurt. Dat is berusten. Accepteren is een actief proces. Dan streef je niet langer naar het wegwerken van stress, maar heb je het lef om die stress op te zoeken. Je gaat jouw stress, die jij als onprettig ervaart, onderzoeken en vooral ook voelen. Alleen dan kun je ontdekken hoe jij effectief met die stress kunt leven, waardoor de aanmaak van stresshormonen stopt en je lichaam de stresshormonen kan afvoeren. Dan kom jij tot rust. Een belangrijke stap dichterbij niets doen en slapen.

## Makkelijker gezegd dan gedaan

Accepteren. Hoe dan? Door de bereidheid om stress toe te laten in plaats van weg te duwen wordt die stress bekender voor je en daarmee minder bedreigend. Dit kun je leren. Niet door erover te lezen maar door het doen van simpele oefeningen, speciaal afgestemd op jou. Herprogrammering van het brein heet dat. Deze milde, vriendelijke methode om je brein te trainen noemen we Acceptance and commitment therapie (ACT). Het is wetenschappelijk effectief bewezen.

En laten we bij Lijv nou werken met de ACT-methode



Houdt stress jou wakker en wil je weten hoe wij je kunnen helpen? Wellicht dat een van onze trainingen of coaching iets voor jou is.

*Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Tips om te slapen

11 juli 2018

Je vindt hier waardevolle tips om 'Sleepwise' worden. Of het nu gaat over 's nachts wakker worden en niet meer kunnen slapen, niet in slaap kunnen komen, onrustig slapen of niet fit wakker worden. Ontdek hier nuttige tips voor alle slaapproblemen.

## Hoe haal je het meeste uit een tip?

We zijn allemaal gek op tips. Zo'n lijstje wat je af kunt handelen en opgelost is je probleem. Het werkt voor heel veel dingen, van hoe krijg je koffievlekken uit je witte shirt tot aan hoe maak ik de lekkerste appeltaart. Gewoon doen en succes is verzekerd.

Het wordt wat ingewikkelder bij zaken als hoe word ik een goede leider of hoe leer ik beter slapen. Dan gaat het om een complexer doel. Dat vraagt aanpassingen van je gedrag. Het vraagt om het veranderen van je gewoontes. Dat is lastig omdat je dat niet meteen kunt afvinken. Gewoontes zijn namelijk ingeslepen in je brein. Die gewoontes veranderen vraagt oefening, herhaling en dus tijd, aandacht en geduld.

## Een paar voorbeelden om duidelijk te maken wat ik bedoel.

- Een tip om in slaap te vallen is 's avonds geen koffie drinken '. Als je dat doet, is dat helaas geen garantie om in slaap te vallen. Cafeïne vergroot je alertheid en de afvoer ervan uit je lichaam kan 2 tot 6 uur duren. Een goed advies om dat 's-avonds te vermijden. Maar voor velen is cafeïne niet de enige oorzaak waardoor zij slecht in slaap komen. Door 's avonds je koffie voortaan te skippen is het probleem van niet in slaap kunnen komen niet zomaar opgelost.
- Een tip voor slecht doorslapen is niet op de wekker kijken. Die wekker en de tijd houden je niet uit je slaap, maar jouw reactie erop. Het kan dus zijn dat die tip werkt omdat je je ergert aan de tijd die je op de wekker ziet en je dus jezelf wakker houdt. Ik ken echter ook veel mensen die wakker blijven omdat ze willen weten hoe laat het is en niet op de wekker mogen kijken door die tip.



**Het gaat er bij slaaptips om dat je zelf ontdekt welke slaaptip bij jou past. Daarom hieronder een aantal tips voor het succesvol omgaan met tips voor slapen.**

- Ga met 1 tip aan de slag, dan ontdek je wat het effect daarvan is. Niet meer dingen tegelijk veranderen dus. Dat is moeilijker en je weet niet wat effectief is en wat niet.
- Verwacht niet meteen resultaat. Dat wil je wel natuurlijk, maar zo werkt het helaas niet. Oefen minimaal 3 tot 4 weken met die ene tip.
- Een tip werkt voor de één prima en voor de ander helaas niet. Onderzoek welke bij tip jou werkt.
- Durf je einddoel, beter slapen, uit het oog te verliezen: kies een tip die jou aanspreekt, ongeacht het resultaat. Je 'onderbewuste ik' voelt vaak aan wat een nuttige tip kan zijn.
- Durf te stoeien met een tip, durf te zoeken naar de invulling die bij jou past. Geef niet meteen op. 'Oefening baart kunst' en 'leren is vallen en opstaan' zijn zeer wijze gezegden; ze zijn waar.

### **5 Tips om in slaap te vallen**

Kun je slecht in slaap komen of erger nog helemaal niet in slaap komen, lees dan onderstaande tips door. Kies de tip die jou het meeste aanspreekt en ga ermee aan de slag. Alleen door ervaring op te doen ontdek je wat het effect bij jou is.

#### **1. Ga naar buiten**

Zoek dagelijks minimaal 30 minuten het daglicht op. Het beste is om dit meteen in de ochtend te doen. Ga naar buiten! Alleen daar is de lichtintensiteit hoog genoeg, zelfs als het zwaar bewolkt is. Kunstlicht volstaat niet. Gebruik in hoge nood een daglichtlamp.

Daglicht houdt onze bioritme in stand, onze interne klok. Daglicht zorgt voor energie overdag én voor een betere aanmaak van melatonine in de avond. Met meer energie onderneem je gemakkelijker meer activiteiten, waardoor je energie verbruikt en dus slaapurgentie opbouwt. Dit is nodig om beter in slaap te kunnen



vallen. Daglicht draagt ook bij aan je slaapduur en een goede kwaliteit van je slaap, waardoor je beter energie opbouwt tijdens je slaap. Dat maakt het weer gemakkelijker om de volgende dag opnieuw naar buiten te gaan en activiteiten te ondernemen. En zo wordt de cirkel van slapeloosheid doorbroken.

### **Het helpt echt!**

Cijfers uit onderzoeken waarbij mensen met slaapproblemen 2 weken lang 2 uur per dag blootgesteld worden aan daglicht:

- 84% van mensen met een slaapprobleem vallen gemakkelijker in slaap
- De slaapduur nam toe met 2 uur
- Slaapkwaliteit nam toe met 80%

## **2. Vermijd onbedoelde dutjes**

Herken jij dit? In slaap vallen tijdens het TV kijken 's avonds. Of als je thuiskomt van je werk. En zodra je in bed ligt kun je maar niet in slaap komen. Het is niet vreemd dat dat gebeurt als je slaapproblemen hebt. Je wordt echt moe van slecht slapen. Je wil overdag toch alles voor elkaar krijgen wat er van je verwacht wordt en dan slaat de vermoeidheid op een gegeven moment toe. Je wordt overvallen door dat dutje. Het gevolg is dat je slaapurgentie die je overdag hebt opgebouwd voor een belangrijk deel geleegd wordt, waardoor je moeilijker inslaapt die avond. Of meer kans hebt op slecht doorslapen.

Een powernap kan je helpen om te voorkomen dat je zo moe wordt en onbedoeld weg dut. Een powernap is bewezen effectief voor je breinactiviteit overdag. Opa's en oma's deden het al toen het nog een dutje heette, dat is overigens passend bij het bioritme van de oudere mens (tsja, vanaf 50 al). Sporters en 'slimme werkers' doen het ook steeds regelmatig.

Er zijn wel een paar belangrijke richtlijnen voor zo'n effectieve powernap:

- Slaap niet langer dan 20 minuten.
- Rustig zitten en niets doen is ook prima. Slapen is geen must dus.
- Zorg dat het na die powernap nog 6-8 uur duurt, voordat je naar bed gaat. Dit is van belang voor je bioritme. Slaap je langer of later dan kun je je



bioritme verstoren. Dit betekent dat de kwaliteit van je slaap en je breinactiviteit verslechtert voor de dag erna.

Je hoeft niet iedere dag een powernap te doen om effect te ervaren. Doe het wanneer het kan in jouw agenda, al is het maar 1 keer per week. Om te ontdekken wat het jou kan opleveren zul je ermee moeten durven experimenteren.

### **3. Respecteer de behoefte van je brein om af te bouwen**

Ben je 's avonds nog druk in de weer met je mail, internet, spannende games of andere activiteiten die alertheid van je brein vragen, wees dan niet verrast als je problemen ervaart met in slaap komen. Zorg daarom de laatste 2 tot 3 uur voor het slapen voor afbouw van je alertheid. Luister lekker naar muziek, lees wat of kijk naar een leuk TV programma, leg je spullen voor de volgende dag klaar of strijk even wat. Doe gerust wat yoga oefeningen of meditatie. Wandel nog even of neem een douche of bad. Doe wat jij prettig vindt.

Let op: het doel van deze tip is puur en alleen het afbouwen van je breinactiviteit. Afbouwen van breinactiviteit is geen natuurlijk slaapmiddel wat inslapen garandeert. Het is een hygiëne factor. Als je verwachtingsvol je bed instapt met de hoop dat je dankzij deze tip meteen goed inslaapt, dan activeer je direct je brein. Dat gaat dan namelijk actief onderzoeken wat er gebeurt. Met als gevolg dat jij wakker ligt.

### **4. Reguleer je slaapritme**

Ons bioritme is het 24 uursritme van moeder natuur. Dat vraagt structuur. Bieden we die onvoldoende, dan kan dat zomaar onze slaap verstoren. Hieronder vind je de 3 belangrijke factoren die een rol spelen bij het reguleren van je slaapritme, een belangrijk onderdeel van dit bioritme. Als je deze vragen niet meteen met 'ja' kunt beantwoorden dan mag je je je even achter de oren krabben.

- Ben je een avondmens of een ochtend mens en leef je hier ook naar? \*
- Ga je ongeveer op dezelfde tijd naar bed en sta je op ongeveer dezelfde tijd op? \*\*
- Lig je ongeveer even lang in bed als dat je slaap nodig hebt? \*\*\*



*\*Vaak weet je best wel op welke tijd je het liefst naar bed wil gaan en wil opstaan. En anders kom je er vaak in je vakantie weer achter, als je geen wekker zet en gewoon gaat voelen wat je lijf nodig heeft. Is je dagelijks leven duidelijk anders dan jouw natuurlijke slaapritme, dus moet je als avondmens altijd vroeg opstaan of als ochtendmens laat doorwerken, dan kan dat je slaap verstoren. Je kunt in stappen van 30 minuten je slaapritme wat oprekken.*

*\*\*Regelmaat helpt je om beter te slapen. Bij zeer onregelmatige bedtijden verstoort je je natuurlijke slaapritme voor de volgende nacht. Marges van 30 minuten zijn acceptabel.*

*\*\*\*Langer in bed gaan liggen in de hoop dat je daardoor extra slaapuren kunt maken is gedoemd te mislukken. Je probeert dan slaap af te dwingen en dat kan helaas niet. Slaap is overgave. Beperk de tijd die je in bed ligt dus tot het aantal uren slaap dat je nodig hebt. Wees niet bang, onderzoekcijfers wijzen uit dat je hierdoor minder uren wakker ligt.*

## **5. Vergroot je Vertrouwen in natuurlijke slaap**

Er zijn allerlei middelen op de markt die pretenderen te helpen bij een slaapstoornis. Leg je vertrouwen in slaap niet in een potje met pillen, al dan niet natuurlijk. Melatonine is een bekend voorbeeld. Het wordt aangeboden als natuurlijk slaapmiddel, maar dat is het niet. Het is stof die ons bioritme beïnvloedt. Door dit middel zonder specialistische kennis in te nemen kun je zelfs je slaapstoornis verergeren. Er zijn veel natuurlijke slaapmiddelen op te markt. Omdat slaapproblemen veel voorkomen zoeken bedrijven van alles om je te verleiden, zo van 'neem ons natuurlijke slaapmiddel en je slaapt weer als een roos'. Zo werkt het helaas echt niet. Jezelf afhankelijk maken van slaaphulpmiddelen is niet effectief en niet nodig. Bedenk dat iedereen een natuurlijk slaapvermogen heeft. Het gaat erom dat je dat weer terug vindt en versterkt. Wil je weten hoe, neem contact met ons op voor de mogelijkheden of download ons gratis e book Iedereen kan leren slapen, jij dus ook

## **5 Tips om af te rekenen met slecht slapen of slecht doorslapen**

Heb jij last van slecht doorslapen, onrustig slapen, te vroeg wakker worden en daarna niet in slaap kunnen komen of niet fit wakker worden? Lees dan



onderstaande tips door. Kies er 1 uit die je het meeste aanspreekt en ga ermee aan de slag. Alleen dan ontdek je wat de tip voor jou kan betekenen.

### **1. Zet overdag de knop eens op 'uit'**

Ons bioritme, is ons natuurlijke 24 uursritme ook wel onze interne klok genoemd. Onder invloed van daglicht en allerlei andere processen bepaalt dat bioritme dat we het beste 's nachts kunnen slapen en overdag actief zijn. Ons alertheidniveau is wisselend, het is een golfbeweging van actiever en minder actief, zowel 's nachts waar we dieper en minder diep slapen als overdag waar we alerter zijn en minder alert. Een beroemd voorbeeld hiervan is de 'after lunch dip'.

In onze huidige dynamische 24 uurseconomie is het best een uitdaging om dat bioritme te respecteren. Dat betekent namelijk dat je elke 1,5 tot 2 uur even stopt met alert zijn. Dus even ontspant. Je zet dan eigenlijk even je knop op 'uit'. Door dit overdag te doen versterk je het vermogen om te ontspannen, rust te nemen, niets te doen. Want zeg eens heel eerlijk; als je de hele dag actief bent, je knop op 'aan' hebt, is het dan heel vreemd dat 's-nachts de knop 'uit' moeilijker te vinden is... ? Nou kan het zijn dat je denkt, "Na elke 1,5 uur even niets doen? Oei, dat lukt nooit". Heel logisch en dat hoeft ook niet meteen. Elke keer dat je het doet, is er één. Het is een heel nuttige oefening om af te rekenen met slecht doorslapen, onrustig slapen of te vroeg wakker worden.

### **2. Beweeg & ben overdag actief**

Bewegen en activiteiten ondernemen is een serieuze uitdaging als je moe bent door slecht slapen. Je brein heeft dan logischerwijs de neiging om excuses te verzinnen waarom het NU beter is om niet in actie te komen als het niet per sé moet.

Bewegen en actief zijn overdag zorgt ervoor dat je energie verbruikt en dus slaapurgentie opbouwt, waardoor je de nacht erna gemakkelijker in een diepe slaap komt. Dat is de slaap waarin de meeste herstelprocessen optreden en waardoor je energie opbouwt. Kom dus in actie. Zorg wel dat je 'haalbaar' in actie komt en op tijd weer herstelt om overbelasting te voorkomen. Je geeft je brein het signaal van 'ik kom in beweging ook al ben ik moe'. Hierdoor doorbreek je het patroon van onrustig slapen en niet fit wakker worden.





### **3. Bedenk dat wakker worden normaal is**

We worden allemaal wakker 's-nachts. Velen hebben het niet eens in de gaten en zijn ervan overtuigd dat het bij hen niet zo is. Het is echter wel zo. Anderen merken het wel en vallen direct weer in slaap. En er is een groep, waar jij je vast in herkent, die zich zeer bewust is van het wakker worden en moeilijk of niet meer in slaap kan komen.

Aan je reactie op ongewenst wakker worden kun je niets veranderen. Dat is bepaald door moeder natuur. Factoren als leeftijd, hormonen, erfelijkheid en persoonlijkheidskenmerken zoals neiging om te piekeren, verhoogde waakzaamheid of prikkelbaarheid en vermogen om te 'schakelen' spelen een rol. Maar ook factoren als stress, ploegendiensten of medische aandoeningen kunnen een rol spelen.

Besef bij het wakker worden dus dat het normaal is, dat je er niks aan kunt doen en dus niets hoeft te doen. Niets doen IS de beste oplossing. Waardeer dat je rust. Dat brengt je dichterbij slaap.

### **4. Durf wakker te liggen**

Als je ongewenst wakker ligt is dat vreselijk. Allerlei gedachten schieten door je hoofd, van 'hoe kom ik weer in slaap' tot 'hoe moet dat morgen'. Je brein wordt automatisch actief en dat helpt je niet bij om weer in slaap te komen. Pogingen om die gedachten en emoties weg te duwen, activeren je brein nog meer en houden je weg van slaap. Besef dat niets doen de beste optie is om weer in slaap te vallen. Durf rustig wakker te liggen in bed en die gedachten er te laten zijn. Je ligt er gewoon mee in bed, verder niks.

### **5. Blijf 's nachts in bed**

Rustig in bed blijven liggen lijkt meer op slapen dan er steeds uit gaan. Je lichaam slaapt misschien niet, maar rust wel. Rustig wakker liggen kun je leren. Uiteindelijk slaap je gewoon weer lekker. Het bed is namelijk niet het probleem, maar de manier waarop je omgaat met je slapeloosheid. 's Nachts opstaan is een vorm van actie, er is dan geen sprake van rust en de slaap is niet welkom.



*Aline Kruit & Irma Leijten*  
Trainer / Coach & Expert Slaap



# Het leed dat de overgang heet

18 juli 2018

Je hebt een leuke baan, de kids zijn goed terecht gekomen en je zelfbeeld is in de loop der jaren aardig bijgetrokken. Je gelooft bijna dat echte schoonheid van binnen zit en dat wijsheid met de jaren komt. Ach, je doet het nog niet zo slecht. Maar dan... nét als je denkt dat je alles best goed voor elkaar hebt, overvalt het je. Het leed dat de overgang heet!

## Ongemakken

Plotselinge opvliegers gepaard met een golf van transpiratievocht, moe, somber, prikkelbaar, angstig. Wisselende pijnklachten in je hoofd, spieren en gewrichten. Oh, en herken je deze? Dat je zeker weet dat je huissleutel in je tas zit en dat ie toch zoek is?... Alweer?! Zucht.

Alleen dáár wordt je toch al moe van? En dat wordt nog eens een graadje erger omdat je minder goed slaapt, ineens. Wakker worden terwijl dat eerst nooit gebeurde. Door een opvlieger of zomaar, zonder reden.

Ik zit er zelf midden in. Het is alsof ik mezelf kwijt ben, ik opnieuw in de puberteit beland ben. Herkenbaar? Tijd om eens te onderzoeken wat het precies betekent en hoe je wat meer grip krijgt op je leven en op slaap.

## De overgang, wat is het precies?

Het komt kortweg neer op veroudering van je eierstokken. Die maken de vrouwelijke geslachtshormonen oestrogeen en progesteron aan. In de overgang neemt de aanmaak van deze hormonen af en word je onvruchtbaar. De overgang bestaat uit 3 fases die in de regel tussen je 45e en 55e plaatsvinden.

### 1. Premenopauze

De hormoonaanmaak is wisselvalliger, je menstruatie dus ook. Doordat in deze fase je oestrogeenniveau daalt, kun je allerlei klachten ontwikkelen zoals opvliegers, nachtzweeten, stemmingswisselingen en pijnklachten in spieren en gewrichten. In combinatie met een tragere stofwisseling onderga je die onvermijdelijke silhouetverandering en kun je wat extra kilo's aankomen.



## 2. Menopauze

Dit is je allerlaatste menstruatie. Dit moment weet je pas zeker na een jaar van niet menstrueren.

## 3. Postmenopauze

Die start een jaar na de menopauze. Je nieuwe hormoonbalans is dan 'in de maak'. Hoe lang het duurt voordat die nieuwe balans tot stand komt, is individueel bepaald. De één kan veel meer en veel langer klachten blijven ervaren dan de ander.

### Waarom dan slecht slapen?

Moeder natuur heeft bepaald dat je slaapbehoefte en vermogen om 's nachts ongestoord door te slapen afneemt naar mate de leeftijd vordert, vanaf je 50e ongeveer. Tel daarbij op die nare overgangsverschijnselen, en vooral jouw reactie daarop. Juist! Het is bijna onmogelijk om lekker kalm in slaap te vallen en 's ochtends weer fris en fruitig op te staan.

### Wat is nu wijsheid?

#### Laat het maar gebeuren

De overgang is er en heeft echt uitwerking op je dagelijks leven. Logisch dat je gefrustreerd raakt na de zoveelste nachtelijke opvlieger, want je wil de volgende dag weer fit zijn. En toch heeft een reactie van boosheid en frustratie helaas alleen maar een negatief effect op slaap. Het is actie en dat staat haaks op slapen, wat niets doen is. Ik heb nu bij een nachtelijke opvlieger besloten dat mijn dekbed eraf gaat, verder niks. En als ik het koud krijg, leg ik het er weer op, verder niks. Het hoort erbij nu in mijn leven. Ik slaap dan best weer snel in. Probeer het eens.

#### Houd het niet verborgen

Bespreek de overgang met je omgeving. Met je partner, vrienden, collega's of leidinggevende. Gedeelde smart is halve smart. Het kan leiden tot meer begrip of net wat flexibelere werktijden als je slecht geslapen hebt.



## **Wees mild voor jezelf en blij lachen**

Je mag het erg vinden. Je hoeft dat niet weg te drukken of ervan weg te lopen. Blijf gewoon eens een paar minuten bij dat gevoel van 'dit is erg voor mij'. Grote kans dat je erna meer ontspannen bent. Probeer maar eens.

Lach gewoon eens om alle malle dingen die je nu overkomen. Je bent er echt nog hoor, alleen die veranderende hormoonbalans haalt af en toe rare dingen met je uit. Durf er eens de draak mee te steken, dat relativeert en ontspant.

## **Besef, dit gaat weer voorbij**

De overgang is een natuurlijk proces naar een nieuwe levensfase met meer rust, acceptatie en zelfvertrouwen. Zie het net als de fase van je puberteit, waar ook alle fundamenten wiebelden. Die ben je ook doorgekomen. Hierna ben je nog dichter bij jezelf en minder afhankelijk van de mening van anderen. Je hoeft niet meer mooi te zijn. Je mag ouder worden. Je mag minder goed zijn in iets. Goh, wat een heerlijk vooruitzicht.

## **Zoek hulp**

Als het toch te zwaar wordt om met al die overgangsverschijnselen te dealen, onderzoek dan eens uit wat je kan helpen. Je hoeft het niet per sé op eigen kracht te doen. Er zijn een aantal (natuurlijke) supplementen zoals Sintjanskruid of Pregnenolone. Hormoontherapie is ook een optie. Je huisarts of een gespecialiseerde overgangsconsulente kan je adviseren wat in jouw situatie met jouw verschijnselen een zinvol hulpmiddel is.

## **Meer info?**

Slaap je al tijden slecht, al dan niet als gevolg van de overgang? Blijf er niet onnodig mee worstelen. Wij hebben bij Lijv mensen zoals jij gecoacht. Moedeloos kwamen ze de eerste keer binnen. Alles geprobeerd. Toch is het ons gelukt om deze mensen te helpen. Zonder rare toestanden. Dus kom op, wat houdt je tegen?

*Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Slaap je beter of slechter op vakantie?

1 augustus 2018

**Heb jij je vakantie nog lekker in het vooruitzicht?**

**Zin in? Of verheug je je er juist helemaal niet op omdat je als een berg opziet tegen de nachten?**

## Op vakantie

Als je thuis een niet al te gemakkelijke slaper bent, kan het op vakantie met slapen twee kanten op gaan:

### 1. Je slaapt beter dan thuis!

Dit kan komen doordat je overdag minder stress ervaart en dus ook minder onrust de nacht mee inneemt. Of je slaapomstandigheden zijn prettiger: geen lawaai, een lekkerder bed. Ook kan het zijn dat je overdag actiever bent en meer in de buitenlucht vertoeft, waardoor je 's avonds gezond moe bent.

### 2. Je slaapt (nog) slechter dan thuis

Dit wordt veroorzaakt door het fenomeen dat je door de onbekende omstandigheden waakzamer bent. Het is anders dan je gewend bent: andere geluiden, het bed is harder, het is te warm. Misschien maak je je druk over het verdere verloop van de vakantie. Of je ritme is verschillend van thuis, je gaat vroeger of later naar bed en je slaapt uit. Wellicht drink je meer alcohol en verander je je eetpatroon. En dan hebben we het nog niet eens gehad over een jetlag.

## Loslaten

Herken je er iets in? Is er voor jou verschil tussen slapen thuis en slapen elders? Hoe het ook zij, we kunnen uit beide scenario's iets leren over normale slaap.

Lekker slapen heeft alles te maken met de controle loslaten. Als je je niet helemaal op je gemak voelt of een bepaalde mate van stress ervaart, dan kun je je niet overgeven aan de slaap. Je staat als het ware op wacht.

Als je op vakantie (nog) slechter slaapt dan thuis, kun je hieruit leren dat het



creëren van een veilig gevoel een belangrijk aandachtspunt is. Want als je alert oftewel waakzaam bent, kun je echt niet slapen.

Het is de uitdaging om ervoor te zorgen dat je kalm wordt, in je lijf en in je hersenen. En dat begint met het stoppen met je te ergeren aan het niet-slapen. Want ergeren geeft een shotje adrenaline met als gevolg verhoging van de hartslag en spierspanning en een alert bewustzijn.

Vervolgens kun je door het toepassen van mindfulnessvaardigheden, zoals bijvoorbeeld het observeren van je ademhaling, rustiger worden. Probeer het maar eens uit, merk je ademhaling op. Je hoeft er niks aan te veranderen. Je hoeft niet dieper te ademen of toestanden uit te halen zoals de 4-7-8 truc. Dat soort kunsten hebben niks met normale slaap te maken. Ze maken je veel te actief. Richt je op een bepaalde plek waar je het ademen voelt: de luchtstroom in je neus of je borstkas die rustig op en neer deint. Alleen maar observeren, verder niets. Door dat zo te doen, ben je minder met je gedachten of met de omgeving bezig en kom je in een staat die dicht bij slapen ligt. Je hersenen snappen dat ze niet langer op wacht hoeven te blijven staan en de slaap is welkom.

### **Thuis**

Mensen die op vakantie beter slapen dan thuis, kunnen hier de les uithalen dat ze, eenmaal weer thuis, er verstandig aan doen om te werken aan het verminderen van stress overdag. Of dat je meer tijd gaat besteden aan ontspanning of sportieve activiteiten in de buitenlucht en eens minder je aandacht richt op je smartphone of tablet. Op vakantie herontdek je wellicht hoe leuk het is om samen met je geliefden dingen te ondernemen. Het is raar maar waar: hoe meer tijd en energie je besteedt aan mensen en activiteiten die echt belangrijk voor je zijn, des te beter slaap je!

Als je dan ook nog let op het hanteren van een redelijk ritme en je niet overdreven veel alcohol drinkt, dan kun je op vakantie lekker bijtanken!

### *Aline Kruit*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Hoe geluk je helpt om te slapen en vice versa

15 augustus 2018

Wat zou jou nu ècht gelukkig maken? Een flinke bankrekening? Leven in weelde en overdadige luxe? Klinkt misschien aantrekkelijk maar nee, uit onderzoek blijkt dat je je geluk niet haalt uit geldelijk gewin. Geloof het of niet, het meest gelukkig worden we o.a. van lekker slapen.

## Ik ben pas echt gelukkig als...

“Ik ben pas echt gelukkig als ik weer goed slaap. Daar heb ik echt alles voor over.” Als slaapcoach hoor ik dit natuurlijk heel vaak. En begrijpelijk als je al jaren stoeit met slaapproblemen. Je bent moe, gefrustreerd en durft misschien niet meer te hopen op een oplossing voor jouw slaapprobleem. Je bent al zo vaak teleurgesteld. Alle goedbedoelde tips van vrienden, bekenden, geraadpleegde hulpverleners en internet helpen soms wel, maar dan ineens weer niet. Slapen wordt een doel in jouw leven.

## Geen levensdoel

Het is zonde als slapen een belangrijk levensdoel wordt. Slaap is een middel om energie op te doen, zodat je het leven kunt leven waar jij blij van wordt. Als alles om slaap draait, heb je geen aandacht en energie meer voor andere dingen in het leven die jij belangrijk vindt. Daar wordt niemand gelukkig van. Toch?

## De weg naar geluk

Met deze 3 stappen ontdek je hoe je weer meer uit het leven haalt. En hoe dat je helpt bij het oplossen van je slaapprobleem.

### **Stap 1: De eigenlijk oefening (geïnspireerd door het boek; (Time to act, Gijs Jansen en Tim Batink)).**

Zoek eens een antwoord voor jezelf op deze vraag: Stel je eens voor dat je weer goed slaapt. Je slaapprobleem is opgelost. Je bruist van energie. Wat zou je dan willen doen? Maak jouw ‘eigenlijk lijst’. Als er geen obstakels zouden zijn, dan zou ik eigenlijk meer... Bijvoorbeeld meer willen sporten, minder willen werken, op





reis willen gaan, willen schilderen, meer in de natuur willen doorbrengen, meer aandacht besteden aan mijn vrienden, fietsend naar mijn werk gaan, mijn huis anders inrichten, etc. Noteer wat er bij jou opborrelt. Elk onderwerp op een nieuwe regel.

### **Stap 2: Doen**

Kies er vervolgens één uit waar je wat mee wil doen. Bedenk één actie die je meteen kunt uitvoeren om dichterbij dat doel te komen. Heb je bijvoorbeeld gekozen voor meer tijd besteden aan vrienden? Bel dan meteen een vriend of vriendin op om een afspraak te maken voor een gezellige bijklets. Kijk, die staat! Lees je dit en denk je nu meteen Ja, maar? Troost je. Je bent niet de enige. Geef bij elke Ja, maar? als antwoord Nou en? En ga door met je actie. Ga ervaren wat je eigenlijk zo graag zou willen, ook al voel je angst, omdat je misschien te moe bent, niet slaapt, of wat dan ook. Kies voor waardevol leven in plaats van toegeven aan angst. Alleen dán kun je door naar stap 3.

### **Stap 3: Voel het effect**

Heb je het gedaan? Afgesproken met een vriend, een boek over je reisbestemming gelezen, een gesprek met je leidinggevende gehad, buiten gewandeld, een nieuwe lamp opgehangen? En hoe voelt het? Sta hier eens bewust bij stil. Voel wat dit met je doet. Voel wat leven zoals jij dat wil met je doet!

### **Slaap je gelukkig**

Tijd te besteden aan iets wat jou blij maakt of wat je belangrijk vindt, geeft je een positief gevoel. Je kijkt tevreden terug op je dag waardoor je ontspant. En dat brengt je dichterbij slaap voor de nacht die volgt. Het geeft vertrouwen om de dag erna weer iets te doen wat je happy maakt.

Kortom, werken aan wat jou gelukkig maakt helpt je om te slapen. En ja, een goede nachtrust zorgt ervoor dat jij de dag lekker fris en vol energie begint. Zo, de cirkel is rond!

*Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Alcohol, een onschuldige slaapmuts?

29 augustus 2018

Persoonlijk ben ik dol op een speciaalbiertje of een glas wijn. Ik drink het omdat ik het lekker en gezellig vind. In mijn studententijd dronk ik wel eens teveel, maar gelukkig kan ik tegenwoordig maat houden.

Mensen met slaapproblemen gebruiken soms alcohol als slaapmiddel. Je valt er inderdaad gemakkelijker door in slaap. Het nadeel is dat de nacht vaak onrustig verloopt en je te vroeg wakker wordt. Dat je door het drinken van alcohol om een slaapprobleem op te lossen je van de regen in de drup belandt, lees je in het volgende verhaal.

## Van de regen in de drup

Peter, een gewone man van 48 jaar, sliep al jaren heel beroerd. Zijn slaapproblemen ontstonden tijdens een ingewikkelde (v)echtscheiding van zijn vrouw. Zijn kinderen mag hij niet zo vaak zien als hij wil en op zijn werk krijgt hij maar weinig uit zijn handen. Gewoon, omdat hij zo verschrikkelijk moe is.

Dan ontdekt Peter dat hij beter slaapt na het drinken van twee glazen wijn. Dit betekende helaas een opmaat naar problematisch alcoholgebruik. Want er kwam een moment waarop die twee glazen niet meer hielpen. Het werden er drie, een paar weken later vier en soms wel vijf.

Om 23.00 uur valt hij als een blok in slaap op de bank en wordt om 03:00 uur verkleumd en met een stijve nek wakker, met de televisie nog aan en de afstandsbediening op zijn schoot. Dan gaat hij naar bed en kan vervolgens niet meer slapen. Hij weerstaat de neiging om nóg een glas wijn te nemen, want anders kan hij de volgende dag helemaal niet meer functioneren op zijn werk.

## Een slechte combinatie

Te veel alcohol en werk zijn een slechte combinatie zo blijkt uit zijn functioneringsgesprek. Het bedrijf waar hij al jaren een loyale kracht is, is erg ontevreden over zijn prestaties. Slordig, fouten, gebrek aan concentratie... Peter breekt en vertelt aan zijn manager hoe ellendig hij er aan toe is. Gelukkig heeft



hij een goede werkgever. Peter krijgt de mogelijkheid om via coaching aan zijn problemen te werken. Bij de coach kan hij eindelijk eens zijn hele verhaal doen, over de scheiding en hoe erg hij zijn kinderen mist. Over hoe zijn alcoholgebruik uit de hand is gelopen en hoe het gebrek aan een goede nachtrust zijn functioneren negatief beïnvloedt.

## **ACT**

Met behulp van Acceptance and Commitment Therapy (ACT) krijgt hij in 3 maanden zijn leven weer op de rails. Peter ontdekt dat de zogenaamde oplossing “alcohol” zijn (slaap)problemen alleen maar heeft verergerd. Als hij zou doorgaan op de oude voet zet hij zijn gezondheid en zijn baan op het spel. In de therapie ontdekt hij wat ècht belangrijk voor hem is. Peter neemt zich voor zijn best te doen om de relatie met zijn ex-vrouw te verbeteren zodat hij de kinderen vaker kan zien. Dankzij de therapie verbetert zijn slaappatroon en kan hij op zijn werk weer goed presteren. Alcohol drinkt hij alleen nog bij sociale gelegenheden en niet meer alleen.

## **Hoe kan het dat alcohol zoveel invloed heeft op slapen?**

Alcohol verandert de overdracht van bepaalde stoffen in de hersenen, waardoor een verkeerde balans ontstaat tussen stofjes die voor rust en voor actie zorgen. GABA is de stof die zorgt voor rust en Glutamaat zorgt voor actie. Alcohol stimuleert GABA, waardoor je sloom wordt en zelfs in slaap valt. Als je vervolgens een paar uur niet drinkt, neemt glutamaat het heft in handen. Dan word je wakker of je slaapt heel onrustig. Uiteindelijk sta je dus met lege handen, want de nachtrust is te kort en van slechte kwaliteit.

## **Zicht krijgen op wat belangrijk is**

Met af en toe een slaapmutsje is helemaal niks mis. Het wordt pas een probleem als je teveel alcohol drinkt als manier om mee in slaap te vallen. Dat je oplossingen zoekt als je aan slapeloosheid lijdt is heel menselijk, want niemand slaapt graag slecht. Alleen zorgt hier de oplossing voor een verergering van het probleem en dat is niet handig. In het verhaal van Peter lees je hoe hij weer zicht krijgt op wat belangrijk voor hem is, zoals het contact met zijn kinderen en beter functioneren op zijn werk. In een therapie met ACT kijken we altijd breder dan alleen naar het slaapprobleem. De nacht staat immers niet los van de dag. Als je overdag veel stress ervaart of als je ontevreden bent over de invulling van je leven, dan heeft dat onherroepelijk invloed op je slaap.



## Herkenbaar?

Schroom niet om hulp te zoeken als je je herkent in het verhaal van Peter. Misschien pas jij ook wel maatregelen toe om je slaappatroon te verbeteren die uiteindelijk alleen maar meer ellende veroorzaken. Of wil je eens grondig onderzoeken hoe je de kwaliteit van je leven overdag kunt verhogen zodat je 's nachts veel lekkerder slaapt.

### *Aline Kruit*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Druk, druk, druk... hoe kom ik juist nu in slaap?

12 september 2018

De zomervakantie zit er weer op. Zowat iedereen komt weer in het dagelijks ritme. Tijd om lekker aan de slag te gaan. Tussen ons gezegd en gezwezen, ik zie eerlijk gezegd een beetje op tegen de periode die voor me ligt. Als ik denk aan al die nog te beantwoorden mails in mijn inbox, de deadlines die ik moet halen, de najaarscompetitie tennis de komende zaterdag, verjaardagen en over de geplande bijscholing nog maar te zwijgen...pfff!

Weet je wat het is? Ik vind het allemaal leuk, zinvol en belangrijk. Daar heb ik best goed over nagedacht. Maar het is ook veel. Dit maakt het moeilijk om er naar uit te kijken en ervan te kunnen genieten. En is dat niet juist de bedoeling? Je tijd waardevol besteden zodat je 's avonds met een goed gevoel kunt terugkijken op de dag, om daarna moe maar voldaan je bed in te stappen en moeiteloos in slaap te vallen?

## Echt lastig

Nou, bij mij lukt dat nu duidelijk even niet. Het is echt lastig. Erg toch? En dat als ervaren slaapcoach. Stress, onrust en ja, ook een beetje schaamte... allemaal emoties die ik nu ervaar. Deze emoties worden versterkt door gedachten die nu in mijn hoofd rondspoken. Negatieve gedachten zoals: *Hoe? Hoe krijg ik het ooit af? Kan ik dit wel? Waarom heb ik hier ja op gezegd?* Niets menselijks is mij vreemd. Ze zijn er gewoon, die emoties en gedachten. Erger nog, ze houden me bezig. En ze houden me van mijn werk!

## Leer verdragen wat er is

Hoe kan ik me nu zo laten meeslepen? Dit wil ik niet! Ik wil mijn aandacht richten op mijn werk en niet langer opgeslokt worden door emoties en gedachten. Zéker nu het drukker wordt. Dus besteed ik heel bewust mijn kostbare tijd aan het stilstaan bij mijn emoties. Want ik weet dat als ik deze emoties en gedachten durf te verdragen, er ruimte komt. Ze krijgen een plek. Pas dan ben ik in staat om mijn aandacht bewust ergens anders op te richten.



## Oefen NU mee

Herken jij ook onrust en drukte? Doe dan mee met deze oefening, duurt maar 2 à 3 minuten.

Ga rustig zitten, kijk naar beneden of doe je ogen dicht en richt je aandacht op jezelf. Wat gaat er nu door je heen? Sta hier bewust even bij stil..... (*bij mij: onrust, angst, frustratie*)

Waar in je lichaam voel je dit? ..... (*bij mij is dat mijn buik, die plek in mijn lichaam valt me nu op*)

Blijft heel bewust met je aandacht bij die plek en dat gevoel ..... (*ik merk op dat ik liever weg wil van dit gevoel, maar doe dat heel bewust niet, ook al voelt dat onprettig*)

Adem heel bewust de lucht die je inademt naar die plek in je lichaam ..... (*ik merk op dat dat lastig is, er lijkt niet zoveel ruimte*)

En adem dan heel bewust de lucht weer naar buiten, uit je lichaam ..... (*ik merk dat ik dieper uitadem dan ik normaal doe*)

Herhaal dit nog 3 keer heel bewust ..... (*ik merk dat er meer ruimte ontstaat in mijn buik*)

## Hoe voel jij je nu?

Ik merk dat ik rustiger ben geworden. Beter in staat om te kiezen met welke taak ik wil beginnen vandaag. Deze blog schrijven! En zowaar, er komt wat op papier. Ik kan zo meteen een vink zetten achter deze taak. Daar ga ik ook bewust even van genieten.

En elke keer als ik vandaag weer onrustig word, herhaal ik deze oefening. Het helpt me de onrust te verdragen en bewust te kiezen hoe ik verder ga in deze drukke periode. Klus voor klus. Zodat ik aan het einde van vandaag moe en tevreden terug kan kijken. Dat is niet alleen fijn maar ook de beste voorwaarde voor slaap.



## Hulp nodig?

Merk je dat je moeite hebt met deze oefening? Wil jij ontdekken wat jou kan helpen om meer structuur en rust in je drukke dagen te krijgen? En daardoor betere voorwaarden voor slaap te creëren?

*Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Sport en slapen maar dan anders. Interview met Koen de Jong van Sportrusten

*27 september 2018*

Hoe ziet het leven eruit van iemand die veel sport? En wat is de relatie met lekker slapen? Ik dacht: Laat ik eens iemand interviewen die van sport houdt, geïnteresseerd is in slapen en graag een experiment aangaat. Dan kom je als vanzelf uit bij Koen de Jong. Voormalig profwielrenner, hardloper, auteur van 7 boeken. En één van de drijvende krachten achter de sportieve online-community Sportrusten.

## **In het donker door de bossen**

Koen doet dingen die niet iedereen doet. Zo rent hij af en toe 's nachts om 3.30 uur door de bossen. Zonder verlichting. Gewoon omdat het leuk is. Spannend, want je weet niet wat je tegenkomt. En mooi om het ochtend te zien worden. Wel in een rustig tempo, want Koen ervaart duidelijk dat zijn bioritme invloed heeft op zijn loopvermogen. 's Morgens gaat het wat minder makkelijk dan 's avonds. En om zijn slaapritme niet teveel in de war te brengen, overdrijft hij het niet. 1x per maand nachtlopen is genoeg. Zo blijft het een leuke hobby.

## **Vrijwillig om 5 uur opstaan**

Elke morgen om 5 uur opstaan is begonnen als een 30-dagen challenge. Het bevalt Koen echter zo goed, dat hij het zoveel mogelijk heeft geïntegreerd in zijn leven. Hij heeft ongeveer 7 uur slaap nodig per nacht. Daarom probeert hij wel er om 22.00 uur in te liggen. En ja, wat kun je doen om 5 uur 's morgens? Koen gaat mediteren, schrijven. Soms hardlopen of aan zijn bedrijf werken. En hij geniet ervan. Lekker zijn ding doen zonder gestoord te worden. Want de wereld om hem heen is nog in diepe rust.

Nu zeg je misschien: ik ben ook iedere dag om 5 uur wakker! En ik ben daar helemaal niet blij mee. Jullie van Sleepwise zeggen dat ik rustig moet blijven liggen! I get your point. Voor Koen is het een bewuste keuze. Het lukt hem om om





22.00 uur in slaap te vallen en vervolgens door te slapen tot 5 uur als hij daarvoor kiest. Dat is niet iedereen gegeven. Dus als jij kampt met slaapproblemen, is ons advies: wacht met dit soort experimenten tot je een goed slaapritme te pakken hebt. Lig in bed zoveel uur als je nodig hebt. Als je om half zeven op wil staan en je hebt 7 uur nodig: ga dan om 23.30 uur naar bed. En als je onvrijwillig wakker ligt, leer dan eerst vaardigheden aan om rustig wakker te liggen. Kortom, eerst weer een gezonde slaper worden en daar een tijd van te genieten voor je andere dingen uitprobeert.

Koen ontdekte ook tijdens zijn 5 uur opstaan-challenge dat hij 's middags enorme trek kreeg in ongezond voedsel als hij maar aan 4-5 uur slaap was gekomen. Dat komt door de hormoonzusjes Ghreline en Leptine.

### 's Avonds sporten en slaap

Koen sport gemiddeld 5 uur per week. 2 uur wielrennen en 3 uur hardlopen. Vaak wordt gezegd dat je beter niet te laat op de avond kunt sporten. En ervoor te zorgen dat er een paar uur rust zit tussen de lichamelijke inspanning en slapen. Dat is ook logisch. Door sporten wordt je lichaam actief en activiteit is nu juist iets wat je niet wilt bij het slapen. Voor Koen zelf maakt het niet uit om vlak voor het naar bed gaan nog te sporten. Hij denkt dat het te maken heeft met zijn ademhalingstechniek. Daardoor is hij in staat om zijn motortje vlot in de ruststand te krijgen.

### Koud douchen, brrrr

Ik zei al dat Koen er bijzondere gewoontes op na houdt. Zo is hij een fan van koud douchen, geïnspireerd door Wim Hof. Het zou een gezondheidsbevorderend effect hebben. Zelf begin ik al te bibberen als ik eraan denk, aan de andere kant fascineert het me ook wel en vraag ik me af of het een gunstig effect zou kunnen hebben op slapen. Interessant om onderzoek naar te doen. In deze blog van Koen kun je er meer over lezen.

### Bijna nooit een slechte nacht en hoe dat komt

Ik vroeg aan Koen of hij wel eens een slechte nacht heeft. Gelukkig voor hem komt dat maar zelden voor. Hij denkt zelf dat zijn goede slaap te maken heeft met het feit dat hij een tevreden mens is. En een afwisselend en gezond leven leidt. Wel kan hij zich herinneren dat hij door spanning vaak slecht sliep voor een wielrenwedstrijd, maar dat hij dat in de dagen erna wel weer inhaalde. Je zult



het met me eens zijn dat Koen er bijzondere gewoontes op na houdt. Als jij eerst eens back to basics moet met je slaappatroon voor je experimentjes aangaat.

*Aline Kruit*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Voedingsmiddelen om beter te slapen. Zin of onzin?

10 oktober 2018

## Het voedselkompas voor slaap

Je hebt er vast over gelezen of gehoord: 'eet kersen of bananen voor het slapen gaan, dan slaap je beter. Of: 'Je kunt 's avonds beter niet meer eten, want anders slaap je niet.' Of: 'je moet juist wel eten want met een rammelende maag slaap je niet'. Of: 'Die beker warme melk helpt wel om beter in te slapen, maar juist weer niet om door te slapen.' Wat moet je daar nou mee? Lees verder en ontdek of bepaalde voeding je helpt om beter te slapen. En of het uitmaakt wanneer je eet.

## Wat kun je nou het beste eten?

Er zijn een aantal voedingsmiddelen die in verband worden gebracht met slaap.

### **Zure kersen, vis en bananen**

Kersen worden met slaap geassocieerd omdat het een natuurlijke bron van melatonine is. Vis en bananen omdat ze tryptofaan bevatten. Dit aminozuur is samen met vitamine B6, wat ook in vis zit, verantwoordelijk voor de aanmaak van het gelukshormoon serotonine en melatonine. Melatonine en serotonine zijn echter geen slaapmiddelen. Serotonine draagt bij aan een geluksgevoel en melatonine is het nachthormoon. Melatonine wordt aangemaakt zodra het donker wordt. Zowel bij ons mensen, die 's nachts slapen, als ook bij nachtdieren, die dan juist actief zijn.

Eet kersen, vis en bananen dus gerust als je ze lekker vindt. Ze zijn gezond, maar bieden geen garantie op slaap.

### **Noten, zaden en donkere bladgroenten**

Calcium en magnesium zijn belangrijke mineralen voor het functioneren van ons lichaam. Zij spelen een rol bij de regulering van bloeddruk, cholesterol en bloedsuikerspiegel. En ook bij het ontspannen van onze spieren en zenuwen. De juiste verhouding van deze mineralen is essentieel. Je vindt die in donkere bladgroenten zoals spinazie, boerenkool, andijvie en paksoi. Calcium krijgen



de meesten mensen voldoende binnen, vooral via zuivelproducten. Een magnesiumtekort wordt vaker vastgesteld zo stellen onderzoekers. Noten en zaden bevatten veel magnesium en kunnen een goede aanvulling zijn voor die balans. Aanrader dus voor onze gezondheid.

### **Wat zegt de onderzoekswereld over een mogelijke relatie tussen voeding en slapen?**

Er is veel onderzoek gedaan naar een mogelijke relatie tussen voeding en slapen. Een greep uit een aantal onderzoeken:

- In Japans onderzoek onder vrouwen werd een slechtere slaapkwaliteit bij toenemende koolhydraatname gevonden. De kwaliteit van koolhydraten leek belangrijker dan de kwantiteit. Snelle koolhydraten, suikers, leken met name verantwoordelijk hiervoor.
- Uit ander onderzoek blijkt dat mannen met een lage eiwitname (< 16% van energie uit eiwit) een slechtere slaapkwaliteit hebben en marginaal moeizamer inslapen, terwijl een hoge eiwitname (> 19% van energie uit eiwit) leidde tot moeilijker doorslapen. Bij vrouwen was dit effect niet significant.
- Uit onderzoek naar mediterrane eetgewoonten blijkt dat dit eetpatroon bij vrouwen leidt tot minder in- en doorslaapproblemen en bij mannen niet.
- Een experiment met een dieet bij mannen wees uit dat een koolhydraatrijk dieet het inslapen bemoeilijkt, de diepe slaap verminderde en REM slaap verbeterde. Bij een vetrijk dieet zijn de resultaten omgekeerd.
- Uit diverse onderzoeken blijkt geen onomstotelijk bewijs dat bepaalde voedingsmiddelen je beter doen slapen

Allen geven aan dat verder onderzoek nodig is om betrouwbare uitspraken te kunnen doen!

### **Zoek jouw waarheid**

Eet dit of dat, want dan slaap je goed, dat werkt dus niet. Zoek uit wat past bij jou.



### 3 tips om jouw waarheid te vinden over wat je het beste kunt eten:

#### Tip 1: Eet gevarieerd en niet teveel.

In de blue zones, dat zijn plaatsen waar opvallend veel mensen gezond oud worden, eet men tot ze voor 80% verzadigd zijn. “Ff uitbuiken” kennen ze daar dus niet.

#### Tip 2: Eet gezond.

Gebruik je gezonde verstand en kijk eventueel op de etiketten naar de samenstelling van producten. Iedereen weet dat een zak chips ongezond is. En dat voedsel uit tubes, zakjes en pakjes ongezonder is dan verse producten. Luister goed naar je lichaam om te ontdekken wat je wel en niet goed verdraagt. Ben je overdreven moe na een maaltijd? Krijg je last van je buik? Is je stoelgang verstoord? Dan kan dat betekenen dat je ‘iets’ minder goed verdraagt. Heb je behoefte aan een kader; houd dan de richtlijnen van het voedingscentrum aan.

#### Tip 3: Eet iets omdat je het lekker vindt en omdat het gezond is.

En niet met de verwachting dat je door het eten van bepaalde voedingsmiddelen beter slaapt. Want geen enkel voedingsmiddel is een slaapmiddel.

### Wanneer kun je het beste eten?

Wat onomstotelijk vaststaat, is dat je eetritme invloed heeft op je slaap. **3 tips voor een gezond eetritme:**

#### Tip 1: Houd een vast ritme aan.

Het is wetenschappelijk bewezen dat eten op regelmatige tijden een positieve invloed heeft op slaap. Neem dus in ieder geval een ontbijt, lunch en avondmaaltijd. Eventueel aangevuld met een lichte, gezonde snack tussendoor.

Dit eetritme hoeft niet op de minuut nauwkeurig en kan een ritme zijn wat bij jou past. Een keer een maaltijd overslaan is geen drama, maar maak er geen gewoonte van.

Bij nachtdiensten is het goed om je eetritme van de dagdienst te handhaven. Vul dit aan met een lichte eiwitrijke en suikerarme maaltijd in het begin van de nacht. En neem later in de nacht eventueel een licht verteerbare snack.

**Tip 2: Eet geen zware maaltijd de laatste 2 – 3 uren voordat je naar bed gaat.**

Met ‘zwaar’ wordt zowel de hoeveelheid als de verteerbaarheid van je voedsel bedoeld. Dus geen patat Kapsalon of een hele bak Ben & Jerry’s. Beter iets wat licht verteerbaar is zoals worteltjes met een beetje (zelfgemaakte) hummus, wat kwark of snoeptomaatjes.

**Tip 3: Ga niet met honger naar bed.**

Je metabolisme vertraagt ’s nachts wel maar stopt niet helemaal. Heb je honger, dan kan de behoefte om wat te eten je wakker houden. Eet in dat geval een gezonde licht verteerbare snack. Met name avondmensen hebben ’s avonds nog behoefte aan een lichte snack, dat is prima.

**Moraal van het verhaal**

Ga ontspannen met eten en drinken om. De oplossing voor slapen ligt niet bij het eten zelf, maar bij de manier waarop jij ermee omgaat. Ben dus vooral niet te star en dwingend voor jezelf over wat en wanneer je wel en niet mag eten. Je legt dan een te sterke verbinding tussen slaap en eten. Je hoopt op die manier misschien wel slaap af te kunnen dwingen. En dat kan niet, want slaap is een autonoom proces, weet je nog? Slaap vraagt overgave. Geniet dus van het eten van een kers, nootje of banaan omdat je het lekker vindt. En niet omdat je denkt dat je anders niet kunt slapen.

*Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Slecht doorslapen, hoe komt dat?

24 oktober 2018

Iedereen wordt 's nachts wakker. Dat is een vast onderdeel van een slaapcyclus, die 1,5 tot 2 uur duurt. Eerst daal je via de lichte slaap af naar de diepe slaap, daarna kom je terug in lichte slaap, dan een beetje dromen en vervolgens word je even wakker. Meestal merk je daar niets van, je draait je om en slaapt verder. Bij sommigen is het helaas het startschot van uren wakker liggen. Heel vervelend, vooral als het al vroeg in de nacht begint.

## De meest bekende oorzaken

Eerst moet ik je dan wat uitleggen over de opbouw van slaapdruk. Om te kunnen slapen is het namelijk belangrijk dat je slaapdruk opbouwt. Slaapdruk wordt ook wel slaapdrive, slaapbehoefte of slaapurgentie genoemd. Vanaf het moment dat je wakker wordt, bouw je slaapdruk op. Als je overdag wakker bent, hopen zich in de hersenen afvalstoffen op, die afgevoerd worden tijdens de slaap. Hoe langer je wakker bent, des te meer slaapbehoefte je opbouwt en hoe dieper je slaapt.

De opbouw van slaapdruk duurt zo'n 16 uur, dat is de tijd die we normaal gesproken wakker zijn. Het "leggen" van de opgebouwde slaapdruk duurt ongeveer 4 uur, dat is veel sneller dan de opbouw. In het tweede deel van de nacht is je slaapdruk dus al voor een groot deel opgelost. Je slaapt dan minder diep en wordt gemakkelijker wakker. Als je uitslaapt of overdag slaapt, bouw je te weinig slaapdruk op. Alles wat je overdag teveel slaapt, haal je af van de nacht.

## Piekeren

Een ander probleem dat kan zorgen voor slecht doorslapen is piekeren. Stel je maakt je zorgen, over dagelijkse zaken, maar ook over slecht slapen, dan kan het zijn dat je brein op "aan" schiet. Je begint met een bepaalde gedachte en hup, voor je het weet begint de gedachtentrein te rijden met een onbekende bestemming. Dan kan het dus zijn dat je de slaap niet meer kunt vatten. Misschien pak je je smartphone er maar even bij of je staat op, tja dan is er veel activiteit die niets met slapen te maken heeft.

Mensen die overdag veel stress ervaren, worden 's nachts wakker van zogenaamde



arousals. Dat zijn korte episodes van verhoogde activiteit van het zenuwstelsel. Je wordt bijvoorbeeld wakker met hartkloppingen. Blijkbaar is er nog veel cortisol in je systeem, het hormoon dat zorgt dat je actief bent.

### **Van slecht doorslapen naar goed doorslapen**

Wat kun je doen om van slecht doorslapen naar goed doorslapen te gaan?

1. Zorgen voor voldoende opbouw van slaapdruk. Dit betekent overdag actief zijn, met voldoende buitenlucht en daglicht. En dus niet overdag slapen. Een uitzondering is de powernap, het slaapje van maximaal 20-30 minuten voor 15.00 uur 's middags. Je valt dan niet in een diepe slaap en hebt nog voldoende tijd om slaapdruk op te bouwen. Het is een goed moment om even af te schakelen en eventueel een mindfulnessoefening te doen.
2. Je kunt leren om jezelf in rustiger vaarwater te brengen. Als je je onrustig voelt door piekeren of door een arousal, concentreer je dan op je ademhaling. Hoe dan? Nou zo, oefen maar even mee dan kun je het vannacht ook toepassen: Breng je aandacht naar je neus en voel hoe de lucht naar binnen en naar buiten gaat.

De lucht die koud is als je inademt en wat warmer als je uitademt. Let hier op gedurende 5 ademhalingen. Breng dan je aandacht naar je borst en merk op hoe je borst meebeweegt bij iedere in- en uitademing. Observeer ook nu 5 ademhalingen.

*Voel je dat je buik ook een beetje meebeweegt en je schouders?*

*Observeer nogmaals 5 ademhalingen.*

En klaar! Of ga nog even door als je tijd/zin hebt. Je zult merken dat je iets minder vastzit in je hoofd of in de onrust van je lichaam. Als je het vannacht toepast omdat je toch wakker ligt, kun je de oefening natuurlijk ook langer doen.

Let op! Het doel is niet dat je erdoor in slaap valt, wel kan dat een mooie bijwerking zijn.

### **Samenvattend**





Als slecht doorslapen jouw probleem is:

Realiseer je dat het normaal is om een paar keer per nacht even wakker worden. Bouw voldoende slaapdruk op, door niet overdag te slapen en door actief te zijn. Als je piekert of last hebt van onrust in je lijf, doe dan regelmatig een ademhalingsoefening. Zowel overdag als 's nachts! Je kunt je stressniveau ermee verlagen.

*Aline Kruit*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Hoe je onbedoeld je slaap-waakritme kunt verstoren

8 november 2018

Het natuurlijke slaap-waakritme is onderdeel van onze biologische klok en wordt aangestuurd door de hypothalamus, het regelcentrum in onze hersenen. Daglicht speelt een belangrijke rol in dit slaap-waakritme; onder invloed van het daglicht wordt onze alertheid groter en bij duisternis kleiner.

Slechte slapers verstoren vaak onbedoeld dit natuurlijke slaap-waakritme en houden daarmee hun slaapprobleem in stand. Ontdek of jij je slaap-waakritme kunt verbeteren.

## Onderzoek slaap-waakritme

We hebben een onderzoek gedaan naar het slaap-waakritme bij een groep van 96 jonge, hoogopgeleide werkenden tussen 25 en 35 jaar. Het onderzoek bestond uit 6 stellingen over hun gewoontes op het gebied van het slaap-waakritme. Hieronder vind je de stellingen. Kies het antwoord dat het beste bij jou past en vergelijk jezelf met de onderzoeksgroep.

### Stelling 1:

Ik ga 's avond op ongeveer dezelfde tijd naar bed (nooit – soms – regelmatig – vaak)

*De resultaten van de onderzoeksgroep:*

Nooit – 4%

Soms – 17 %

Regelmatig – 43%

Vaak – 36%

### Hoe zit het?

Het is net weer wintertijd geworden, de klok is een uur verzet. Door zo'n verstoring van het slaap-waakritme ervaren een aantal mensen minder energie, een andere eetbehoefte of meer moeite met slapen. De gevoeligheid voor zo'n verstoring



is individueel wisselend. Een bepaalde regelmaat helpt je om je natuurlijke slaapvermogen te versterken. Wil je beter slapen, investeer dan in regelmaat en ga op ongeveer dezelfde tijd naar bed en sta op ongeveer dezelfde tijd op. Hanteer een marge van 30 minuten. Je traint daarmee je natuurlijke slaapvermogen.

### **Stelling 2:**

Om slaap in te halen, slaap ik in het weekend bewust langer dan door de week (nooit – soms – regelmatig – vaak)

*De resultaten van de onderzoeksgroep:*

Nooit – 13%

Soms – 38%

Regelmatig – 19%

Vaak – 30%

### *Hoe zit het?*

Natuurlijk wil je die kans grijpen om slaap in te halen als het kan. Slaap je teveel ineens, dan geeft dat helaas dezelfde klachten als tekort slapen; een brak gevoel, moe en humeurig. Effectief bijslapen kan maar zeer beperkt, namelijk maximaal 30 tot 60 minuten. Zie het zo, door toch op tijd op te staan in het weekend, investeer je in de nacht die komt.

### **Stelling 3:**

Als ik slecht slaap ga ik langer in bed liggen om de kans op voldoende slaap te vergroten (nooit – soms – regelmatig- vaak)

*De resultaten van de onderzoeksgroep:*

Nooit – 29%

Soms – 46%

Regelmatig – 15%

Vaak – 10%

### *Hoe zit het?*

Het is logisch dat je van alles wil doen om de kans voldoende slaap te vergroten. Langer in bed liggen dan het uren slaap dat je nodig hebt is echter geen oplossing, het leidt niet tot meer slaap. Niet alleen verstoort je hierdoor je ritme, je genereert



meer tijd om wakker te liggen en piekeren. En, meer dan 30 tot 60 minuten langer slapen dan je nodig hebt, leidt niet tot het gewenste effect zagen we net ook al. Houd dus je vaste bedtijd aan. Je investeert hierdoor in een duurzame oplossing voor je slaapprobleem.

#### **Stelling 4:**

Ik vind het lastig om mijn activiteiten af te bouwen de laatste twee uur voordat ik naar bed ga (nooit – soms – regelmatig – vaak)

*De score van de onderzoeksgroep:*

Nooit – 16%

Soms – 27%

Regelmatig – 13%

Vaak – 44%

#### *Hoe zit het?*

In de avond loopt je alertheid terug onder invloed van de daling van het hormoon cortisol. Dat betekent dat je fysieke en mentale activiteiten het beste kunt afbouwen in de laatste 2 uren voordat je naar bed gaat door te lezen, je kleren klaar te leggen of nog even te strijken. Je geeft je brein daarmee het signaal dat het tot rust kan komen, een belangrijke voorwaarde voor slaap.

Door je (werk)mail checken of reageren op alle app-jes tot vlak voor het slapen gaan blijft je brein te actief. Geen aanrader dus als je beter wil slapen. Natuurlijk wil je je avond goed besteden met sporten of bijkletsen met vrienden. Blijf dat vooral doen, alleen niet elke avond, want dan ontstaat een slaapttekort. Neem de tijd om af te schakelen na zo'n avondactiviteit en accepteer een kortere nacht.

#### **Stelling 5:**

Ik val 's avonds of overdag onbedoeld in slaap (nooit – soms – regelmatig – vaak)

*De score van de onderzoeksgroep:*

Nooit – 60%

Soms – 24%

Regelmatig – 8%



Vaak – 8%

### *Hoe zit het?*

Door slaaptekort kun je onbedoeld in slaap vallen en misschien ben je daar wel blij mee, mooi meegenomen dat extra dutje. Helaas leeg je daardoor de overdag opgebouwde slaapdruk voor een groot deel, waardoor het in- en doorslapen de nacht erop lastiger wordt. Slaapdruk bouw je overdag op door fysieke en mentale activiteiten en is nodig om goed in en door te slapen. Voorkom onbedoeld in slaap vallen door een bewust geplande powernap van maximaal 20 minuten tussen 13.00 en 15.00 uur. Je bent daarna nog lang genoeg actief om weer voldoende slaapdruk op te bouwen en voorkomt die onbedoelde slaap verstorende dutjes.

### **Stelling 6:**

Ik vind het lastig om op tijd naar bed te gaan (nooit – soms – regelmatig – vaak)

*De score van de onderzoeksgroep:*

Nooit – 11%

Soms – 36%

Regelmatig – 17%

Vaak – 36%

### *Hoe zit het?*

Als je korter in bed ligt dan dat je slaap nodig hebt, dan bouw je een slaaptekort op. Je wordt niet fit wakker, bent overdag moe en kunt onbedoeld in slaap vallen en daarmee je slaapritme verstoren en een slaapprobleem creëren. Ga vanaf vandaag eens 2 avonden per week 30 minuten eerder naar bed. Wie weet is dat al voldoende om weer fit wakker te worden.

Je natuurlijke slaap-waakritme weer hervinden en versterken helpt je om voortaan lekker te slapen. Dat kan zonder jezelf strenge regels op te leggen. Het is een kwestie van voelen wat je nodig hebt, wat past bij jou. Iedereen heeft een eigen ritme, dat maakt een ieder uniek. Ook jij bent het waard om lekker te slapen, toch?

### *Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Depressie en slapeloosheid gaan vaak hand in hand

19 november 2018

Hoe voel jij je de afgelopen weken? Word je depri van de vallende blaadjes, de dalende temperaturen en de kortere dagen? Of geniet je juist van die heerlijke lange avonden, met gezellig de openhaard en de kaarsjes aan?

Er zijn mensen die somber worden in de overgang naar de donkere seizoenen. Dat wordt dan een herfst-dip genoemd of als het ernstiger vormen aanneemt, een seizoensgebonden depressie. De laatste jaren zijn er echter wetenschappers die zeggen dat de winterdepressie niet bestaat. Je bent 'gewoon' depressief en het seizoen heeft er niet zo veel mee te maken.

Hoe het ook zij, depressie komt veel voor in Nederland en gaat vaak hand in hand met slapeloosheid. Reden genoeg om hier een blog aan te wijden.

## Een typisch kip-en-ei probleem

50 tot 90% van de mensen met een depressie klaagt over slapeloosheid. Sommigen slapen weken tot maanden slecht en worden daar op een bepaald moment neerslachtig en lusteloos van. Anderen voelen zich erg somber, beginnen te piekeren en vervolgens slecht te slapen. Je kunt het één bijna niet los zien van het ander: een typisch kip-en-ei probleem.

Wetenschappers zijn druk bezig om te onderzoeken wat er zich afspeelt in de hersenen van mensen die én depressief zijn én aan slapeloosheid lijden. De REM-slaap, oftewel de droomslaap, lijkt een belangrijke rol te spelen. Tijdens de REM-slaap worden emoties verwerkt en als dat deel van de slaap steeds onderbroken wordt of zelfs niet plaatsvindt, dan heeft dat een negatief effect op het psychisch welbevinden.

## De wereld door een zwarte bril

Wat voor klachten hebben mensen die aan een depressie lijden? Mensen die depressief zijn hebben de neiging de wereld door een zwarte bril te zien. Zij



ervaren gevoelens van somberheid, hulpeloosheid, wanhoop en denken dat de wereld beter af is zonder hen.

Daarnaast beleven ze geen plezier meer aan zaken waar ze eerder wel van konden genieten. Vaak gaat de depressie samen met verlies van eetlust en libido. Mensen met depressieve klachten vertellen dat ze zich niet goed kunnen concentreren en dat hun geheugen minder goed werkt. Sommigen komen aan in gewicht, anderen vallen juist af. Er zijn mensen die meer gaan slapen en anderen liggen dus juist veel wakker.

De symptomen lijken soms op de klachten die mensen met een burn-out hebben. Je kunt je voorstellen dat als je al lang slecht slaapt en misschien een stressvolle baan hebt, je op een bepaald moment uitgeput raakt. Toch is het wel belangrijk om het onderscheid te zien. Bij burn-out staat het gebrek aan energie centraal, ze willen wel maar kunnen gewoonweg niet meer. Bij depressie is het de ervaren zinloosheid van het leven die de boventoon voert, waardoor iemand letterlijk niet meer in beweging kan komen.

### **Depressie als volksziekte**

Depressie komt voor bij ongeveer 8% van de Nederlanders en geschat wordt dat ongeveer 20% van de Nederlanders tussen de 18 en 64 jaar ooit in zijn leven te maken krijgt met een depressie. Daarmee staat depressie in de top 5 van aandoeningen met de hoogste ziektelast, hoogste ziektekosten en grootste veroorzakers van arbeidsverzuim.

Mensen die slecht slapen hebben een 10x hogere kans op een depressie dan mensen die goed slapen.

### **Wat kun je zelf doen?**

#### **1. Structuur**

Wat we weten is dat mensen die aan een depressie en/of aan slapeloosheid lijden, zeer gebaat zijn bij structuur. Dus vaste tijden van naar bed gaan en opstaan, van maaltijden en van activiteit. Je kunt je voorstellen dat als je je somber voelt, je nergens zin in hebt of als je moe bent door het slechte slapen, je de neiging krijgt om teveel uur in bed door te brengen. Dat is echt funest. Het verslechtert het



slaappatroon, je doet minder op een dag en dat leidt tot weer tot somberheid. Een negatieve spiraal van de bovenste plank.

## **2. Daglicht**

Iets anders dat gewoon beschikbaar is en goed kan helpen bij zowel depressie als slapeloosheid is daglicht. Zorg dat je, vooral 's morgens, voldoende daglicht in je ogen krijgt. Het ondersteunt het bioritme en heeft een positief effect op de stemming. In de winter kan het eventueel met een daglichtlamp. Maar ga liever gewoon lekker naar buiten. Ten eerste is de hoeveelheid licht buiten veel groter dan van een lamp, maar ten tweede is beweging ook bewezen effectief bij de behandeling van depressie. Overdag actief zijn, helpt bij de opbouw van slaapbehoefte en dat heeft een positief effect op slaap.

## **3. Blijf communiceren**

Zowel voor mensen die depressief zijn, als voor hen die aan slapeloosheid lijden, is het belangrijk om te blijven communiceren. Loop er niet alleen mee rond. Vertel aan je naasten wat je bezighoudt en waar je behoefte aan hebt. Verbinding met anderen draagt echt bij aan herstel.

## **4. Onderneem activiteiten**

Hoe moeilijk het ook is, het ondernemen van activiteiten is een must. Als je wacht tot je je minder somber of moe voelt, kun je waarschijnlijk lang wachten. Het werkt andersom, juist het actiever worden draagt ertoe bij dat je beter slaapt en je vitaler voelt.

## **5. Gedragstherapie**

Last but not least: zoek hulp bij een psycholoog of coach. Zowel slapeloosheid als depressie zijn goed te behandelen met gedragstherapie. Medicatie is echt niet altijd nodig.

Kortom, depressie en slapeloosheid, ze zijn niet hetzelfde maar hebben veel raakvlakken en beïnvloeden elkaar. Je kunt zelf je herstel bevorderen in de vorm van regelmaat, daglicht, bewegen en blijven investeren in contact en in wat belangrijk voor je is. Maar onthoud, je hoeft het niet alleen te doen, er zijn hulpverleners die je er graag doorheen slepen.





*Aline Kruit*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# 50 plus; lig jij er wakker van?

5 december 2018

Laat ik het maar gewoon zeggen. Er komt een moment in je leven waarin dingen niet meer zo makkelijk meer gaan. Zelfs een goede nachtrust is dan niet meer vanzelfsprekend. Kort nadat je de magische grens van 50 over bent, merk je dat je 's nachts wakker wordt. Zomaar! Je hebt geen flauw idee waarom. Of juist in slaap vallen is ineens een crime. Hoe kan dat? Stiekem houdt 't je toch bezig.

## De cijfers

Ik weet niet of het je gerust stelt, maar je bent niet de enige. Uit grootschalig bevolkingsonderzoek blijkt dat slaapproblemen toenemen naarmate de leeftijd vordert. Het kan zelfs al vóór die magische grens van 50 spelen, vanaf je 41e. Een aantal feiten op een rijtje:

- De kans op vroeg(er) wakker worden dan gewenst stijgt behoorlijk.
- Moeiteloos doorslapen is ook minder vanzelfsprekend.
- Lastig inslapen stijgt bij vrouwen naar 24%.
- De hoeveelheid slaap die je nodig hebt als je ouder wordt blijft nagenoeg gelijk.

## Goed om te weten

Je slaappatroon verandert als je ouder wordt. De hoeveelheid diepe slaap en REM slaap neemt af. Er is relatief meer lichte slaap. Het is niet vreemd dat je vaker wakker wordt dus, maar je kunt er wel van schrikken als je dat niet weet.

Bij het stijgen van de leeftijd neemt de neurale activiteit af. Ook je zenuwstelsel is aan slijtage onderhevig. Dat betekent minder aanmaak van het groeihormoon waardoor er fysieke ongemakken kunnen ontstaan. Denk bijvoorbeeld aan vaker naar het toilet moeten, een pijntje hier, een pijntje daar en ziekten. Allemaal ongemakken die het (door)slapen bemoeilijken.

Je biologische klok verandert. Veel mensen willen wat eerder naar bed naarmate ze ouder worden en hebben de neiging om overdag een dutje te doen. Je ervaart behoefte om de 's nachts gemiste slaap in te halen. Door fysieke ongemakken en



vermoeidheid kan het zijn dat je minder actief wordt. De dagindeling waaraan je gewend was kan verstoord raken door pensionering of door andere oorzaken. Dit alles kan leiden tot verstoring van je slaap-waakritme.

Bij vrouwen kan de overgang een grote rol spelen op de slaapkwaliteit. Wil je hier meer over weten, lees dan [mijn blog](#) over overgang en slaap.

### **Goed om te doen**

Investeer in slaap! Door de veranderingen van het ouder worden, vermindert je slaapkwaliteit. Dat is een gegeven. Je doet er niets aan. Natuurlijk kan dat je frustreren. Je leven vraagt immers nog volop actie van jou en jij voelt dat het je meer moeite kost om dat op te brengen, door gebrek aan energie, vanwege je ‘zomaar ontstane slaapproblemen’. Als je je dagen niet lusteloos wil doorbrengen met een ontevreden gevoel als gevolg, investeer dan bewust in slaap. En daarmee in de kwaliteit van de tweede helft van je leven.

### **Drie tips**

#### **1. Bewaak je natuurlijke slaap – waakritme.**

Dat betekent structuur aanbrengen; op ongeveer dezelfde tijden naar bed gaan en opstaan, onbedoelde dutjes overdag vermijden en je behoefte om langer in bed te liggen of slaap in te halen weerstaan. Meer weten en tips over hoe je dit kunt oppakken vind je in het [blog](#) van Aline hierover.

#### **2. Investeer overdag in slaap.**

Door overdag te bewegen en het daglicht op te zoeken stimuleer je de behoefte om te slapen voor de komende avond. Je weet dit wellicht al, maar weten is niet genoeg. Er verandert alleen iets als je wat anders gaat doen dan je deed. Jouw antwoord op onderstaande vragen kan je helpen om in actie te komen:

- Wat ga jij doen om meer te bewegen en meer daglicht te vangen?
- Wanneer begin je?
- Op welke dagen en tijden ga je het doen?
- Hoe pak je het aan, wat heb je nodig aan materialen, acties en wie kan je helpen?



Noteer je antwoorden, neem een besluit en kom direct in actie.

### **3. Vraag advies en slik niet zomaar slaapmedicatie of melatonine.**

Pijn, hormoonveranderingen en bepaalde medicijnen zoals antidepressiva of betablokkers kunnen je slaap negatief beïnvloeden. Wellicht kunnen andere medicijnen voor die klachten je helpen om weer beter te slapen. Je huisarts kan je hierbij helpen. Blijf niet zelf doormodderen, dat is zonde van je energie en tijd.

*Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Hoe heb jij geslapen in 2018?

19 december 2018

Herken je dat? Het eind van een jaar is meestal hectisch. Er zijn deadlines (“Kun je dit nog voor de kerst afronden/inleveren?”), ‘verplichte’ bijeenkomsten en etentjes. Misschien moet je nog kadootjes kopen of maak je je druk over je kerstoutfit. Als je al geen beste slaper bent, wordt het er niet beter op. Tegelijkertijd verlang je naar een periode van rust, een terugblik en samenzijn met je geliefden. Even afstand nemen van de dagelijkse beslommeringen.

## Rondjes draaien in de stresscirkel

Als we ons focussen op slapen, want daar gaat deze mail natuurlijk over ;), hoe tevreden ben je dan over je slaappatroon van het afgelopen jaar? Heeft je slaap de prioriteit gekregen die het verdient? Of heb je er op ingeleverd omdat je het zo druk had? Heb je overdag de dingen gedaan die belangrijk voor je zijn en aandacht besteed aan je gezondheid?

Wellicht heeft de stresscirkel flink gedraaid:

Afbeelding??

## Voornemens over slapen

Misschien een idee om voor 2019 goede voornemens te formuleren met betrekking tot slaap! Op het gevaar af bemoeizuchtig over te komen, hierbij een paar suggesties:

In 2019 zorg ik ervoor dat ik:

- regelmatige bedtijden aanhoud en ongeveer 7 uur in bed lig
- voldoende buitenlucht en -licht krijg en beweging
- elke dag (korte) pauzes inbouw. Kijk eens naar: One moment meditation
- mijn beeldschermgebruik beperk
- investeer in wat ik echt belangrijk vind
- mijn behoeftes uit
- rustig blijf als ik onvrijwillig wakker lig



Kun je hier wat mee? Misschien zeg je bij het laatste punt: ja d'uh, makkelijk praten! Je weet hoe belangrijk slapen is voor je gezondheid en als het niet lukt maak je je natuurlijk zorgen, kun je in de stresscirkel belanden en gaat het alleen maar slechter.

Wil je weten hoe je rustig wakker kunt liggen, lees dan Slapen is niets doen.

*Aline Kruit*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Van willen naar doen!

7 januari 2019

Het nieuwe jaar is weer begonnen. We wensen elkaar alle goeds toe, een waanzinnig mooi jaar in goede gezondheid, vol gezelligheid, geluk, succes en liefde. Ik wens je daarnaast ook goede nachten toe en een uitgerust gevoel bij het wakker worden.

## Goede voornemens

De jaarwisseling is traditioneel verbonden met goede voornemens. Je wil dingen anders gaan doen, om je leven nét wat beter, mooier of energiever te maken. Zo wil je misschien meer bewegen, stoppen met roken of minder chocolade eten, omdat je gezond wil blijven, beter wil slapen en je fitter wil voelen. Het is een investering in jezelf.

## 2019, let's kick some \*ss

De eerste week ga je voortvarend van start. Sterker nog, je gaat werkelijk als een speer. In week twee betrap je jezelf erop dat je af en toe 'smokkelt'. En na een kleine drie weken 'lukt het toch niet' en gooi je de handdoek in de ring. Herkenbaar? Voor veel mensen in ieder geval wel. Slechts 8 procent slaagt erin de voornemens vol te houden, zo blijkt uit Amerikaans onderzoek. Vreemd hè? Want de motivatie is er, je wil écht fitter zijn, beter slapen en gezonder leven. En ook de kennis heb je in huis. Je wéét wat je beter anders kunt doen. Toch lukt het 92% van ons niet om de goede voornemens vol te houden. Hoe komt dat?

## Ambivalentie

We blijven vaak, al dan niet bewust, heen en weer hobbelen tussen "Ja, ik wil want..." en "Nee, want dan..." Ambivalentie noemen we dat. Het is het conflict dat je voelt als je iets wel wil, en tegelijkertijd niet. Een voorbeeld:

*"Eigenlijk zou ik geen chocolade na het eten moeten nemen, maar als ik trek heb kan ik er echt niet vanaf blijven."*

of



*“Ik zou wel willen investeren in een slaaptraining, maar ik ben bang dat dit ook niet helpt en ik weet niet of ik nog een teleurstelling aankan.”*

Ambivalentie is een normale stap op weg naar verandering. Elke verandering brengt namelijk voordelen, maar ook nadelen met zich mee. Bij bovenstaande voorbeelden zouden die voor- en nadelen er zo uit kunnen zien:

Stoppen met chocolade eten levert je voordelen op: je wordt slanker, tevredener over jezelf en gezonder. Maar hoe deal je met het gemis van die heerlijke chocoladesmaak en hoe kun je er vanaf blijven als je trek hebt?

Investeren in een slaaptraining betekent een kans op goede nachten, meer energie, gezondheid en betere prestaties. Maar, je wordt wel geconfronteerd met je angst voor een teleurstelling. Het vraagt oefening, naar jezelf durven kijken en omgaan met het ontbreken van garantie op succes.

### **Van willen naar doen in 4 stappen**

Willen veranderen is één ding, daadwerkelijk doen is een tweede. Wil je bij die 8% horen die het lukt de goede voornemens vol te houden en te laten slagen? Hieronder 4 stappen om van willen, doen te maken.

#### **Stap 1**

Noteer heel concreet de verandering die je eventueel wil doorvoeren. Bijvoorbeeld: ik wil minder chocolade eten, namelijk nog maar 3 keer per week maximaal 4 blokjes per keer. Noteer daarna de voor- en nadelen van het doorvoeren van de verandering zoals in onderstaand schema.

#### **Stap 2**

Noteer achter elk punt een cijfer voor de waarde die je hieraan hecht ( 1= weinig waarde, 10 = veel waarde). Je ziet dan de voors en tegens op een rijtje + de waarde dat elk item voor jou heeft. Het helpt je om een goede, doordachte keuze te maken.

#### **Stap 3**

Bekijk het ingevulde schema vervolgens met aandacht. Laat elke zin en daaraan gekoppelde waarde tot je doordringen. Merk op wat er met je gebeurt als je dit ambivalentieschema doorneemt. Het kan zijn dat je denkende brein in actie komt,





maar er is misschien ook een gevoel wat opborrelt. Kijk nieuwsgierig naar wat er gebeurt en noteer dit.

#### **Stap 4**

Mogelijk zie je ineens het licht en weet je wat jouw besluit is. Zo niet, kies dan bewust en noteer waarom je deze keuze maakt. Daarna deel je het besluit met een paar mensen om je heen. Hierdoor is het niet langer een voornemen, maar een bewuste keuze die bestaansrecht heeft. Bewaar dit schema zodat je bij twijfel of wanneer het even tegen zit, jouw motivatie (her)vindt om door te gaan. Zo kom je verder, écht!

*Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Alles begint met een eerste stap

5 februari 2019

**“You don’t have to see the whole staircase, just take the first step“**

– Martin Luther King jr. –

Ik heb een haat-liefde verhouding met chocolade. Ik vind het heerlijk en ervaar het echt als een beloning. Aan de andere kant erger ik me, omdat ik er niet vanaf kan blijven. Het is voor mij een interessante (en inmiddels) jarenlange uitdaging om te leren leven met deze haat – liefdeverhouding.

## Eet me

Jaren geleden ging mijn liefde voor chocolade behoorlijk ver. “Straks één blokje chocola? Grapje zeker?! Toe, neem nu maar. Eet me maar lekker op”, leek een stemmetje in mij te roepen. Voordat ik het wist was alles op en stond ik met een rode blos van gêne op m’n wangen én een lege verpakking Bonbonbloc bij de kassa van de lokale supermarkt. Ik kon zelfs niet wachten tot de drempel van mijn eigen voordeur, zo groot was mijn verlangen naar chocolade. Inmiddels ben ik redelijk tevreden over mijn chocoladeconsumptie.

## Verlangen naar slaap

Waarom deel ik dit met jullie? Ik denk dat verlangen naar chocolade veel overeenkomsten heeft met verlangen naar slaap. Je verlangen naar slaap is zo groot, dat het je leven kan beheersen. Je bent er continu mee bezig en stelt van alles in het werk om je doel ‘lekker slapen’ te bereiken. Dat harde werken is niet alleen ontzettend intensief en vermoeiend, helaas ook lang niet altijd effectief. Wat gebeurt er als je het jezelf eens wat gemakkelijker zou maken?

## Stap voor stap

Geen chocolade meer eten was en is voor mij echt geen optie. Onmogelijk! De liefde is te sterk ;-).

Meer grip op m’n chocolaconsumptie leek me een beter plan. Ik voelde dat daar wel mogelijkheden lagen die haalbaar waren. En nee, het hoefde van mezelf niet in één keer helemaal goed te gaan. Het idee dat ik het in haalbare stappen mocht



doen, gaf me rust en ruimte.

Stap één was om die gênante momenten aan de kassa voortaan te voorkomen. Dus thuis pas aan die heerlijke chocoladereep beginnen. Het was lastig, zeker in het begin. De wens om niet langer die vreemde blik aan de kassa te hoeven verdragen sterkte mij. En ja, het lukte me! Ik voelde me happy, ook al at ik nog veel meer chocolade dan ik wilde. Ik had iets bereikt.

### **Wat wordt jouw eerste stap?**

Elke nacht lekker slapen klinkt natuurlijk fantastisch maar is niet realistisch als je een slechte slaper bent. Durf dat einddoel los te laten, het is te ver weg. Bedenk wat voor jou een haalbare stap is.

Ter inspiratie vind je hieronder mogelijke eerste stappen richting jouw 'lekker slapen droom'. Welke optie spreekt je het meest aan en voelt haalbaar voor jou? Start met één actiepoint. Dat mag er een zijn uit 't lijstje hieronder of ééntje die zomaar bij je boven borrelt. Meer hoeft nog niet.

- Elke dag 30 minuten buitenlucht. In de ochtend helpt je dit om beter te herstellen van een mindere nacht, je wordt wakkerder. En het helpt je om de nacht erna beter te slapen. Hoeveel dagen ga jij nu 30 minuten naar buiten? En hoeveel dagen extra zijn haalbaar voor jou?
- Elke dag 30 minuten lichaamsbeweging. Hierdoor vergroot je de kans op goede slaap voor de nacht erop. Hoeveel dagen beweeg jij 30 minuten aaneengesloten? Kun je er 1 of 2 dagen meer van maken?
- Elke avond rond dezelfde tijd naar bed. Als dat een keer niet lukt, dan accepteer je een kortere nacht.
- Niet langer dan 1 uur extra uitslapen in het weekend.
- De laatste 2 uur voordat je naar bed gaat, lees je geen mails of berichten meer. Je kijkt bijvoorbeeld lekker even tv, leest een boek, luistert muziek of doet iets anders wat je leuk is, functioneel en niet te veel energie kost.



- Als je 's nachts wakker wordt, dan blijf je liggen in bed en zeg je tegen jezelf: “Ik accepteer dat ik nu wakker lig. Ik hoef niets anders te doen dan rustig liggen en rusten.”
- Overdag niet langer continu actief zijn en van hot naar her hollen. Minimaal 1 keer per dag (later vaker), ga je 10 minuten niets doen. Gewoon zitten en niets doen. Je traint hiermee de ‘uitknop’, die nodig is om te slapen.
- Als je ergens mee zit, dan krop je het niet op. Anders bouwt spanning zich op in jou waardoor slapen lastig wordt. Bespreek het met iemand die je vertrouwt. Gedeelde smart is halve smart.
- .....

### **En nu?**

Nu ga je met de gekozen eerste stap aan de slag. Gewoon doen, vanaf nu. Maak ‘t heel concreet. Dat doe je door antwoorden te zoeken op vragen als: Waar wandel je heen buiten? Met wie deel jij je zorgen, en hoe pak je dat aan? Of op welk moment van de dag ga je 10 minuten niets doen? Doe je het elke dag, of is het haalbaarder om met 3 dagen te starten?

### **Ja hoor, daar zijn ze weer...**

Natuurlijk komen er gedachten die tegenstribbelen. Gedachten als: dat houd ik nooit vol, het gaat me niet lukken, of: dat werkt niet bij mij, passeren vast en zeker een keer de revue. Dan sta jij voor de keuze: geloof ik die gedachten en laat ik me erdoor gijzelen? Of zwaai ik ernaar, recht ik mijn rug en laat ik me niet afleiden van mijn pad? Mijn eerste stap naar lekker slapen.

### **Geniet van het succes**

Mijn gevoel van succes toen ik de eerstvolgende keer de Bonbonbloc verpakking dicht liet in de supermarkt was geweldig. Ik nam de tijd om bewust even stil te staan bij die succesbeleving, en de ruimte om dat gevoel te ervaren... ervan te genieten. Het gaf me energie en vertrouwen. Ik voelde dat ik klaar was om stap 2 te zetten.

Ben je al twee dagen een half uur eerder naar bed gegaan zoals je met jezelf had



afgesproken? Heb je gisteren 10 minuten niets gedaan, ook al was dat lastig? Geniet van je successen, hoe klein ze misschien ook lijken. En kijk niet verder dan het volgende haalbare stapje.

Een oud Nederlands spreekwoord luidt: wie het kleine niet eert, is het grote niet weerd. En zo is het! Die oude spreekwoorden en gezegden zijn zo gek nog niet ;-).

### **De eerste stap**

Alles begint met een eerste stap. Heb je moeite met het bepalen van je eerste stap of vragen? Neem gerust vrijblijvend contact met me op. Bel 073 – 644 61 88 of stuur een mail.

*Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap



# Onvoldoende slaap? Niet vooruit te branden.

*20 februari 2019*

Vanmorgen om 06:00 uur ging de wekker, omdat ik graag nog even wilde hardlopen. Ik heb de snooze knop ingedrukt. En nog een keer. En nog een keer. Uiteindelijk uit bed gekomen. Beetje brak. Niet echt fit. Het hardlopen heb ik voorbij laten gaan.

Het plan was om een bijeenkomst nog even goed voor te bereiden. Zeg maar om de spreekwoordelijke puntjes op de Prezi presentatie te zetten. Nou....dat liep heel anders. Begonnen. Naar het scherm gestaard. Geen inspiratie. Ik krijg maar niet krachtig op papier wat ik wil zeggen. Drie keer koffie gehaald. En ja, toch maar eerst die paar e-mails weggewerkt. Uitstelgedrag is mij niet vreemd.

Uiteindelijk het maar opgegeven. Met de belofte aan mijzelf dat ik er morgenochtend écht mee aan de slag ga. Ik ontbijt. Douche en pak de auto naar kantoor. Even geen zin om te fietsen.

## **Fit wakker**

Om 06:30 uur word ik uit mijzelf fit wakker. Het is nog donker buiten, maar voorzien van mijn hoofdlamp kan ik prima hardlopen. Moeiteloos maak ik flink wat kilometers en kom met een frisse kop weer thuis. Maak een kop koffie. En begin aan de voorbereiding van de bijeenkomst. Ik zit echt in een flow. Wat ik wil zeggen krijg ik kort en helder op papier. In no time heb ik de Prezi afgerond. Even de tijd nemen voor een ontbijt. Hup, onder de douche en op de fiets naar kantoor.

Is dit dezelfde man? Het antwoord is, ja! Waarom ben ik de ene dag niet vooruit te branden en de andere dag wel? Het antwoord is simpel: slaap.

## **Slaap, lichaam en geest**

Als ik niet voldoende slaap merk ik dat meteen. In mijn lijf: van m'n stoelgang tot zin in sporten en of ik 's middags wel of niet dat aangeboden taartje neem. In het koppie: van het al dan niet hebben van inzicht en overzicht. Tot bezig zijn met



innoveren en verbeteren of dingen doen op de automatische piloot. En ook mijn collega's en mijn partner kunnen je waarschijnlijk haarfijn vertellen wanneer ik wel of niet voldoende geslapen heb ;-).

Dus dat.

### **Op mijn best**

Ondertussen ken ik mijzelf goed genoeg om te weten dat ik minimaal acht uur slaap nodig heb om op mijn best te zijn. En liefst nog wat meer. Het lukt me niet altijd om genoeg uren te maken maar ik streef er wel naar. En maak daarin ook bewust keuzes.

Door o.a. bewuste keuzes te maken als het om mijn nachtrust gaat, profiteer ik van een fitte geest in een gezond en fit lichaam. Zeg nou zelf, wie wil dat nou niet?

### *Joost Valkenberg*

Directeur/Eigenaar

*Joost Valkenberg is directeur-eigenaar van LIJV. LIJV heeft als missie een lekker werkend Nederland en daar hoort goed slapen natuurlijk bij.*

*Joost heeft sport door zijn aderen stromen. Hij blijft zichzelf hierin continu uitdagen. Ooit begonnen met hardlopen, nu stoomt hij zichzelf klaar voor de moeder aller triatlons: Ironman! Bestaande uit 3,9 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen en 42 kilometer rennen. O ja, en dat graag allemaal binnen 17 uur. Hoe dan? Trainen, eten én voldoende slapen, dat is de heilige drie eenheid om straks de finish te halen.*



# Het beste slaapadvies? Opgeven.

14 maart 2019

Ik sprak laatst iemand die aan het stoeien was tegen zijn vermoeidheid, al meer dan twee jaar. Écht van alles had hij gedaan om te ontdekken waarom hij zo moe was en bleef. Hij zocht professionele begeleiding en deed een berg aan inzichten op, begreep helemaal waarom hij roofbouw op zichzelf pleegde. Dat inzicht gaf hem rust. Toch bleef hij moe. En dát begreep hij dan weer niet.

## **Hard werken zonder beloond te worden is niet eerlijk, toch?**

Ik gaf hem aan dat ik het ook niet wist en graag met hem wilde zoeken naar een manier om weer fit te worden. Zo gezegd, zo gedaan. We ontdekten dat hij zo'n beetje alles deed om zijn energie een boost te geven: sporten, ademhalingsoefeningen, gezond eten, mediteren, nuttige dingen om zich waardevol te voelen, noem maar op. Hij sliep ook genoeg zo gaf hij aan. Hij werd alleen niet fit wakker, dat niet. Hij deed zo zijn best. Maar dat werd helaas niet beloond.

In mijn hoofd borrelde steeds duidelijker de zin op: het is om moe van te worden, al die inspanningen om fit te worden. Ik besloot om mijn gedachten naar hem uit te spreken. Hij reageerde verbouwereerd; "Ja, maar wat moet ik dan? Opgeven?"

## **Opgeven voelt zo fout**

Opgeven klinkt inderdaad niet als dé manier om je doel te bereiken, dat geef ik meteen toe. Het voelde voor hem dan ook als falen, berusten en accepteren dat hij voor altijd moe bleef. Geen haar op zijn hoofd die daaraan wilde denken. Hij was juist gemotiveerd om wat te maken van zijn leven. Waar een wil is, is een weg, zo is zijn levensmotto. Opgeven hoorde daar absoluut niet bij.

Opgeven kun je ook anders zien. Opgeven kan ook betekenen dat je accepteert dat de voor jou bekende manier van werken aan een probleem in dit geval niet effectief is. Je geeft de voor jou bekende weg op en bent bereid om op een andere, voor jou onbekende manier, je doel te bereiken. Dat betekent bereid zijn om onzekerheid en angst te voelen, vanwege het 'niet weten'.





## Waarom niet?

Het zoeken naar het antwoord op de vraag waarom je het anders zou moeten doen en zekerheid na te streven over het nut en effect, kan je zomaar bezig blijven houden met denken. Je kunt het ook simpel houden door jezelf de vraag te stellen, waarom niet?

De man in kwestie is het anders gaan doen. Hij heeft zijn weerstand tegen het begrip opgeven opgegeven. Hij vond het doodeng om niet 'hard te werken' aan zijn doel. Hij heeft het wel bereikt.

Ik deel dit verhaal graag met jullie. Omdat hij vast niet de enige is die weigert op te geven en dapper doorstrijdt zonder beloond te worden ;). En dat is zo zonde van je energie!

*Irma Leijten*

Trainer / Coach & Expert Slaap

