

Annelies Smolders

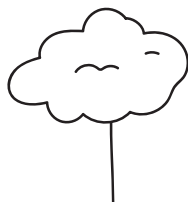
Het
boek
waarvan
je in
slaap
valt

Lannoo



INHOUD

MAAK KENNIS MET MAGDA	9
1 → IK DENK DAT IK EEN SLAAPPROBLEEM HEB	17
Wat is slaap?	17
<i>slaap is herstel</i>	17
<i>slaap is cyclisch</i>	18
<i>slaap is persoonlijk</i>	20
<i>slaap is biologisch</i>	21
<i>slaap is oerinstinct</i>	24
Wat is slapeloosheid?	25
<i>slaapgebrek</i>	25
<i>chronische slapeloosheid</i>	26
<i>gevolgen van slapeloosheid</i>	29
2 → IK WEET NIET WAT MIJN SLAAP SABOTEERT	35
Goede gewoontes	35
<i>wat je eet</i>	35
<i>wanneer je eet</i>	37
<i>hoeveel je beweegt</i>	39
<i>hoe je slaapkamer eruitziet</i>	42
Minder goede gewoontes	50
<i>hoeveel koffie je drinkt</i>	50
<i>of je drinkt of rookt</i>	50
<i>hoelang je in bed blijft liggen</i>	53
<i>je schermgebruik</i>	55
3 → DE SLAPELOZE NACHT KOMT ER WEER AAN	61
Slaapfactoren	61
<i>de drie factoren</i>	61



Slaapstress	65
<i>slaapmindset</i>	67
<i>slaapmanifestatie</i>	73
<i>slaapmisperceptie</i>	79
Slaaprituelen	82
<i>dagafbouw</i>	85
<i>bedroutine</i>	89

4 ↳ IK KAN MAAR NIET STOPPEN

MET WOELLEN	95
Spanning en slapeloosheid	95
<i>de vicieuze cirkel van slapeloosheid</i>	95
<i>bewegen in je slaap is normaal</i>	98
Biologie en slapeloosheid	102
<i>de rol van je hormonen</i>	102
<i>stressalarm</i>	112

5 ↳ MIJN SLAAP WORDT GEGIJZELD

DOOR PIEKERGEDACHTEN	117
De slaaprovers in je hoofd	117
<i>wat zijn piekergedachten?</i>	117
<i>mindfulness als breintraining</i>	125
<i>meditatie als pauzeknop</i>	131
Antipiekertechnieken	135

6 ↳ HET IS MIDDEN IN DE NACHT

MAAR IK BEN KLAARWAKKER	141
Inslapen en doorslapen	141
<i>wakker in stukjes</i>	141
<i>wakkere partners & wakkere kinderen</i>	146
<i>slaapapneu</i>	147
Opstaan of blijven liggen?	149
<i>optie 1: opstaan</i>	149
<i>optie 2: blijven liggen</i>	153

7 ↳ MIJN BIORITME SLAAT TILT	157
Je interne klok	157
<i>het circadiaans ritme</i>	157
<i>het ultradiaan ritme</i>	162
Je chronotype	164
<i>ochtend-, avond- en tussentypes</i>	164
<i>externe factoren</i>	176
 8 ↳ IK STA OP ALS EEN ZOMBIE	183
Slaaptekort en je ochtendroutine	183
<i>je ochtendroutine vormgeven</i>	185
<i>de gevaren van je snooze knop</i>	187
<i>je telefoon en hoe het anders kan</i>	188
<i>to dut or not to dut</i>	194
<i>bedtijdrestricte</i>	198
 9 ↳ IK KAN NIET SLAPEN ZONDER PILLEN	205
Slaapmedicatie	205
<i>psychische problemen en slapeloosheid</i>	208
<i>soorten slaapmedicatie</i>	212
Slaapmedicatie afbouwen	217
<i>gewenning</i>	217
<i>geleidelijk afbouwen</i>	218
 MAGDA ZEGT WELTERUSTEN	221



Als slaaptherapeute zie ik elke dag slechte slapers. Van een gestreste CEO die steevast naar slaapmedicatie grijpt, over een overwerkte leerkracht die met piekergedachten kampt, tot een tiener die tot een gat in de nacht blijft scrollen. Maar ik weet ook uit eerste hand wat slecht slapen met je doet. Ik was zelf jarenlang een slechte slaper. Niet zomaar ‘even moe’ of ‘een onrustige nacht’, maar een chronische wakkerligger. Uren lag ik te luisteren naar nachtprogramma’s op de radio, terwijl ik de uren zag verstrijken op mijn grote, ouderwetse klokwekker.



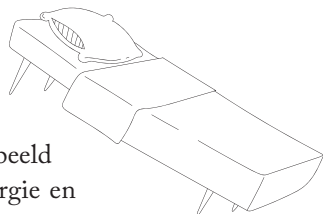
MAAK KENNIS MET MAGDA

INLEIDING

Het is pas toen ik als student naar Leuven trok dat ik besepte dat anderen veel beter slapen. Als ik met vrienden op stap ging, merkte ik dat zij daarna lekker lang tot de middag konden uitslapen. Mijn huisgenoten hadden geluk: zij waren avondtypes. Ik niet. Ik ben een extreem ochtendtype, zo weet ik nu. Ik spring elke dag fris mijn bed uit, en kan — ook als het zou moeten — niet langer in bed blijven liggen. Ik ging mee uit, maar als we dan om 4 uur thuiskwamen, kon ik hoop en al nog een uurtje of twee slapen, waarna ik klaarwakker was. Zo bouwde ik natuurlijk een gigantisch slaaptekort op, waardoor ik niet echt geconcentreerd in de aula zat... en me niet goed in mijn vel voelde. Mijn hoofd draaide overuren.

Pas jaren later begon ik mijn eigen slaapproblemen te ontrafelen. Als slaaptherapeute werk ik vaak met een simpele metafoor om mijn patiënten te begeleiden. Zelf pas ik dit al jarenlang op mezelf toe, met succes. Ik stel mezelf voor als ‘Firma Ik’, met een driekoppige raad van bestuur: mijn hoofd, mijn buik en mijn lichaam:

- » Het hoofd is een en al ratio. Het wil dat je functioneert, presteert, geen fouten maakt. Het zegt dingen als: 'Het is donker, tijd om te slapen.'
- » De buik staat letterlijk voor buikgevoel of intuïtie, goesting, overgave. Het is je authentieke zelf, onder alle aangeleerde gedragingen en sociaal wenselijke reacties.
- » Het lichaam is je fysieke toestand, je biologie. Het toont je hoe het zich voelt door bijvoorbeeld hoofdpijn en lusteloosheid, of net door energie en vitaliteit.



Mijn lichaam gaf me al jaren signalen: oververmoeide, gespannen spieren, hartkloppingen. Mijn buik schreeuwde om rust, om troost, om zachtheid. Maar mijn hoofd negeerde die signalen. Het had geen tijd voor zachtheid. Er moest hard gewerkt worden. Doorgezet. Gefunctioneerd.

Ik heb haar 'Magda' gedoopt.

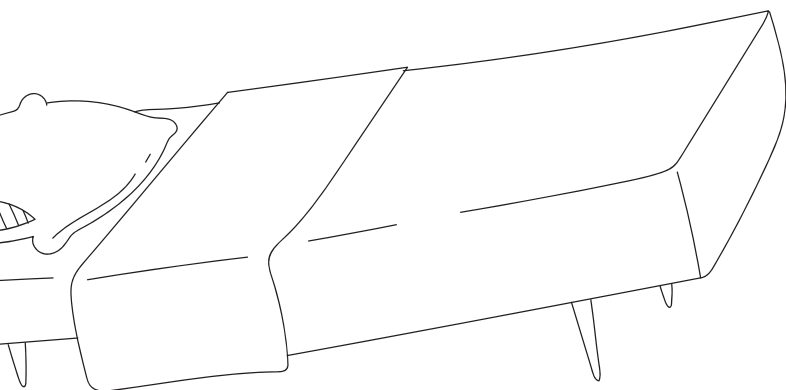
Mijn hoofd, welteverstaan. Ze tikt me namelijk de hele dag op mijn schouder: 'Mag dat wel?', of 'Zou je dat wel doen?', en 'Had je dat niet beter zo aangepakt?' — en ja, soms jaagt ze me op, maar ze houdt me ook scherp. Ze is de controlefreak in mij, de innerlijke criticus die zich bezighoudt met lijstjes, risico's en deadlines. Magda is het type dat het liefst alles onder controle houdt — ook mijn slaap. Lange tijd zat zij aan het stuur van mijn leven. En geloof me: als je hoofd de enige bestuurder is van de Firma Ik, dan eindig je gegarandeerd met slaapmoeilijkheden. Want slaap laat zich niet controleren. Pas toen ik leerde luisteren naar alle drie — hoofd, buik én lichaam — begon ik beter te slapen.



Dit boek is erg praktisch opgevat, zodat je gericht — naarge-
lang je problematiek — kunt lezen, leren en veranderen. Elk
hoofdstuk is opgebouwd rond een veelvoorkomende hulp-
vraag of klacht. Ik breek de anekdotes, tips en met weetjes
gelardeerde theorie op met concrete, handige oefeningen.
Zo weet je niet alleen wat er in je lichaam gebeurt, maar
krijg je meteen ook handvatten om minder te piekeren, fris
en monter op te staan en je die goede nachtrust, die o zo
belangrijk is, eigen te maken.

Vandaag weet ik: mijn hoofd is belangrijk, maar mag niet
langer de enige beslisser zijn. Magda zit nog aan mijn tafel,
maar niet meer als voorzitter. Ze mag deelnemen aan de
vergaderingen en agendapunten toevoegen. Maar ik bepaal
de uiteindelijke strategie, samen met mijn buik en lichaam.
Als je hoofd jouw slaap regelt als een starre baas, dan wordt
slapen een opdracht. Als je lichaam en buik mee mogen
praten, dan wordt slapen een fijn compromis. Dat is wat ik
jou ook wil leren met dit boek: hoe je een ontspannen hoofd,
een gehoord lichaam, en een gerustgestelde buik kunt krijgen.

En geloof me: dan komt slaap vanzelf.



WAT IS SLAAP?

Om slechte slaap aan te pakken is kennis over slaap het allerbelangrijkste. Laten we daarom beginnen bij het begin. Waarom moet je slapen? Hoe zit slaap in elkaar? Wat is het verschil tussen een kort slaapgebrek en chronische slapeloosheid, en wat zijn de gevolgen als je te lang niet goed slaapt? Help, ...



IK DENK DAT IK EEN SLAAPPROBLEEM HEB

HOOFDSTUK 1

SLAAP IS HERSTEL

‘Slaap lijkt misschien een passieve bezigheid, een soort dagelijkse offline-modus, maar niets is minder waar: tijdens je slaap ben je actief aan het herstellen.’

Tijdens je slaap gebeuren er wonderen in je lichaam en brein. Eigenlijk is slapen net als een nachtelijke schoonmaakkploeg die je fysiek en mentaal weer piekfijn in orde brengt. Ik zeg graag dat slaap ‘de conciërge’ van je lichaam is. Een goede conciërge zorgt ervoor dat alles opgeruimd en netjes is, en defecten hersteld worden. Als die conciërge daarentegen zijn werk niet goed doet, krijg je tekorten, ongemakken

en gebreken. Kortom: zonder slaap raakt ons hele systeem uit balans, en een systeem dat uit balans is, dat functioneert niet goed.



Slaap bevordert de eiwitsynthese, het proces waarbij je lichaam eiwitten omzet in nieuwe spierweefsels. Al na één nacht slaaptetekort heb je door de directe vermindering van die eiwitsynthese tot 40 procent meer kans op een blessure.

Tijdens je slaap wordt je brein letterlijk opgeruimd. De glymfatische stroom — een soort hersenspoelsysteem — zorgt ervoor dat afvalstoffen netjes worden afgevoerd. Dit gebeurt vooral in de diepe slaap, die is heel belangrijk. Je innerlijke superheld wordt wakker: er worden afweerstoffen (immunoglobulines) aangemaakt. Wie goed slaapt, is beter gewapend tegen bacteriën en virussen. Wie slecht slaapt, maakt minder antistoffen aan. Zonder slaap ben je als een ridder zonder schild: kwetsbaar. Slaap is misschien wel de goedkoopste ziekteverzekering.

SLAAP IS CYCLISCH

‘Als je net uit een droomslaap komt, word je beter uitgerust en frisser wakker, omdat dit het natuurlijke einde van een slaapcyclus is.’

Je slaapt volgens een bepaald patroon: een slaapcyclus. Een normale nachtrust bestaat uit ongeveer vijf tot zes opeenvolgende slaapcycli. Eén slaapcyclus duurt ongeveer 90 minuten en bestaat uit vier fasen, die van elkaar worden onderscheiden op basis van het patroon in de hersengolven en fysiologische parameters zoals hartfrequentie en oogbewegingen.



SLAAPTYPES EN SLAAPBEHOEFTES

- » Zo'n 1% van de mensen is van nature een kortslaper, en functioneert prima met minder dan 6 uur slaap. 10–15 procent is juist een langslaper, en is pas na 9 uur uitgerust. De meeste mensen bevinden zich ergens tussenin.
- » Hoewel genetica voor ongeveer de helft bepaalt of je kort of lang slaapt, zijn gewoontes en leefomstandigheden van een niet te onderschatten belang. Een veeleisende job, een druk gezinsleven, schermgebruik in de avond of een overvolle agenda kan je nachtrust onder druk zetten. Recente studies tonen bovendien aan dat mensen met een hectisch of onregelmatig leven vaker kampen met inslaap- en doorslaapproblemen.
- » Volwassenen hebben hun hele leven ongeveer 7 à 9 uur slaap nodig. Naarmate we ouder worden, halen we die uren vaak minder makkelijk: de slaap wordt lichter, vaker onderbroken en de daadwerkelijke duur kan korter zijn. De behoefte blijft dus gelijk, maar de slaap die we effectief krijgen verandert.

SLAAP EN MENOPAUIZE

Na de menopauze komen snurken en slaapapneu (OSAS) vaker voor. Cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid (CGT-I) is bewezen effectief bij menopauzegerelateerde slapeloosheid. Ook hormoonvervangings therapie (HRT) kan verlichting bieden: onderzoek toont aan dat vrouwen die HRT gebruiken vaak minder last hebben van slapeloosheid, nachtzweeten en opvliegers. Het effect hangt echter af van het type behandeling en het individuele gezondheidsprofiel, en moet daarom altijd zorgvuldig met een arts worden besproken.

SLAAP IS OERINSTINCT

‘Ons brein is evolutionair geprogrammeerd om gevaar te detecteren en ons wakker te houden bij dreiging.’

In de oertijd was slapen niet zonder risico — een slapend mens was kwetsbaar voor nachtelijke vijanden: roofdieren, vijandige stammen of zelfs dalend kwik. Daarom ontwikkelde de mens een instinctieve waakzaamheid, een soort ingebouwd alarmsysteem dat ons in staat stelt om snel wakker te worden bij ongewone geluiden of bewegingen. Dit waakinstinct zit nog steeds diep in ons brein verankerd, vooral in het limbisch systeem (ook wel ‘zoogdierenbrein’ genoemd) dat emoties en gedrag helpt regelen. Tegenwoordig moeten we ons in ons veilige en warme bed geen zorgen meer maken over hongerige beren. Hoogstens een snurkende partner, een mug of straatlawaaï verstoren onze nachtrust.

In onze moderne samenleving zijn de dreigingen ’s nachts grotendeels verdwenen, maar dat oerinstinct is gebleven. In plaats van acuut levensgevaar zijn het nu e-mails, pushmeldingen of relationele kopzorgen die dat waakzame gevoel triggeren. Ons brein maakt namelijk weinig onderscheid tussen een deadline of een sabeltandtijger — het reageert met dezelfde stresshormonen, zoals cortisol, die het lichaam in paraatheid brengen. Hierdoor komen veel mensen moeilijk tot rust wanneer het bedtijd is, ook al zijn ze uitgeput. Moderne slapeloosheid is vaak het gevolg van een evolutionaire mismatch: ons brein is nog altijd geprogrammeerd om alert te blijven in de savanne, maar intussen proberen we te slapen in een wereld vol kunstlicht en constante prikkels.



Je bent minder alleen dan je denkt. Meer dan een derde van alle Belgen heeft occasioneel last van slapeloosheid, en ongeveer 10 procent slaapt chronisch slecht. Dat gaat over 1 miljoen mensen.

WAT IS SLAPELOOSHEID?

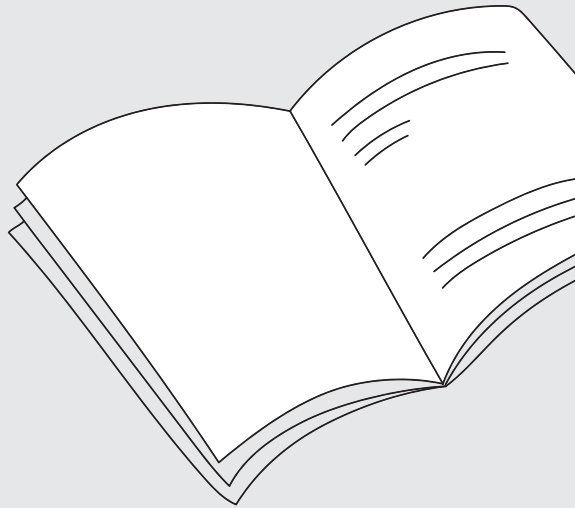
SLAAPGEBREK

‘Bij 70–90 procent van de mensen wordt een acuut slaapprobleem weer omgebogen naar een goede nachtrust wanneer ze de oorzaak voor slape-loosheid wegnemen of aanpakken.’

Iedereen heeft wel eens moeite met inslapen, een slechte nacht of een periode waarin slaap even geen evidentie meer is. Dat kan gebeuren als je te laat gaat sporten bijvoorbeeld, of door stress, een opmerking die door je hoofd maalt, wenende kinderen of een irritante mug in je kamer. Ook ons drukke leven kan daar voor iets tussen zitten. We werken, zorgen voor de kinderen, doen het huishouden, regelen de administratie en leiden een boeiend sociaal leven. Het gevolg van al die bordjes in de lucht houden: we zijn uitgeput. Veel mensen zitten 's avonds laat nog op de pc te tokkelen of scrollen op hun tablet of smartphone (blauw licht!) — soms zelfs simultaan — en checken 's morgens meteen bij het opstaan hun mails. De adrenaline blijft zo door hun lijf gieren. Zowel die uitputting als de adrenaline zorgen ervoor dat we 's avonds niet goed kunnen ‘landen’ of afbouwen om de slaap natuurlijk te laten komen.

Slaapgebrek beïnvloedt je leven, dat is zo. Je kunt minder aan, je wordt prikkelbaar, je bent minder geconcentreerd, je voelt je niet goed, je kunt er zelfs depressief van worden — daar heb ik het later nog over. Het heeft invloed op je gezondheid, je werk en je relaties. Maar hoewel je denkvermogen, vaardigheden en gemoedstoestand eronder kunnen lijden, is één slechte nacht of week niet het einde van de wereld: het brengt je gezondheid geen ernstige schade toe. Vraag dat maar aan jonge ouders. Als de directe oorzaak wegvalt, slaap je doorgaans voor je het weet weer als een roos.

‘Vul je slaapdagboek
elke dag in.’



OEFENING: HOUD EEN SLAAPDAGBOEK BIJ

Hoe is het gesteld met jouw slaapduur, slaapkwaliteit en slaapefficiëntie? Door een slaapdagboek in te vullen kun je al een goed beeld krijgen van je slaappatroon.

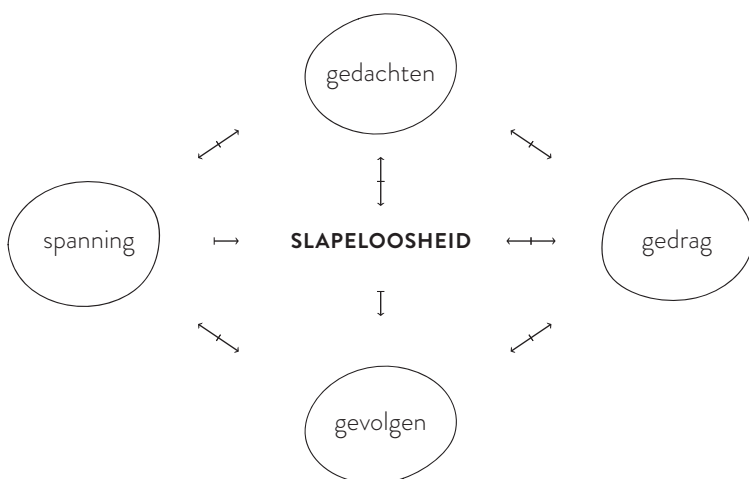
Het is vaak lastig om heel nauwgezet te bepalen hoe lang je nodig had om in slaap te vallen of hoe lang je 's nachts wakker lag. Geef daarom je beste inschatting. Jouw persoonlijke ervaring en gevoel van slapeloosheid, vertaald naar cijfers, vormt de basis van een mogelijke slaaptraining. Fouten in je inschatting zijn onvermijdelijk; vrijwel iedereen denkt langer wakker te hebben gelegen dan in werkelijkheid het geval is. Dat is helemaal niet erg. Het is beter om een kleine inschattingsfout te maken dan om voortdurend naar de klok te staren om de exacte slaap- en waaktijden te noteren, want dat is juist níét de bedoeling.



Hoe gebruik je een slaapdagboek? Heel simpel: vul je slaapdagboek elke dag in met de gegevens over de nacht ervoor. Als er 's avonds voor het slapengaan ongewone of beladen zaken zijn gebeurd, schrijf dat dan ook kort neer. Ik denk aan een ruzie bijvoorbeeld, maar ook een avondje uit of zelfs het eten van een zware maaltijd. Dergelijke details kunnen interessante informatie bevatten voor het ontcijferen van je slaapproblemen.

Je kunt gratis een printvriendelijk slaapdagboek downloaden in de webshop van StartToSleep.com, via de QR-code.





VICIEUZE CIRKEL

- 1 De nummer 1-uitlokker van een slapeloze nacht of een van de eerste slechten nachten is stress, **spanning** of opwinding. Wat je overdag meemaakt, beïnvloedt je nacht. Denk maar aan de examentijd. Dan wil je na het blokken goed slapen, zodat je de volgende dag kunt schitteren. Maar die hoge verwachtingen kunnen een toestand van spanning creëren op het moment dat je gaat slapen, en dat lokt lichamelijke reacties uit. We spreken dan over een hoog opwindingsniveau, een onrust, die de slaap alleen maar hindert.

Spanning bestaat in vele maten en vormen. Je hebt lichamelijke spanning zoals pijn, jeuk, last van een te hoge of een te lage temperatuur, spijsverteringsproblemen enzovoort. Daarnaast kun je last hebben van emotionele of mentale spanning, in de vorm van angst, verdriet, werkstress, relatieconflicten en ga zo maar door. Spanning hoeft niet per se negatief gekleurd te zijn: ook enthousiaste plannen voor de toekomst

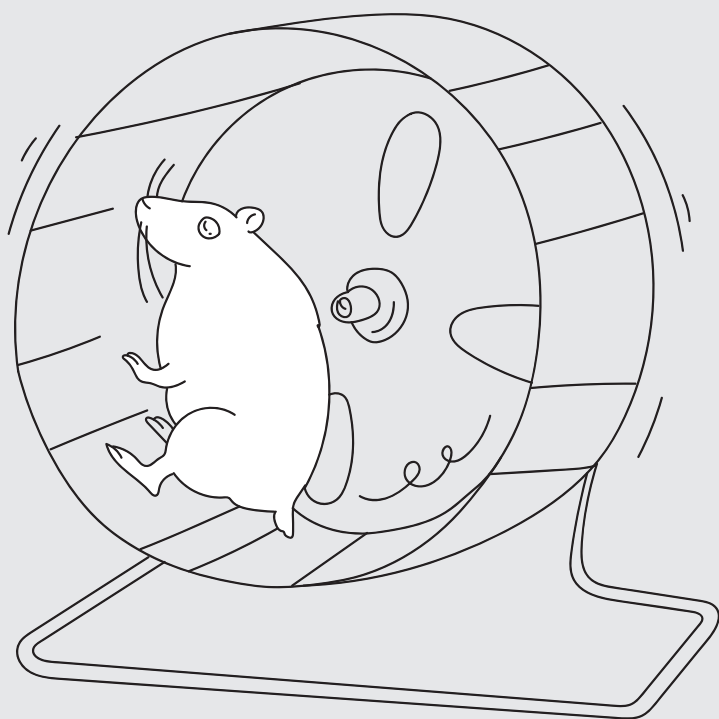
bijvoorbeeld, maar ook verliefdheid, creatieve ideeën en het herbeleven van een feestje kunnen je wakker houden.

Happy Magda

Zelf merk ik dat mijn passie voor inrichten en creëren me soms wakker houdt. In gedachten begin ik mijn huis of praktijk opnieuw in te richten, wat me zo energiek maakt dat ik niet kan slapen. Ik geniet enorm van het creëren van gezellige ruimtes en ben blij dat ik dit in mijn groepspraktijk kan doen. Ik wil elke kamer inrichten als een warme woonkamer. In het verleden ging dit enthousiasme regelmatig ten koste van mijn slaap, zeker toen de groepspraktijk nog mijn woonruimte was — dat is jarenlang zo geweest. Ik heb weinig geduld en zodra een idee oppopt, wil ik het uitvoeren. Collega's ontdekten dan vaak 's ochtends bij het binnenkomen dat ik na een slapeloze nacht een kamer had heringericht of zelfs een muur had herschilderd. Hoewel mijn hoofd daarna tot rust kwam, omdat Magda happy was, kreeg mijn lichaam niet de slaap die het nodig had. Er was totaal geen harmonie tussen buik, hoofd en lichaam.

Door de spanning slaap je (een aantal nachten) slecht, waardoor je gewoontes, een bepaald **gedrag**, begint te ontwikkelen om met je slapeloosheid om te gaan. Je gaat voorbeeld extra vroeg naar bed of neemt een snipperdag om overdag te dutten. Of je probeert al eens een slaappilletje uit. Heel begrijpelijk, want jij wilt natuurlijk slapen. Spijtig genoeg is dit niet bevorderlijk voor je slaap. Op korte termijn kunnen deze nieuwe gewoontes hun nut wel bewijzen om de effecten van slapeloosheid tegen te gaan, maar op lange termijn maken ze het probleem enkel maar erger.

2



www.lannoo.com

omslag en illustraties: Julie Vangeel
vormgeving binnenwerk: Kristine Lepre

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze
redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Annelies Smolders, Tiel, 2025

D/2025/45/563 — NUR 860
ISBN 978 90 209 8525 2

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 of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.