



Ingrid Nieuwenhuijse

BURN ON!

Voorkom een burn-out in
5 duidelijke stappen

THEMA.

INLEIDING	7
STAP 1 UIT HET HOOFD, IN HET LIJF	
Hoe bewaak je de energiebalans?	14
Hoe zorg je voor de beste slaapkwaliteit?	24
Wat houdt gezond eten voor jou in?	36
Hoe boost je je weerstand door te bewegen?	49
STAP 2 ZIN IN HET LEVEN	
Wanneer bloei jij op?	62
Wat is jouw droom?	72
Hoe focus je op het positieve?	82
Hoe leer je gelukkig te blijven?	92
STAP 3 ZET JEZELF OP 1	
Hoe kijk je met liefde naar jezelf?	104
Wat betekenen je relaties met anderen?	115
Wanneer kun je voor een ander zorgen?	126
Hoe bewaak je je grenzen?	136
STAP 4 KALMEER JE DRUKKE GEEST	
Van wie is die kritische stem?	152
Welke gedachten zijn waar?	163
Hoe erg kan het zijn?	173
Hoe stimuleer je positief denken?	184
STAP 5 JE DOELEN BEREIKEN	
Hoeveel ballen houd je in de lucht?	196
Hoe bepaal je de prioriteit?	205
Hoe werk je aan je doelen?	215
Hoe organiseer je hulp?	226
DANKWOORD	240
BRONNEN	244



Waarom moest dit boek er komen?

Jaarlijks ervaart 17 procent van de beroepsbevolking in Nederland burn-outklachten. Dat zijn ongeveer 1,3 miljoen mensen. En dat aantal neemt toe.

Een burn-out gebeurt niet van de ene op de andere dag. Misschien ben je nu nog niet volledig uitgeblust, maar zie en voel je al wel dat het eigenlijk niet zo goed gaat. Want je bent een doorzetter, iemand die al een tijdje doormoddert zonder dat er iets verbetert in je situatie. En je ervaart wel spanning, moeheid en andere tekenen van opbranden. Je blijft maar doorgaan, terwijl je eigenlijk even zou moeten stilstaan.

Dit boek is er voor jou, als persoon die langzaam opbrandt, maar dat waarschijnlijk nog niet in de gaten heeft, omdat je de symptomen niet relateert aan een burn-out. Of misschien ook wel, maar weet je niet wat je eraan kunt doen. Met dit boek krijg je weer grip op je leven en plezier in je werk.

Wat biedt dit boek je?

Gezond genieten van het leven gaat over veel verschillende dingen. Of je fysiek en mentaal in orde bent bijvoorbeeld, maar ook of je 'weet waar je het voor doet'. Of je goed met je gevoelens om kunt gaan, maar ook of je de juiste prioriteiten stelt. Er komt dus van alles bij kijken.

Gedrag veranderen is niet makkelijk, toch biedt dit boek je een uniek en behapbaar stappenplan. Je kunt meteen aan de slag met praktische oefeningen en tips. Sommige oefeningen en tips ken je misschien al en doen je denken aan 'een open deur'. Doe ze dan toch, want juist het 'door die deur stappen' is soms moeilijk als het je aan energie ontbreekt. Ze zijn expres behapbaar zodat elke stap goed te doen en vol te houden is.

Je werkt met dit boek aan je lijf, je hoofd en je hart, je ontdekt je grenzen en bereikt ook je doelen. Stap voor stap kom je in een 'opwaartse spiraal'. Zodat je voortaan totaal gezond bent en blijft, vol energie. Met dit boek laat je jouw vuur weer branden!

Waarom schreef juist ik dit boek?

Zelf heb ik deze stappen ook allemaal toegepast en doorlopen. Ik was namelijk ook een 'hup, gewoon je schouders eronder'-type. Telkens wanneer ik merkte dat het niet zo lekker liep, zuchtte ik even en ging weer door. Totdat mijn vlammetje net iets te ver doofde en ik overspannen raakte.

Met alle 'vechtlust' die ik normaal in mijn werk en anderen stopte, begon ik nu aan mezelf te knutselen. Op de integrale manier met het unieke stappenplan dat ik jou

nu aanreik via dit boek. Succesvol, want ik ben nooit in een volledige burn-out beland, die wist ik hierdoor te voorkomen.

Integendeel, ondertussen help ik al ruim zes jaar mensen met burn-out gerelateerde en andere vitaliteitsklachten. Om expertcoach te worden heb ik verschillende vakopleidingen gevolgd, waaronder de post-hbo geaccrediteerde registeropleiding tot integraal vitaliteitscoach. Mijn meest recente specialisatie is die van stress en burn-out wandelcoach.

Jij hebt misschien nu nog geen idee waar je moet beginnen. Dat hoeft ook niet, want ik heb dit boek voor jou geschreven. Zodat je stap voor stap je vuurtje weer aanwakkert.

Wat zijn de vijf stappen?

In dit boek doorloop je de volgende stappen:

STAP 1 UIT HET HOOFD IN HET LIJF gaat over je fysieke gezondheid, want een ongezond lijf zou alle volgende stappen in de weg staan. Deze stap gaat over tot rust komen, want zonder voldoende energie is er niks mogelijk, komt er niets binnen en kun je nergens aan werken. Hoe blijf je in het hier en nu en ga je aan de slag met alles wat er al is. In deze stap focus je dus op 'fysieke balans' en energiebehoud met de volgende thema's:

- Energiebalans
- Slaapkwaliteit
- Voeding
- Beweging

STAP 2 ZIN IN HET LEVEN gaat over 'zingeving': de reden om elke dag aan de slag te gaan. Met dat voor ogen is elke volgende stap namelijk makkelijker. Deze stap gaat over wat je drijft, waar je blij van wordt. Waar sta je voor op 's ochtends en wat is jouw droom. Als je focust op het positieve, werk je aan een andere mindset. In deze stap focus je dus op 'zingeving', jouw missie en doel in het leven met de volgende thema's:

- Bloei
- Droomleven
- Mindset
- Geluk

STAP 3 ZET JEZELF OP 1 gaat over zelfliefde, omdat dit minstens zo belangrijk is als liefde voor een ander. Zonder zelfliefde sta je jezelf in de weg. Deze stap gaat over jezelf op 1 durven zetten, jezelf goed genoeg vinden en zelfacceptatie. Hoe blijf je bij jezelf, leer je grenzen stellen en nee zeggen, zodat je beter voor jezelf en

je emoties zorgt. In deze stap focus je dus op het 'emotioneel-relatieve' aspect met de volgende thema's:

- Zelfliefde
- Relaties
- Hulpvaardigheid
- Grenzen

STAP 4 KALMEER JE DRUKKE GEEST gaat over mentale gezondheid. Met een hoofd vol kritiek en belemmerende gedachten is het moeilijk los te laten. Dan blijf je piekeren en malen, en wikken en wegen. Deze stap gaat over rust in je hoofd. Hoe je uit het hoofd en in het lijf blijft, zonder daar van alles van te vinden. Als je dat kritische stemmetje herkent en erkent, kan het stiller worden in je hoofd en leer je los te laten. In deze stap focus je dus op 'mentale balans' met de volgende thema's:

- Zelfkritiek
- Waarheid
- Perfectionisme
- Positiviteit

STAP 5 JE DOELEN BEREIKEN gaat over zelfregie, de laatste stap. Zonder haalbaar doel bereik je niet wat je wilt bereiken. Deze stap gaat over dat doel, over focus hebben en een plan. Hoe stel je prioriteiten, welke stappen wil en ga je zetten, waar heb je wel en waar heb je geen invloed op. Jij bent verantwoordelijk voor jouw vlammeende leven. In deze stap focus je dus op 'zelfregie', met de volgende thema's:

- Rolverdeling
- Prioriteit
- Doelen
- Hulp

Elk thema zet jou steeds meer in vuur en vlam door je eerst kennis te verschaffen (**weten**), dan bewust te maken (**voelen**) en je als laatste aan het werk te zetten (**doen**). Bij elk thema komt ook een casus uit de praktijk aan bod die het thema nog duidelijker voor je maakt. Bovendien krijg je bij elk thema een lees- of kijktip, zodat je je er nog verder in kunt verdiepen. Veel lees- en doeplezier!

BONUS

Bij dit boek horen drie GRATIS extraatjes, die je via de links hieronder kunt vinden. Geniet ervan!

<https://ingridnieuwenhuijse.nl/box-breathing/>

<https://ingridnieuwenhuijse.nl/happy-place-meditatie/>

<https://ingridnieuwenhuijse.nl/energiegevers-en-nemers>



HOE BEWAAK JE DE ENERGIEBALANS?

Om je lijf goed te kunnen behandelen, is het belangrijk dat je begrijpt hoe het werkt. Dat kun je op medische, spirituele of allerlei andere manieren benaderen. Ik probeer je de meest bruikbare kennis van verschillende kanten mee te geven. Deze kennis kun je toepassen voor een betere balans.

WETEN

Wat gebeurt er in je lijf als je je steeds 'moe' voelt?

Je brein heeft drie systemen waarmee het je spanning en emoties regelt: het gevaar-, jaag- en kalmeringssysteem. Die systemen werken heel automatisch, als een soort waarschuwingssystemen. Als je inzicht hebt in deze systemen, begrijp je ook wat het betekent als je je steeds 'moe' voelt. Waarschijnlijk weet je er al wat van, maar omdat het belangrijk is, zet ik het toch nog even op een rijtje.

Het gevaarsysteem

Je gevaarsysteem is gericht op overleven en werkt supersnel en heel instinctief. Het is constant aan het checken of je in gevaar bent of niet. Dit systeem werkt vanuit je reptielenbrein, het oudste deel van je brein. Alles wat je vaak al jarenlang hebt aangeleerd en daardoor volledig automatisch doet, is hierin opgeslagen. Bijvoorbeeld veters strikken; dat kun je dus eigenlijk ook niet meer afleren omdat het er al zo lang en zo diep in zit.

Een groot voordeel van dit reptielenbrein is dat je niet steeds overal over hoeft na te denken. Stel je voor dat je bij het tandenpoetsen steeds moet stilstaan bij elke beweging die je daarvoor moet maken! Dat zou bijzonder onhandig zijn. Gewoontes die eenmaal zijn ingesleten, gaan er niet meer makkelijk uit. Het grote nadeel is dat dat dus ook geldt voor jouw 'slechte' gewoontes of automatische reacties en gedrag waar je weinig aan hebt.

Dat jij jezelf beschermt door automatisch snel opzij te springen als er een auto op je afkomt, is heel prettig. Je lijf maakt daarvoor de hormonen adrenaline en cortisol aan, die ervoor zorgen dat je zo snel kunt handelen. Er gaat daardoor namelijk extra bloed naar je spieren, die dan ineens veel meer kunnen: bijvoorbeeld harder rennen (vluchten) of slaan (vechten). Je zintuigelijke waarneming wordt ook sterker, zodat je goed kunt focussen op het gevaar. Daarnaast stijgt je glucosespiegel voor extra energie in je cellen.

Ook zorgt het gevaarsysteem ervoor dat allerlei andere systemen op een laag pitje komen te staan, zoals bijvoorbeeld je herstel, spijsvertering of drang tot voortplanten. Daar heb je immers niets aan op zo'n moment van acuut dreigend gevaar. Je emoties zijn op dat moment ook nogal specifiek: je wordt agressief (boos) zodat je kunt vechten of angstig (bang) zodat je kunt vluchten. Een andere mogelijke reactie is dat je verstijft (van angst).

Dit systeem is ontzettend nuttig ten tijde van gevaar, maar ... tegenwoordig ben je niet zo vaak meer in echt gevaar. De kans dat er een leeuw achter je aan gaat en je keihard weg moet rennen, is klein. En toch is dit systeem nog even actief als 'vroeger', toen dat wel zo was. Het systeem gaat om die reden steeds 'aan'. Bijvoorbeeld door een boze blik van een collega of je partner. Die aanhoudende stress kan schadelijk voor je zijn.

Het jaagsysteem

Je jaagsysteem houdt van plezier en genot, daar jaagt het steeds achteraan. Het is de hele tijd op zoek naar een beloning, iets wat jou een lekker of fijn gevoel bezorgt. Er komt dan dopamine vrij. Dit systeem werkt vanuit je zoogdierenbrein, ook wel het emotionele brein genoemd. Vanuit dat brein steek je veel energie in pijn vermijden en leuke dingen beleven. Daar kun je onbewust de hele dag mee bezig zijn, die keuze tussen pijn en fijn.

Een groot voordeel van dit systeem is dat het zorgt voor een prettig gevoel en prettige emoties – zolang het krijgt wat het wil. Een groot nadeel is dat het geen verschil kent tussen een gezonde of ongezonde aanleiding voor dat goede gevoel. Als jij een handje chips in je mond stopt, is je systeem blij, want je beloont het jagen, het 'willen'. Een ander nadeel is dat het alle vormen van pijn vermijdt, fysiek en emotioneel, zoals verdriet.

Dat je zoekt naar een beloning is deels heel zinvol. Anders zou je eigenlijk helemaal niets willen of hoeven en dus dagenlang onderuitgezakt op de bank kunnen blijven hangen. Dan zou er niets uit je handen komen. Als je een beloning zoekt en vindt, maak je het hormoon dopamine aan. Dat zorgt voor opwindning en energie, het maakt je gedreven en geeft je een positief gevoel. Je bent daardoor bijvoorbeeld ook ambitieus of prestatiegericht.

Dit systeem is dus zeker zinvol aan de ene kant, maar ... het is ook gericht op hebben en houden, op consumeren en jezelf niets ontzeggen. Dat was ooit zinvol, toen je bezit zoals eten en drinken met moeite kon vinden, maar nu is het niet meer zo moeilijk om iets te 'hebben'. Dus kun je volledig doorslaan in het jagen naar (ongezond) lekkers, spullen en succes. Die constante dopamineprikkel is steeds moeilijker te weerstaan.

Het kalmeringssysteem

Je kalmeringssysteem zorgt voor rust en kalmte, voor 'zorg voor jezelf'. Dit systeem werkt voornamelijk samen met je parasympatische zenuwstelsel. Dat is het stelsel dat actief is zodra je veilig bent, bijvoorbeeld als je slaapt of lekker ontspant. Als dit stelsel actief is, heb je ruimte voor rust en herstel. Je hele lichaam kalmeert, je spieren ontspannen en je hoeft even niets. Je ervaart zelfs ruimte voor spelen en creativiteit.

Een groot voordeel van dit systeem is dus dat het ruimte creëert. Ruimte voor groei en herstel, doordat je je even nergens op hoeft te richten, niet hoeft te jagen. Ook ruimte voor je spijsvertering, omdat je energie niet naar een andere plek zoals je spieren hoeft ('rest and digest'). Je hoeft immers niet te vechten of vluchten, want als dat wel zo zou zijn, zou dit kalmeringssysteem niet aangaan. Nadelen van het kalmeringssysteem ervaren we als moderne mens zelden.

Dat dit systeem aangaat, is heel belangrijk voor (het behoud van) jouw gezonde lijf. Niet alleen vanwege het fijne gevoel dat erbij hoort. Je voelt je bijvoorbeeld veilig, geborgen, vriendelijk, verbonden of tevreden. Ook omdat je in rust de hormonen endorfine en oxytocine aanmaakt. Die zijn belangrijk voor een rustige ademhaling en hartslag, heel prettig voor je lijf. Daarnaast heb je rust nodig voor een gezonde spijsvertering.

Als jij je steeds moe voelt, is de kans groot dat jouw gevaar- of jaagsysteem te vaak aan staat en je kalmeringssysteem te weinig. Je hebt dan niet genoeg rust en ruimte voor herstel en voor fijne gevoelens omdat je lijf te vaak te actief is. Zo vaak alert zijn of iets willen, leidt niet tot ontspanning. Jouw lijf heeft daar last van en dat uit zich in 'moeheid'.

VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK

Cindy kwam bij me langs omdat ze zich de hele tijd zo moe voelde. Ze had zich al een paar keer ziek gemeld en daarna ging het dan wel weer een tijdje, maar ze werd steeds opnieuw moe. 'Ik kan me toch niet elke keer weer ziek melden?' zei ze.

We namen haar situatie onder de loep. Thuis was er rust en regelmaat, omdat ze dat zo wilde voor haar kinderen. Op het werk werd er echter veel ad hoc aan haar gevraagd. Ze had daardoor het gevoel nooit genoeg tijd te hebben voor haar werk. Dat bezorgde haar in de loop van de dag veel spanning en richting de vrijdag steeds meer, omdat ze het gevoel kreeg achter de feiten aan te lopen.

Toen we in onze coaching meer inzoomden op het verloop van haar dag, bleek dat ze 's ochtends nog vrolijk en vol goede moed begon. Zeker op maandag, na een ontspannen weekend. Maar de aanhoudende verstoringen haalden haar uit haar concentratie. Dit zette haar gevaarsysteem aan: ze voelde zich erdoor opgejaagd. Ook lukte het in de loop van de dag steeds minder goed dat van zich af te zetten en weer ontspannen aan de slag te gaan. Het werk stapelde zich dus op en haar kalmeringssysteem ging steeds minder goed aan.

Cindy had veel baat bij het verderop genoemde voorbeeld van de hond. Ze realiseerde zich ineens dat ze gedurende de dag wel steeds harder rende, maar nooit even 'in een hoekje ging liggen'.

Wat kun je van dieren leren over spanning?

Je kalmeringssysteem gaat pas aan als het gevaar- en jaagsysteem uitgaan. Je kunt dus pas ontspannen als je even niets meer moet of hoeft; het kan niet tegelijk. Het is meestal nodig dat je bewust streeft naar die ontspanning, omdat je lijf nu eenmaal onbewust op spanning en de drang naar beloning reageert. Daar kun je dus niet zoveel aan doen, behalve de knop bewust proberen om te zetten.

Dieren kunnen dat heel goed. Kijk bijvoorbeeld eens naar een wolf: die jaagt een lekker hapje na en gaat daarna chillen voor zijn vertering. Dat zou voor jou ook goed zijn: ontspanning na inspanning. Het verschil is dat de wolf geen groot voorstellingsvermogen heeft. Hij denkt bijvoorbeeld na zijn hapje niet aan alle dingen die hij nog moet doen die dag. Ook zit hij niet op zijn telefoon allerlei extra prikkels tot zich te nemen. Hij hoeft dus niet de knop bewust om te zetten, bij hem gaat dat vanzelf.

Jij zult daar wat meer je best voor moeten doen en daar ga ik nu dieper op in. Je leert hoe je voelt hoe je ervoor staat en wat je kunt doen om je lijf te kalmeren.

Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt
– Haemin Sunim

LEESTIP

Hoe voel je hoe ontspannen je bent?

Bewustwording van je spanning begint met simpelweg voelen. Dus kom uit je hoofd en zet bewust je eerste stappen naar meer ontspanning.

VOELEN

Er zijn vele wegen die naar Rome leiden als het gaat om ontspanning. Daarom is het belangrijk dat je kiest voor wat bij jou past. Niet iedereen wordt rustig van een visualisatieoefening en niet iedereen houdt van ademhalingsoefeningen, om maar iets te noemen. Ook hier draait het dus om bewustwording: leer waar jij lekker op gaat en voel of het iets voor je doet. Zodat je het in kunt zetten wanneer je het nodig hebt. Ik ga je nu overladen met opties, tips en trucs om je kalmeringssysteem aan te zetten.

Een van de manieren die wetenschappelijk bewezen is: duik bij spanning zo snel mogelijk de natuur in. Al neem je maar 10 minuten de tijd. Zonder prikkels, want het gaat er nu juist om dat je die constante stroom van prikkels uitzet en je zintuigen aanzet, zodat je kunt voelen. Dus zonder mensen, muziek, telefoon. Alleen maar jij en je gespannen lijf. Je hoeft even niet bereikbaar te zijn, niets op te zoeken, dit is jouw rustmoment.

Het werkt het best als je het bos in kunt gaan of een andere plek met bomen. Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het heilzame effect van bomen. Een van de redenen is dat ze bepaalde stoffen (fytonciden) produceren. Die stoffen ac-

tiveren je autonome zenuwstelsel en verlagen zo je bloeddruk. Daarnaast houdt je brein van herhalende patronen, zoals die van takken en bladeren. Ook dat kalmeert je zenuwstelsel.

Mocht er bij jou geen bos of boomrijk gebied in de buurt zijn, kies dan een andere natuurlijke omgeving. Elke natuurlijke plek is goed, dus ook zoiets als een stadstuin. Natuurwater en kabbelende golfjes hebben ook een rustgevend effect, vanwege de herhalende patronen en het meestal zachte geluid.

Zodra je zonder prikkels de natuur in gaat, zet je vrij automatisch je kalmeringssysteem aan. Probeer – als je daar tijd voor hebt – zeker een halfuur te blijven wandelen, in een laag tempo, zodat je ademhaling en hartslag rustig blijven.

Nu je het juiste systeem ‘aan’ hebt, kun je voelen hoe het met je gaat. Als je gespannen op pad ging, voel je nu waarschijnlijk goed de moeheid in je lijf en je hoofd. Misschien komen er ook bepaalde emoties vrij. Laat ze er zijn, ze horen erbij. Je mag gerust een paar keer lekker stilstaan en om je heen kijken, of juist je ogen sluiten.

Laat je zintuigen hun werk doen: voel, ruik en luister extra goed. Durf ook je lichaam echt te voelen: hoe sta je ervoor? Zit er ergens pijn of heel veel spanning of voel je je juist wel lekker nu tussen de bomen? Ben je moe of juist lekker wakker geworden door het bos? Alles is wat het is, probeer er geen oordeel over te hebben, alleen maar te voelen hoe het is.

Je lijf is je beste meetinstrument: het vertelt je precies hoe het met je gaat. Als je er maar naar luistert of durft te luisteren. Dat ben je waarschijnlijk een beetje verleerd, doordat je altijd rent en vliegt en druk bent, maar het is heel belangrijk. Als je de signalen van je lijf lang genoeg negeert, gaat het vanzelf steeds sterkere signalen sturen. Tot het uiteindelijk besluit tot complete stilstand, maar dat ga jij natuurlijk voor blijven!

Als je elke dag ongeveer een halfuur de natuur in duikt, zonder prikkels en in een laag tempo, leer je goed voelen. Je ontdekt hoe het echt met je is, wat voor signalen je lijf je stuurt en wat die betekenen. Hoe het is met je energieniveau: is dat beter of slechter dan gisteren? Hoe is het met je pijn, met je spanning? Welk cijfer zou je dat geven ten opzichte van gisteren?

VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK

Bij Cindy bleek bij haar werk om de hoek een klein stadsparkje te zijn. In haar lunchpauzes ging ze erheen en werd zich bewust van haar mate van moeheid. Door dat dagelijks te doen, ontdekte ze welke situaties op haar werk haar extra moe maakten.

Bijvoorbeeld een ad-hocvraag op het moment dat ze eigenlijk een verslag moest schrijven. Daar werd ze ontzettend gespannen van. Dan voelde ze in haar lijf letterlijk een extra brok spanning tussen haar schouderbladen en had ze buikpijn. Ze werd zich zo steeds bewuster van de signalen die haar vertelden welke situaties ze te lastig vond.

Een bijkomend voordeel was dat ze heel rustig werd van het stadsparkje. De ontspanning die ze daar vond, laadde haar op en gaf haar nieuwe energie.

Wanneer merk je dat de emmer overloopt?

Er zijn meerdere momenten op een dag waarop je bewust kunt voelen hoe het met je gaat. 's Ochtends – nog voordat je hele circus begint – is er altijd een kort moment ná de wekker en vóórdat je echt uit bed stapt. Neem na die wekker slechts 5 minuten de tijd om je uit te rekken en je lijf te scannen. Heb je goed geslapen en ben je lekker uitgerust? Of hield iets je wakker en zou je eigenlijk wel door willen slapen? Voel je nu al ergens pijn of spanning?

Dat korte moment is je eerste bewuste 'voelmoment'. Je bent je dan alvast bewust van hoe helder jouw vlam die dag brandt. Zo'n bewust moment kan je helpen in je relatie tot anderen, zoals je partner, kinderen en collega's. Want als jij weet dat je behoorlijk gaar bent opgestaan, weet je ook dat je niet op je best bent. En kun je je daar alvast op instellen, of het hun vertellen, zodat zij rekening kunnen houden met jou. Plan op zo'n dag ook niet al te veel of al te belangrijke afspraken in, als dat mogelijk is.

Het biedt je dus allerlei mogelijkheden als je weet hoe je je echt voelt op een dag. Hoe vol jouw emmer 's ochtends al was. Je kunt namelijk maar een bepaalde hoeveelheid kwijt in die emmer. Als hij vol zit, zit hij vol. Dan hoeft er maar een druppeltje bij te komen en begint hij te overstromen, wat meestal niet zo'n succes is. Dan was je bijvoorbeeld al prikkelbaar en volgt door die laatste druppel ineens een uitbarsting van boosheid of tranen.



HOE ZORG JE VOOR DE BESTE SLAAPKWALITEIT?

In het vorige hoofdstuk heb je geleerd hoe je jouw energiebalans kunt bewaken. Je weet nu wat je kalmeringssysteem is, hoe je voelt hoe het daarmee is en wat je ervoor kunt doen. Als je de tips en oefeningen regelmatig toepast, werk je al flink aan een betere energiebalans. Daarnaast is het belangrijk – ook voor die energiebalans – meteen aan de slag te gaan met je slaapkwiteit. Hoe beter je slaapt, hoe beter je je vlam brandend houdt.

Wat houdt goed slapen in?

WETEN

Het helpt je te weten hoe ‘slaap’ precies in elkaar steekt. Als je daar meer inzicht in hebt, maak je je namelijk veel minder zorgen over wakker liggen. Dat helpt je vervolgens bij het verbeteren van je slaapkwiteit. Hoe tegenstrijdig het misschien ook klinkt!

Slaapcycli bij goed slapen

Als je slaapt, herstel je zowel lichamelijk als mentaal. Daarom is je slaapkwiteit superbelangrijk voor je gezondheid. Je spieren ontspannen en je maakt nieuwe cellen en afweerstoffen aan. Daarnaast laat je je omgeving los en vermindert je bewustzijn: je neemt geen prikkels meer waar. Je hersenen zijn overigens juist wel actief tijdens je slaap. Zij zijn aan het reorganiseren en verwerken alle informatie van overdag.

Je doorloopt meerdere slaapcycli van elk vier fases zodra je slaapt. Die fases zijn: inslapen (sluimerfase), licht slapen, diep slapen en de remslaap (droomslaap). Zo’n cyclus herhaalt zich een paar keer, meestal vier tot vijf keer per nacht en duurt anderhalf tot twee uur.

Na elke cyclus, dus na die anderhalf tot twee uur slapen, word je heel kort wakker, meestal onbewust. Dat hoort erbij, want je lijf wil even weten dat je nog leeft. Meestal merk je dit wakker zijn helemaal niet op, het duurt immers maar kort. Soms merk je het wel en dan is het goed je te realiseren dat het erbij hoort. Je hoeft er dus niet van te schrikken, je slaapt zo weer in. Sommige mensen worden zelfs elke nacht om dezelfde tijd bewust wakker. Dat zijn vaak de mensen die juist een sterk slaapritme hebben.

Hoe zo’n slaapcyclus eruitziet, verandert in de loop van de nacht. Aan het begin van de nacht, tijdens de eerste twee à drie cycli, is er namelijk meer tijd voor de diepe slaap. Deze eerste cycli vormen dan ook je kernslaap, het belangrijkste deel van je slaap. Als je tijdens dit eerste deel gestoord wordt, beïnvloedt dat je humeur en energie. Kom je onvoldoende tot die diepe slaap, dan compenseert je lichaam dit de volgende nacht. Namelijk door de eerste diepe slaap te verlengen. Aan het eind van de nacht, dus tijdens de laatste cycli, is er juist meer tijd voor de lichte en de remslaap. Je cycli worden dan ook korter, met kortere fases. Je kunt dan levendige dromen hebben, vlak voor het wakker worden.

Na die vier tot vijf cycli – dus na zes tot tien uur slapen – word je de volgende dag in principe uitgerust wakker. Het is per persoon verschillend hoeveel uur slaap het best uitgeruste gevoel oplevert. Dit verschilt ook per levensfase. Het is dus handig uit te proberen en te meten hoe dat bij jou precies zit. Daar geef ik je verderop dan ook een tool voor.

De vier fases per cyclus

De *inslaap- of sluimerfase* (Non-REM-1) is de fase waarin je in slaap valt. Dus waarin waken overgaat in slapen. Deze fase duurt maar kort, ongeveer 5 tot 20 minuten. Je sluimert en begint al een beetje te dromen. Je zenuwstelsel gaat van actiestand naar ontspanningsstand. Je ogen bewegen steeds minder en je hersenactiviteit wordt lager.

De *lichte slaap* (Non-REM-2) is de fase waarin je uiteindelijk echt in slaap valt. Dus waarin je niet meer makkelijk wakker wordt, maar ook nog niet echt weg bent. Deze fase duurt ongeveer 45 tot 50 minuten. Je slaapt in deze fase nog vrij licht en als je wakker wordt, lijkt het alsof je nog niet geslapen hebt. Deze lichte slaap wordt langer in de loop van de nacht.

De *diepe slaap* (Non-REM-3) is de fase waarin je echt herstelt. Dus waarin je immuunsysteem actief wordt en je brein afvalstoffen afvoert. Deze fase duurt ongeveer een kwartier, maar er gaat ook een soort overgangsfase aan vooraf van 5 tot 10 minuten. Daarin ontspan je steeds dieper. Als je wakker wordt tijdens deze diepe slaap, voel je je erg gedesoriënteerd.

De *rem- of droomslaap* is de fase waarin je droomt. Dus waarin je hersenen wakker lijken (paradoxe slaap), je ogen snel bewegen (*rapid eye movement*) en je sneller ademt. Deze fase duurt ongeveer 20 minuten. Je lichaam blijft rusten, behalve je genitaliën. Je werkt juist aan je mentale herstel en geheugen en verwerkt informatie. Je bent makkelijk wekbaar.

VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK

Ik krijg veel mensen in mijn praktijk die slecht slapen. Lars was een van die mensen. Hij gaf aan dat hij meestal best aardig insliep, maar 's nachts steeds wakker werd. Dan kon hij moeilijk weer in slaap komen en begon te piekeren en malen.

Toen ik hem vroeg wat hij als eerste deed zodra hij 's nachts wakker werd, zei hij: 'Op de klok kijken hoe laat het is en uitrekenen hoelang ik nog heb tot de ochtend.' Dan begon hij zich zorgen te maken omdat het nog veel te vroeg was, maar hij toch niet in slaap viel. En omdat er nog zo weinig tijd overbleef om de gemiste slaap 'in te halen'.

Vervolgens dacht hij aan de planning van de volgende dag, aan hoeveel hij die dag moest doen, terwijl hij dan dus een slechte nacht achter de rug had. Daar maakte hij zich dan nog meer zorgen om. Dat hij niet goed zou functioneren, door een gebrek aan energie.

Ik houd wel van een beetje humor bij het coachen, dus ik vroeg hem wat voor geweldige resultaten hij bereikte door 's nachts steeds dit riedeltje te herhalen. Want daar kwam blijkbaar iets moois uit voort, aangezien hij dit steeds weer deed. Natuurlijk had hij daar geen bevredigend antwoord op en konden we er samen om lachen. Zodat we vervolgens aan de slag konden met een ander riedeltje.

We namen zijn slaaphygiëne (waarover later meer) en de opbouw van zijn slaapschuld onder de loep. Daar voerden we in kleine stappen gedurende meerdere sessies heel wat veranderingen in door. Waar hij echter het meeste aan had, was kennis over de slaapcycli en de wetenschap dat het helemaal niet erg is – zelfs normaal – tussen de cycli door wakker te worden. Dat stelde hem zo ontzettend gerust, dat hij niet meer op de klok keek en zich minder zorgen maakte. Stap één naar een betere slaapkwaliteit was gezet!

Hoe beïnvloed je de (slaap)omstandigheden?

Je kunt je slaap(kwaliteit) op verschillende manieren beïnvloeden. Het is bijvoorbeeld belangrijk om voldoende 'slaapschuld' of 'slaapdruk' op te bouwen overdag. Hoe meer slaapschuld, hoe beter je slaapt en makkelijker je je vuur aanwakkert.

Met elke twee uur wakker zijn, bouw je ongeveer één uur slaapschuld op. Maar ... hoe je precies jouw wakkere uren doorbrengt, heeft heel veel invloed. Aan die omstandigheden kun je gelukkig bewust werken. Later lees je hierover meer.

De biologische klok

Ook kun je invloed uitoefenen op je biologische klok. In je hersenen (in de hypothalamus) zit die klok die je interne slaap-waakritme (circadiaans ritme) regelt. Hoe die klok dat precies doet, hangt af van onder andere licht en donker.

Zodra het licht wordt, stijgt de hoeveelheid van het hormoon cortisol, waardoor je wakker en actief wordt. De hoeveelheid van het hormoon melatonine neemt dan juist af. Zodra het donker wordt, gebeurt het omgekeerde. Je lichaam komt dan tot rust.

Als je invloed uitoefent op hoe licht het is, bijvoorbeeld 's avonds met felle lampen of veel beeldschermen, beïnvloed je ook je melatonineproductie. 's Ochtends doe je dat juist door weinig in het daglicht te zijn (veel binnen) of meteen een zonnebril op te hebben. Verder ontregel je je biologische klok als je te laat of te veel dut, ploegendiensten draait of een jetlag hebt. Ook kan dat gebeuren bij bepaalde soorten blindheid.

Ik ga je nu helpen al deze kennis praktisch toe te passen, zodat jij zelf je slaapkwaliteit kunt verbeteren. Je werkt aan je bewustwording en aan de juiste (slaap-)omstandigheden.

De Slapelozen
– podcast

LUISTERTIP

Hoe voel je jouw slaapbehoefte aan?

Om je slaapkwaliteit te verbeteren, is het belangrijk dat je je onder andere bewust wordt van jouw persoonlijke slaapbehoefte. Dat doe je door de verschillen tussen goed en minder goed slapen bewust te voelen, ze echt duidelijk te ervaren.

Daar zijn verschillende manieren voor en ze gaan allemaal om ‘meten’. 's Nachts slaap je immers (min of meer) en kun je dus niet altijd alles even bewust voelen. Daarom houd je een soort dagboek bij, om te meten en toch die verschillen te kunnen ervaren. Pas zodra je daar een duidelijk beeld van hebt, weet je wat jouw slaapbehoefte is. Dan kun je keuzes maken en stappen zetten naar die betere slaapkwaliteit. Je kunt een smartwatch gebruiken, maar alleen als ‘extraatje’. Het is namelijk belangrijk dat je goed leert ervaren en de horlogemetingen zijn niet altijd even accuraat.

Ik wil hier nogmaals benadrukken dat elk lijf anders is, en daarmee ook elke slaapbehoefte. Wat jouw partner, moeder of buurvrouw als ‘normaal’ beschouwt qua slaapkwaliteit, hoeft voor jou dus niet te gelden. Daarom is het zo belangrijk dat je zelf meet, weet en voelt wat op jou alleen van toepassing is, zodat je jouw persoonlijke weg naar beter slapen bewandelt.

VOELEN



OEFENING – SLAAPDAGBOEK

Het dagboek op de volgende bladzijde kun je zo lang bijhouden als je wilt; doe dat minimaal twee weken. Zodat je inzicht krijgt in de verschillen gedurende de week. Je ziet dan bijvoorbeeld ook of jouw slaapbehoefte in het weekend anders is. Vul het 's ochtends meteen in zodra je wakker bent.

Als je de gegevens in jouw dagboek bekijkt, wat valt je dan op over jouw slaapbehoefte? Zijn er specifieke dagen waarop je meer of beter slaapt? Welke verschillen zijn er nog meer?

.....

.....

STAP 1

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Datum							
Hoe laat ging je naar bed?							
Hoe laat ben je opgestaan?							
Hoe snel viel je in slaap? <ul style="list-style-type: none"> - meteen - na een halfuur - na een uur 							
Hoe vaak en lang wakker? <ul style="list-style-type: none"> - aantal keer: - hoelang (in totaal): 							
Hoeveel uur sliep je totaal?							
Je slaap verstoord door?							
Welke gedachten had je?							
Wat heb je gedaan toen?							
Hoe wakker 's ochtends? <ul style="list-style-type: none"> - uitgerust - beetje uitgerust - moe/uitgeput 							
Opmerkingen:							

Hoe fit voel jij je voor en na het slapen?

De laatste vraag in het slaapdagboek gaat over je gevoel in de ochtend, hoe je wakker werd. Dat heeft niet alleen te maken met je slaapbehoefte (in aantal uur), maar ook met hoe goed en diep je sliep. Daar heb je invloed op met onder andere met je opgebouwde slaapschuld en je omstandigheden (slaaphygiëne). Dus is het zaak je daar ook bewust van te worden.

Als je wakker bent, bouw je zoals eerder vermeld slaapschuld op. Het hangt er echter wel van af hoe je jouw wakkere uren precies doorbrengt en wat je omstandigheden zijn. Die omstandigheden overdag en zelfs 's nachts hebben namelijk invloed op je slaapkwaliteit. Al deze zaken ga je met onderstaande checklist onder de loep nemen, zodat je er vervolgens de beste keuzes in kunt maken.

**OEFENING – SLAAPTIPS**

Beantwoord minimaal een week lang dagelijks alle vragen. Maak ook zo veel mogelijk notities voor jezelf, met opmerkingen over de precieze omstandigheden. Zo geef je jezelf extra inzicht en kun je beter conclusies trekken.

Ging je volgens jouw (vaste) slaapritme op tijd naar bed?	ja/nee
Werkte je nog binnen twee uur voor je naar bed ging?	ja/nee
Deed je leuke dingen vandaag (voldaan gevoel)?	ja/nee
Hoe prikkelbaar was je overdag? (1 = niet, 10 = erg)	cijfer: ...
Maakte je je veel zorgen, ook nog 's avonds?	ja/nee
Had je nog felle lampen/beeldschermen aan binnen twee uur voor je naar bed ging?	ja/nee
Kreeg je vooral 's ochtends veel daglicht tot je?	ja/nee
Was je overdag minimaal een halfuur buiten (daglicht)?	ja/nee
Dutte je na 15.00 uur een halfuur of langer?	ja/nee
Hoeveel rust nam je overdag? (1 = geen, 10 = veel)	cijfer: ...
Kon je 's avonds ontspannen? Zo ja, hoe?	ja/nee

Bijvoorbeeld: muziek, lezen, wandelen etc.

.....

Hoe moe was je 's avonds? (1 = niet moe, 10 = erg moe)	cijfer: ...
Bewoog je overdag minimaal 30 minuten aaneen?	ja/nee
Sportte je hard binnen twee uur voor je naar bed ging?	ja/nee
Gebruikte je alcohol, nicotine of drugs? Wat, hoeveel en hoe laat?	ja/nee
.....	
Dronk je na 14.00 uur nog cafeïnehoudende dranken (koffie, thee, energiedrank, chocolade etc.). Hoeveel?	ja/nee ... stuks
Gebruikte je slaapmiddelen? Wat, hoeveel en hoe laat?	ja/nee
.....	
Douchte je warm binnen 1,5 uur voor je naar bed ging?	ja/nee
Was je slaapkamertemperatuur ideaal (16-20 graden)?	ja/nee
Had je frisse lucht in je slaapkamer?	ja/nee
Was het stil en donker in je slaapkamer?	ja/nee
Lag je telefoon buiten je slaapkamer?	ja/nee

Goede gewoontes helpen je met goed slapen. Bekijk na een week eens nauwkeurig jouw checklist en zoek naar jouw verbeterpunten. Het spreekt misschien allemaal wel voor zich en anders helpt de volgende info je daarbij.

Slaaptips

Je lijf wordt blij van ritme, daar past het je interne processen op aan. Dus als je ritme stabiel is, maakt je lijf makkelijker op de juiste tijden melatonine aan. Daarvoor is het belangrijk dat je ruim op tijd stopt met werken, beeldschermen, felle lampen en piekeren. Ook snapt je lijf het ritme beter als je overdag (zeker 's ochtends) veel daglicht hebt gezien en hebt bewogen. Al die dingen hebben invloed op de rem op cortisol en de aanmaak van melatonine 's avonds. Als je toch een keer wilt uitslapen, beperk dat dan tot maximaal een of twee uur.