



# Leer beter slapen

## Meer weten over beter slapen

*Geschreven door Ellen Kersten, Verpleegkundig Specialist-GGZ*

*Gebaseerd op Verbeek & Klip hulpboek Slapeloosheid.*

*Beter slapen? Doe het zelf! BOOM 2013*

Deze map is van:



GGNet



Centrum voor Slaapgeneeskunde  
Kempenhaghe

Deze CGT-i module is herschreven met toestemming en medewerking van auteurs en uitgeverij BOOM voor de doelgroep patiënten met insomnia comorbide ernstig psychiatrische aandoeningen en/of licht verstandelijke beperking. Deze uitgave is geschreven door professionals werkzaam bij GGNet en Kempenhaeghe.

Publicatie: juli 2022

Websites: [www.ggnet.nl](http://www.ggnet.nl) en [www.kempenhaeghe.nl](http://www.kempenhaeghe.nl)

Versie: 1.0

Ellen Kersten  
Verpleegkundig specialist-GGZ  
GGNet

Wilma van Langen  
Verpleegkundig specialist-GGZ  
VGGNet - Expertise Centrum psychiatrie en licht verstandelijke beperking

Dr. Ingrid Verbeek  
Somnoloog-slaaptherapeut  
Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe



# Behandelmodule beter slapen

## Meer weten over slapen

Met deze training leer je meer over slapen.



Je gaat onder andere leren over:

- Wat slapen is
- Hoe jij eigenlijk echt slaapt
- Wat vermoeidheid is
- Wat je kunt doen om beter te leren slapen
- Hoe je je slaapkamer het beste kunt inrichten
- Wat piekeren voor je slaap doet
- Wat je het beste overdag kunt doen om 's nachts goed te kunnen slapen
- Wat medicatie doet voor het slapen
- Wat je het beste kunt doen als je 's nachts niet kunt slapen
- Wat stress voor je slaap betekent
- Hoe je zo ontspannen mogelijk kunt slapen

# Praktische informatie

## De planning van de bijeenkomsten

Bijeenkomst	Datum	Opmerkingen
1		
2		
3		
4		Mogelijk gasttrainer – psycholoog
5		Mogelijk gasttrainer – mindfulnesscoach
6		Mogelijk gasttrainer – psychiater of verpleegkundig specialist-GGZ
7		
8		Terugkombijeenkomst

Alle bijeenkomsten zijn op \_\_\_\_\_

Ze beginnen om \_\_\_\_\_ en duren tot \_\_\_\_\_.

Tussendoor is er een pauze.

## De trainers

---

---

## Ons telefoonnummer

---

## Onze locatie

---

# Inhoudsopgave

Praktische informatie .....	4
Huisregels .....	6
Bijeenkomst 1 .....	7
Introductie: wat is slaap?.....	7
Slaapevaluatieformulier START .....	9
Bijeenkomst 2 .....	25
Inzicht .....	25
Vragenlijst houding en gedachten ten opzichte van de slaap .....	27
Bijeenkomst 3 .....	39
Rust en regelmaat.....	39
Bijeenkomst 4 .....	52
Gedachten over slaap .....	52
Bijeenkomst 5 .....	65
Ontspannen .....	65
Bijeenkomst 6 .....	78
Veranderingen & slaapmedicatie.....	78
Bijeenkomst 7 .....	92
En nu verder.....	92
Slaapevaluatieformulier bijeenkomst 7 .....	95
Bijeenkomst 8 .....	106
Terugkombijeenkomst .....	106
Bijlagen .....	108
Bijlage 1 Quiz behorend bij de eerste bijeenkomst (optioneel).....	109
Bijlage 2 Extra slaapdagboeken.....	113
Bijlage 3 Extra ontspanningsoefeningen .....	118
Bijlage 4 Extra informatie: piekertips .....	122

# Huisregels

## **Aanwezigheid**

Je wordt alle keren verwacht.

Het is belangrijk dat je op tijd komt.

Neem elke keer je klapper en pen mee.

## **Afwezigheid**

Geef op tijd door als je een keer echt niet kunt.

Bel zo vroeg mogelijk af als je ziek bent.

Als je belt om je af te melden vraag je altijd naar één van de trainers.

## **Respect voor elkaar**

Neem andere deelnemers serieus.

Wees eerlijk over jezelf.

Laat de ander in zijn waarde.

Luister naar de ander en geef iedereen de ruimte.

Wees duidelijk en concreet.

Vertel niets aan anderen wat hier besproken is.

## **Training**

Het is belangrijk dat je probeert om aan alle oefeningen en gesprekken mee te doen.

Vraag wat je niet begrijpt.

Probeer de huiswerkopdrachten te maken.

Vraag zo nodig hulp bij de thuisopdrachten.

# Bijeenkomst 1

## Introductie: wat is slaap?



## Bijeenkomst 1 Introductie: wat is slaap?

### Programma

Welkom

Huisregels

Opzet training en werkboek

Kennismaking

Quiz

Invullen slaapevaluatieformulier START

Introductie slapen en slaapproblemen

- Aanpak van slaapproblemen (vier onderdelen)

- De ideale slaapomstandigheden

- Voeding

- Ontspanning

Thuisopdrachten voor bijeenkomst 2

Afsluiting



# Slaapevaluatieformulier START

Van \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

## Slaapevaluatielijst

### Instructie:

Onderstaande vragen gaan over hoe u uw slaap ervaart.

Om te antwoorden hoeft u alleen het cijfer te omcirkelen bij het antwoord dat het best op u van toepassing is. Dus vindt u bijvoorbeeld dat u over het algemeen enigszins moeite heeft met inslapen, komt dit er als volgt uit te zien:

Voorbeeld	Geen	Een beetje	Matig	Ernstig	Zeer ernstig
Moeite met inslapen:	0	1	2	3	4

Beantwoord alle uitspraken. Omcirkel slechts één antwoord bij elke uitspraak!

Het is mogelijk dat u per ongeluk het verkeerde antwoord omcirkelt of bij nader inzien toch een ander antwoord wilt geven. Als dat het geval is, kruis dan het foute antwoord duidelijk door en omcirkel het juiste antwoord.

Vertaald naar C.M. Morin (1993), © Kempenhaeghe, Heeze

### 1. Geef de ernst van uw slaapprobleem aan gedurende de afgelopen twee weken:

	Geen	Een beetje	Matig	Ernstig	Zeer ernstig
a) Moeite met inslapen	0	1	2	3	4
b) Moeite met doorslapen	0	1	2	3	4
c) Problemen met te vroeg wakker worden	0	1	2	3	4

### 2. Hoe tevreden bent u met uw huidige slaappatroon?

	Zeer tevreden	Tevreden	Neutraal	Ontevreden	Zeer ontevreden
	0	1	2	3	4

### 3. In hoeverre beïnvloeden uw slaapproblemen uw dagelijks functioneren? (bijvoorbeeld vermoeidheid, concentratie, geheugen en stemming)

	Geen negatieve invloeden	Een beetje	Enigszins	Veel	Zeer veel negatieve invloeden
	0	1	2	3	4

### 4. Hoe opvallend zijn de dagelijkse gevolgen van uw slaapproblemen voor anderen?

	Helemaal niet opvallend	Een beetje	Enigszins	Erg	Heel erg opvallend
	0	1	2	3	4

### 5. Hoe ongerust bent u over uw huidige slaapproblemen?

	Helemaal niet ongerust	Een beetje	Enigszins	Erg	Heel erg ongerust
	0	1	2	3	4

Vertaald naar C.M. Morin (1993), © Kempenhaeghe, Heeze

## Informatie bij bijeenkomst 1

In deze behandelmodule komen 4 onderdelen steeds terug. Alle opdrachten die je komende weken krijgt, vallen onder deze onderdelen. De opdrachten hebben steeds dezelfde kleuren.

### 1. Inzicht

Tijdens de training gebruik je een slaapdagboek. Hierin houd je bij hoe jij slaapt en dit nemen we tijdens de bijeenkomsten door. Het slaapdagboek geeft inzicht waarom je niet zo goed slaapt.

### 2. Slaapgedrag

**Slaapomstandigheden** gaan over je slaapkamer, je bed, of het er donker is, weinig lawaai en niet te koud of te warm.

**Leefgewoonten** gaan over voeding, bewegen en gebruik van middelen die slaap beïnvloeden (cafeïne, alcohol en drugs). Dingen die je overdag kunt doen of juist niet doet om in de nacht beter te slapen.

**Slaapgedrag** gaat over je bedtijden, hoe lang je in bed ligt en wat je doet als je niet kunt slapen.

Het goede nieuws is dat je zelf invloed hebt op zowel je slaapomstandigheden, leefgewoonten en slaapgedrag.

Het is belangrijk dat je weet wat je kunt doen om je slaap te beïnvloeden. We noemen dat slaapomstandigheden. Dat is van invloed op je slaap, bijvoorbeeld dingen in je slaapkamer, regelmaat, leefgewoonten, voeding en beweging.

### 3. Ontspanning

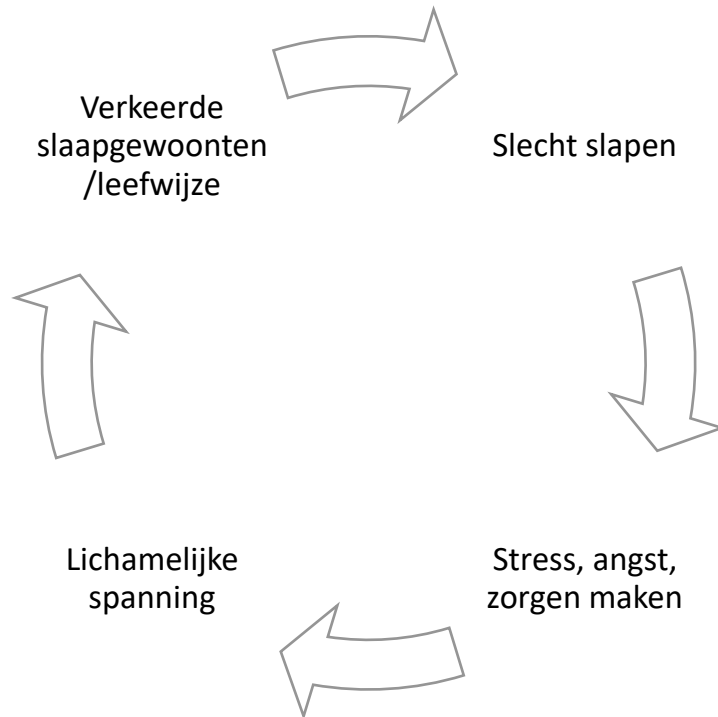
Het is belangrijk 's avonds rustig aan te doen maar ook belangrijk om overdag te ontspannen.

### 4. Gedachten over slapen/slaapproblemen

Als je veel (negatief) nadenkt over slaap, kun je daardoor ook slechter slapen. Dat zie je ook in de cirkel hieronder.

## Conclusie

Deze vier dingen samen zorgen ervoor dat je moeilijker in slaap valt.



## De ideale slaapomstandigheden

### De slaapkamer

De slaapkamer is bedoeld om in te slapen. Het is belangrijk dat het een rustige ruimte is. Foto's, schilderijen of andere dingen waar je emotioneel van wordt kunnen je slaap belemmeren.

Zorg voor voldoende ventilatie op je kamer, de beste slaapt temperatuur ligt tussen de 15 en 20 graden.

Je mobiele telefoon 's nachts op je nachtkastje aan laten, is niet wenselijk voor je slaap. Het moet 's nachts donker genoeg zijn. Om 's nachts veilig uit bed te komen kan een kleine nachtverlichting helpen. Dit werkt ook bij mensen die die bang zijn in het donker.

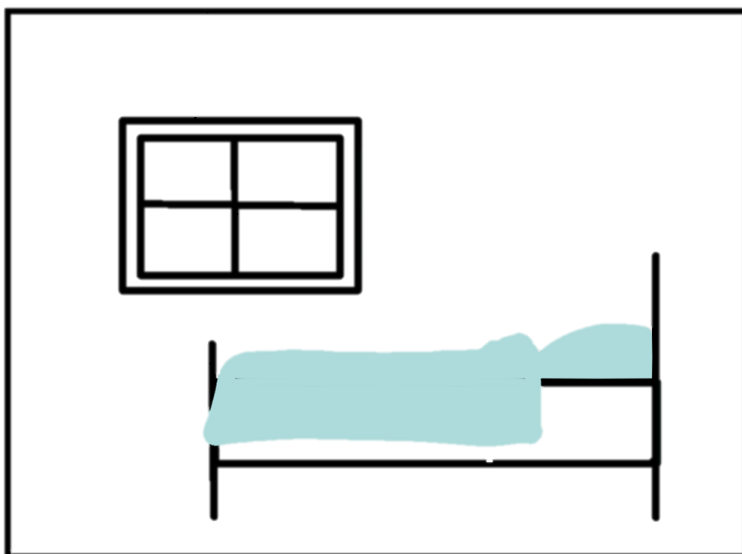
Vaak wennen we aan geluiden uit de omgeving. Als dit je niet lukt, kun je het beste oordoppen gebruiken.

### Het bed

Het bed moet groot genoeg zijn. Als je met een partner slaapt, is het handig twee aparte matrassen te hebben. Zo heb je zo min mogelijk last van elkaar.

Je kussen is belangrijk. Je kussen mag best een beetje stevig zijn. Het is niet handig om er helemaal in weg te zakken.

Je dekens en lakens mogen licht zijn. Als deze te zwaar zijn word je beperkt in je bewegen en ademen en dat is niet de bedoeling. Sommige mensen vinden een extra zwaar deken juist fijn. Als je denkt dat dit kan helpen, overleg dan met de trainer om te kijken wat handig voor jou is.



Hoe ziet jouw slaapkamer eruit?

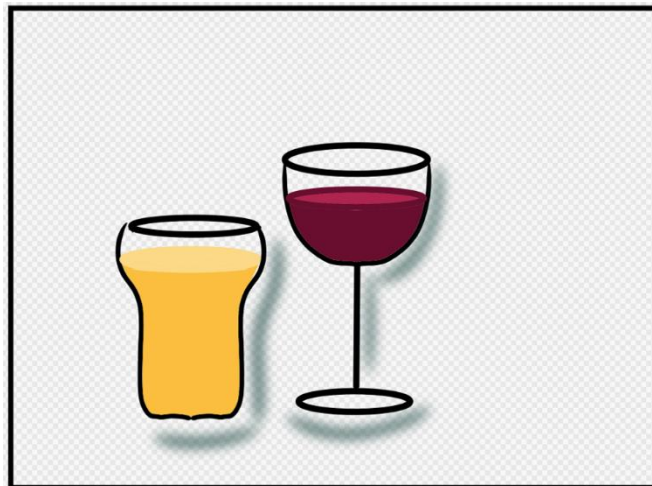
Ligt jouw bed lekker?

## Voeding

Voeding werkt soms negatief op de maag. Een lege of juist volle maag slaapt niet lekker. De volgende middelen hebben invloed op slaap

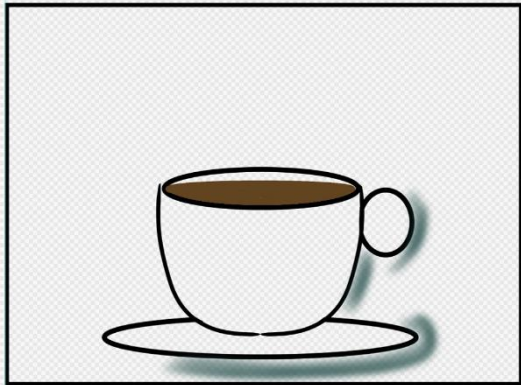
## Alcohol

Eén of twee glazen alcohol in de loop van de avond is geen probleem. Drink geen alcohol in het laatste uur voor het slapen. Alcohol verstoort de slaap. Sommige mensen vallen sneller in slaap van het drinken van veel alcohol. Die slaapt duurt alleen dan vaak wel korter! De slaap is dan ook onrustiger en niet rustgevend. Je wordt dus niet fris en uitgerust wakker.



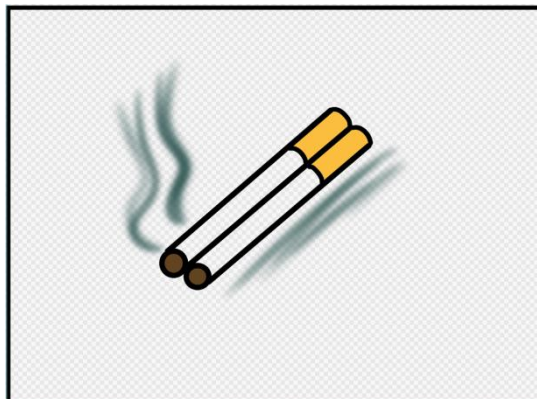
## Cafeïne

Cafeïne zit in koffie, zwarte en groene thee, cola en ook een kleine beetje in (chocolade)melk. Energiedrank zit ook bomvol cafeïne. 's Ochtends is dit vaak fijn om wakker te worden maar vier tot zes uur voor het slapen gaan kun je beter geen drankjes met cafeïne drinken.



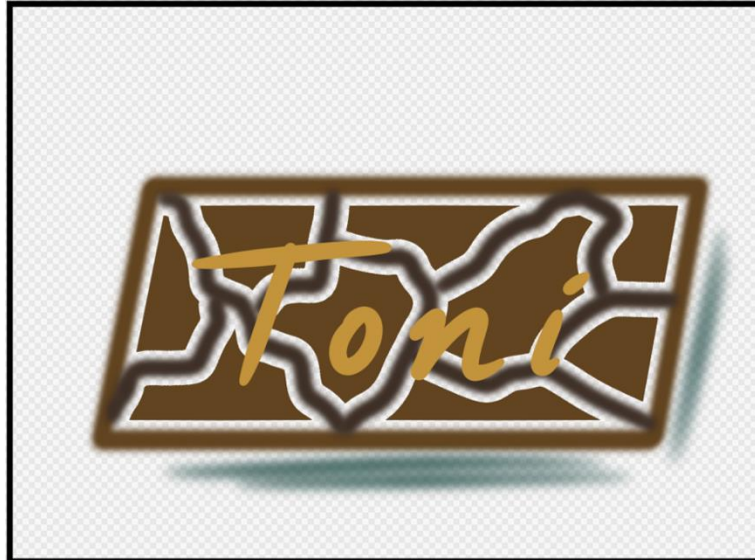
## Nicotine

Nicotine heeft een opwekkend effect, net zoals cafeïne. Rokers slapen vaak pas later in, worden vaker wakker en slapen minder diep.



## Chocola

Chocola bevat een stofje (fenylethylamine) wat werkt op het hormoon serotonine. Dit maakt ons actiever en kan ons blij maken. In chocola zit het stofje cafeïne.

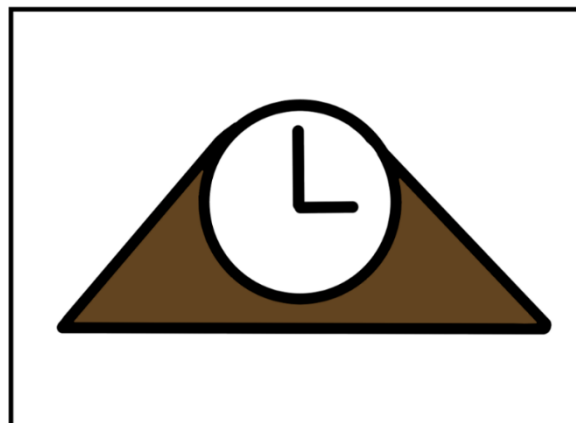


## Tryptofaan

Tryptofaan beïnvloedt de stofjes die ervoor zorgen dat het slaapproces op gang komt. Tryptofaan zit in melk. We hebben wel liters melk nodig om het slapen te beïnvloeden. Dat is dan weer niet handig i.v.m. het vele plassen daarna. Als je wakker wordt van brandend maagzuur kan een glas warme melk wel helpen.

## Tijdstip van eten

Een lege of juist volle maag werkt niet slaap bevorderend. Het beste is een uitgebreid ontbijt, een lichte lunch en een lichte avondmaaltijd. Zorg dat er minstens drie uur tussen de avondmaaltijd en het slapengaan zit. Als je vlak voor het slapengaan nog honger hebt, kun je het beste een lichte snack eten. Probeer geen chips, koekjes of andere vette of zoete etenswaar te eten. Eet liever een cracker met kaas of een bakje met yoghurt.



## Middelen, drugs en slaapmedicatie

Er zijn opwekkende middelen en drugs die je een goed gevoel geven, zoals speed en cocaïne. Deze middelen hebben na afloop een negatieve werking op je stemming en slaap. Vaak word je eerst actiever maar na een aantal dagen juist somberder.

Slaapmedicatie helpt niet op de lange termijn. Je wordt er overdag vermoeider van en je hebt steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken. De medicatie lijkt soms goed te werken als je het lang gebruikt werkt het toch minder goed.

Hoe is dit bij jou?

Welke van bovenstaande dingen herken je?  
Zou je hier iets in kunnen veranderen?

.....  
.....  
.....  
.....



## Ontspanning

De dag afbouwen is belangrijk omdat mensen niet (net zoals een computer) een knop hebben om zichzelf uit te zetten. Het is dus verstandig om tot rust te komen voordat je naar bed gaat. De televisie, telefoon en andere elektronische apparaten hebben een blauw scherm, dit blauwe licht maakt ons wakker en het is dus niet handig deze voor het slapengaan te gebruiken.



Dat betekent dat je vlak voor het slapengaan:

- Geen spannende televisie kijkt;
- Problemen niet voor het slapengaan bespreekt;
- Geen telefoon, televisie, computer of tablet gebruikt;
- Geen moeilijke of ingewikkelde activiteiten doet, zoals: werken, sporten, telefoneren, computer of een spannend boek lezen.

Hoe is dit bij jou?

Kun jij de dag afbouwen?

Kijk jij 's avonds veel televisie of op je telefoon?

.....

.....

.....

.....

## Adviezen

Wat kun je wel doen? Alles wat je ontspant, bijvoorbeeld:

- Een gesprek over koetjes en kalfjes;
- Een avondwandeling;
- Een bad of douche;
- Luisteren naar muziek;
- Bladeren door een tijdschrift;
- Kruidenthee bevat geen cafeïne en kun je dus wel drinken en kan je ontspanning en een warm gevoel geven.

### Advies 1



Neem elke avond het laatste half uur voor het slapengaan bewust de tijd om te ontspannen.

---

### Advies 2

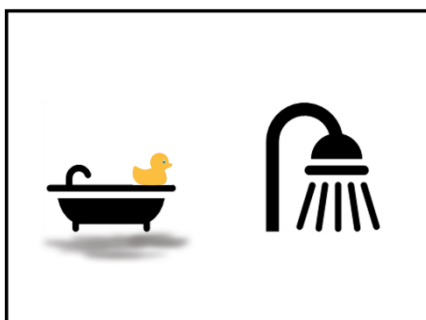
Denk bewust aan iets leuks als je naar bed gaat.

---



Soms gaan mensen met tegenzin naar bed omdat ze verwachten dat ze toch weer slecht zullen slapen. Die tegenzin helpt niet. De tegenzin zomaar weghalen lukt vaak niet. Wel kun je proberen de tegenzin (ook wel negatieve gedachte genoemd) te vervangen door een leuke gedachte.

### Advies 3



Neem 1 tot 2 uur voor het slapengaan een warm bad of warme douche.

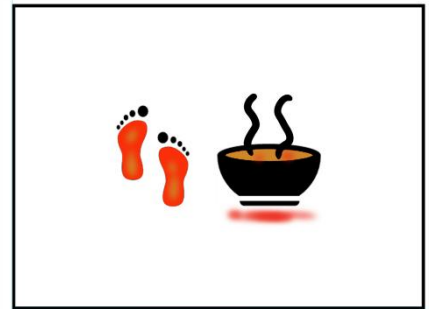
Het is belangrijk dat je lichaam warm is als je gaat slapen. Tijdens een warm bad of douche warm je snel op. Hierdoor kun je sneller inslapen en dieper slapen.

---

#### Advies 4

Zorg voor warme voeten als je in bed ligt.

---



#### Advies 5

Draai je wekker om of zet deze uit het zicht. Neem je mobiel niet mee in de slaapkamer in.

---



Het steeds zien van de tijd op een wekker geeft onrust. Het niet weten van de tijd kan juist een positieve invloed hebben op slaap. Als je de mobiele telefoon wel nodig hebt, zet het geluid en de trilstand uit.

Ruimte voor aantekeningen bij bijeenkomst 1:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Huiswerk voor bijeenkomst 2

Opdracht 1: *Het slaapdagboek*: vul dit dagelijks in

Opdracht 2: *Slaapomstandigheden*: de ideale omstandigheden

Opdracht 3: *Voeding*

Opdracht 4: *Ontspanning*: je dag afbouwen

## Opdrachten voor bijeenkomst 2

### Opdracht 1

#### *Slaapdagboek*

Gedurende de cursus vul je iedere dag het slaapdagboek in. Zo krijg je een overzicht van je eigen slaap. Ga niet extra vaak op de wekker kijken, het gaat om een schatting. Het invullen duurt een paar minuten per dag. Doe dit bij voorkeur elke dag kort nadat je bent opgestaan.

*Doel van de opdracht  
Inzicht krijgen in je slaap  
Slaapverstoorders worden zichtbaar*

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

## Opdracht 2

### Slaapomstandigheden

Ga in de volgende lijst voor jezelf na hoe je slaapomstandigheden zijn en probeer deze waar mogelijk te verbeteren. Als je nog aanvullingen hebt, zet deze er dan bij.

*Doel van de opdracht  
Creëren van goede omstandigheden  
om te slapen*

<b>Slaapkamer</b>	
Rustige ruimte?	Ja / nee
Frisse lucht?	Ja / nee
Donker 's nachts?	Ja / nee
Weinig geluid? Of oordopjes?	Ja / nee
<b>Het bed</b>	
Groot genoeg?	Ja / nee
Fijn (stevig) kussen?	Ja / nee
Lichte dekens?	Ja / nee

### Opdracht 3

#### Voeding

Gebruik zo min mogelijk alcohol en cafeïne en eet minimaal 4 uur voordat je gaat slapen.

*Doel van de opdracht*

*Negatieve invloed van voeding op de  
slaap uitschakelen*

## Opdracht 4

### *Ontspanning, je dag afbouwen*

Neem elke avond het laatste (half) uur voor het slapen bewust tijd om je dag af te bouwen en denk bewust aan iets leuks als je naar bed gaat.

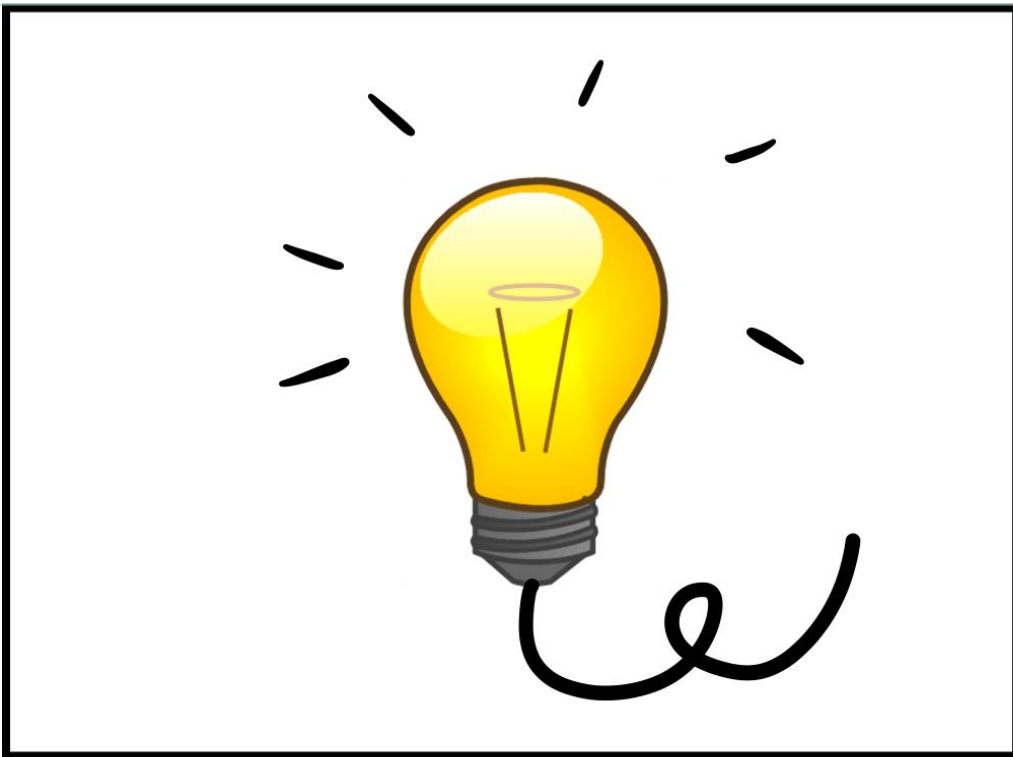
*Doel van de opdracht*

*Geef je lichaam en geest de tijd om tot rust te komen en bevorder daarmee de slaap*



# Bijeenkomst 2

## Inzicht



## Bijeenkomst 2 inzicht

### **Programma**

Welkom

Huiswerk bespreken

Invullen Houding en gedachten ten opzichte van de slaap

Inleiding inzicht

    Slaapgedrag

    Ontspanning

    Piekeren

Huiswerk voor bijeenkomst 3

Afsluiting

## Vragenlijst houding en gedachten ten opzichte van de slaap

Hieronder vind je een aantal opvattingen over slaap en slapeloosheid. Geef met een kruisje aan in hoeverre je het eens of oneens bent met iedere opvatting. Er is geen goed of fout antwoord. Beantwoord alle vragen. Het invullen van deze lijst duurt 5-10 minuten.

1. Ik heb 8 uur slaap nodig om me uitgerust te voelen en overdag goed te kunnen functioneren.

mee eens : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : mee oneens

2. Wanneer ik een nacht niet genoeg slaap, moet ik dit de volgende dag inhalen door een dutje te doen of door de volgende nacht langer te slapen.

mee eens : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : mee oneens

3. Ik ben bang dat langdurige slapeloosheid ernstige gevolgen heeft voor mijn lichamelijke gezondheid.

mee eens : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : mee oneens

4. Ik ben bang dat ik de controle over mijn vermogen om te slapen heb verloren.

mee eens : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : mee oneens

5. Ik weet dat een slechte nacht gevolgen zal hebben voor mijn dagelijkse activiteiten de volgende dag.

mee eens : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : mee oneens

6. Om overdag helder te zijn en goed te functioneren, ben ik beter af met een slaappil dan een slechte nacht.

mee eens : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : mee oneens

7. Als ik me overdag geïrriteerd, neerslachtig of angstig voel, komt dat omdat ik de nacht ervoor niet goed geslapen heb.

mee eens : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : mee oneens

8. Ik weet dat, als ik een nacht slecht slaap, het mijn slaap ritme voor de hele week zal verstoren.

mee eens : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : mee oneens

9. Zonder voldoende nachtslaap kan ik nauwelijks functioneren de volgende dag.

mee eens : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : mee oneens

10. Ik kan nooit voorspellen wanneer ik goed of slecht zal slapen.

mee eens : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : mee oneens

11. Ik kan moeilijk met de negatieve gevolgen van slapeloosheid omgaan.

mee eens : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : mee oneens

12. Als ik me overdag moe voel, geen energie heb of niet goed functioneer, komt dat over het algemeen omdat ik de vorige nacht niet goed geslapen heb.

mee eens : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : mee oneens

13. Ik denk dat slapeloosheid in essentie het resultaat is van een chemische disbalans.

mee eens : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : mee oneens

14. Ik voel dat slapeloosheid mijn leven verpest en mij afhoudt van de dingen die ik wil doen.

mee eens : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : mee oneens

15. Slaappillen zijn waarschijnlijk de enige oplossing voor slapeloosheid.

mee eens : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : mee oneens

16. Ik vermijd verplichtingen (sociaal, familie) na een slechte nacht of zeg ze af.

mee eens : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ : mee oneens

Uit: Slapeloosheid. Ingrid Verbeek en Ed Klip, Hulpboek BOOM, 2013.

## Informatie bij bijeenkomst 2

### Slaapgedrag

Het is belangrijk om gedrag wat je wilt veranderen minimaal een aantal weken vol te houden. Alleen dan kun je zeggen of het effect heeft.

### Regelmatige bedtijden

Als je al langere tijd last hebt van slapeloosheid, is je slaapritme vaak ook veranderd. Misschien ga je wat vroeger naar bed, blijf je langer liggen of ga je juist overdag naar bed.



### Adviezen

- Beperk de tijd in bed tot maximaal 8 uur;
- Ga pas naar bed als je slaperig bent of op het afgesproken moment als je nooit slaperig wordt;
- Houd vaste tijdstippen aan van opstaan en mogelijk ook naar bed gaan (vooral het vaste tijdstip van opstaan is belangrijk om in een goed ritme te komen);
- Begin de dag met beweging en (dag)licht dit activeert je biologische klok;
- Neem overdag regelmatig momenten van rust, ga overdag **niet** slapen;
- Eet je avondeten niet te laat, eet ongeveer 4 uur voor je gaat slapen;
- Probeer niet extra vroeg naar bed te gaan om slaap in te halen. Ditzelfde geldt voor uitslapen;
- Verschuif in het weekend je ochtendritueel niet langer dan 1 uur.

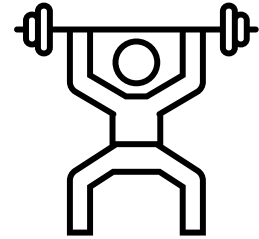
### Gebruik je bed alleen om te slapen



### Adviezen

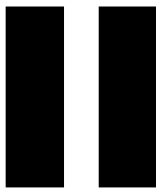
- Ga pas naar bed als je slaap hebt;
- Gebruik het bed alleen om te slapen of vrijen;
- Sta op en verlaat de slaapkamer als je niet kunt slapen, dit is meestal na 20 – 30 minuten. Kijk zo weinig mogelijk op de wekker. Ga iets doen wat je ontspant (liefst iets wat een beetje saai is bij weinig licht) en ga daarna weer opnieuw naar bed;
- Zet de wekker en sta op dezelfde tijd op als gewoonlijk, ook als je slecht geslapen hebt.

Sterk worden doe je door veel te oefenen. Ditzelfde geldt voor ontspannen. Door veel te oefenen, word je er steeds beter in.



### Inbouwen pauzemomenten overdag

Veel mensen zijn de hele dag druk of juist de hele dag inactief. Een gevoel van vermoeidheid speelt dan op. Deze informatie en de opdracht die hierbij hoort, gaat over het beter verdelen van je energie en balans. Als je de hele dag druk bent, kun je in de avond uitgeput zijn. Bewaar dus ook wat energie voor de avond.



- Neem iedere ochtend, middag en avond 5 tot 10 minuten om even te ontspannen;
- Je kunt dan even gaan zitten en iets drinken, muziek luisteren, wandelen of een ademhalingsoefening doen.

Het is niet de bedoeling om slaap in te halen maar een kort dutje overdag (powernap) kan soms nodig zijn om de ingekorte tijden vol te houden. Let op: maximaal een half uur, voor 15.00 uur 's middags en niet in bed. Het gaat om even pauze en ontspanning nemen.

## Buikademhaling

Voor ademen heb je veel spieren nodig in je romp. Het is belangrijk dat je dit zo ontspannen mogelijk doet. Als je angstig of opgewonden bent, heb je vaak een hoge ademhaling. Dit betekent dat je heel snel in- en

uitademt. Je moet dan hard werken en krijgt daar relatief weinig lucht van binnen.

Probeer de volgende oefening iedere dag twee keer te doen:

- Ga ontspannen zitten of liggen. Zorg dat je niet gestoord kan worden.
- Leg de handen op de (onder)buik. Ga met je aandacht naar je adem en probeer deze te volgen. Stuur je ademhaling niet, erop letten is voldoende. Misschien merk je dat de adem vanzelf wat rustiger wordt en dieper in je buik gaat. Dat gaat meestal vanzelf als je er niet teveel je best voor doet.
- Bij het uitademen kun je je eventueel voorstellen dat je de spanning(en) of negatieve gedachten letterlijk van je af blaast.

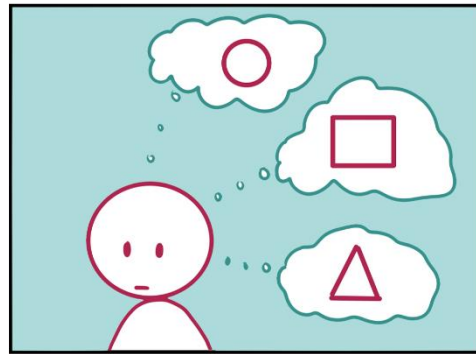
Deze oefening kan je zo vaak toepassen als je prettig vindt.



in ademen

## Piekeren

Piekeren kan je wakker houden. Het doel is om piekergedachten te leren 'parkeren' zodat je rustig kunt gaan slapen.



Hoe is dit bij jou?

Pieker jij veel?

Lukt het jou om piekergedachten te parkeren?

.....

.....

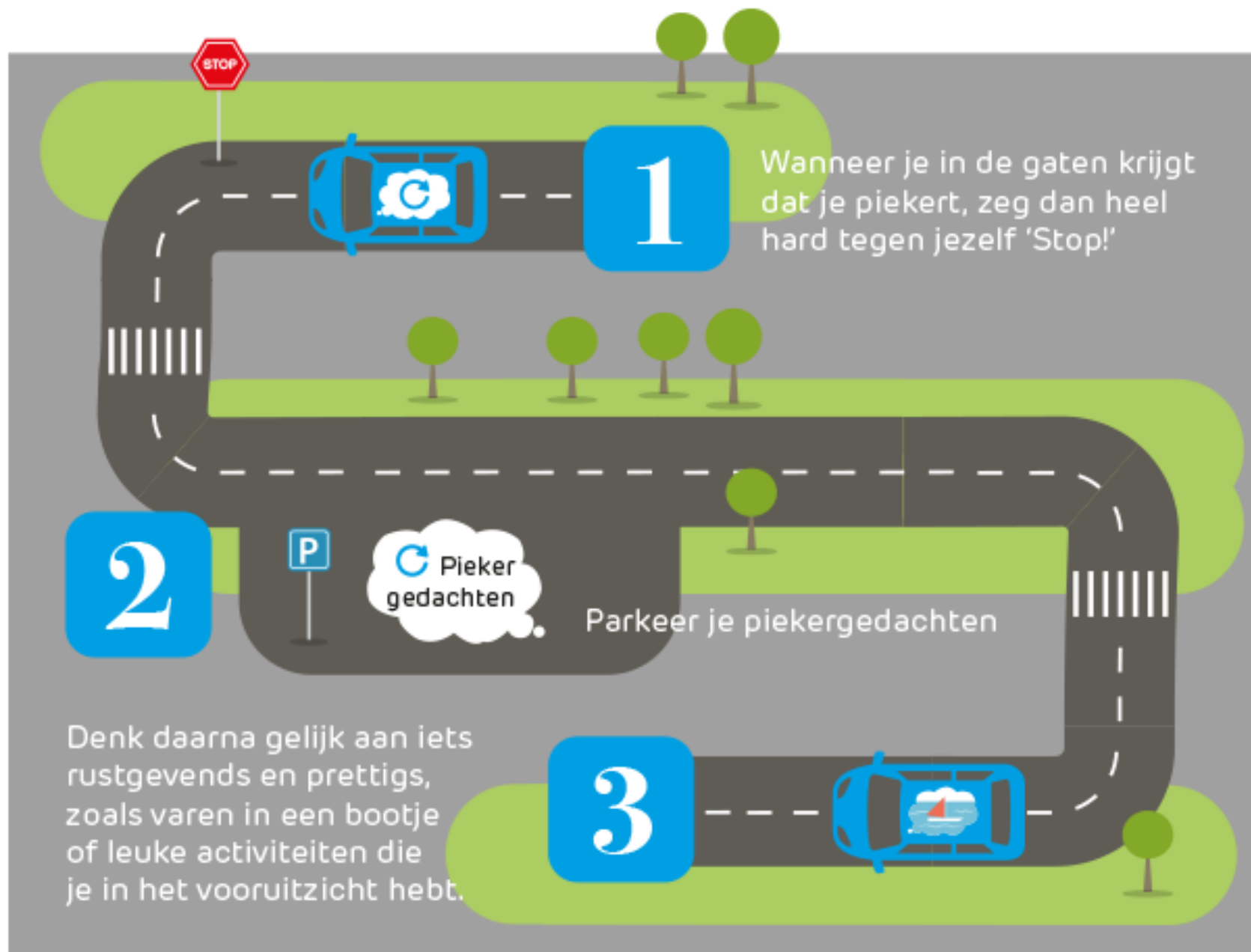
.....

.....

## Adviezen

- Reserveer elke dag of avond (niet te laat!) een moment om te piekeren, plan hiervoor 15 minuten;
- Ga zitten met pen en papier, schrijf alles op wat er vandaag is gebeurd;
- Schrijf alles op wat nog moet gebeuren, dit wordt een 'to-do lijstje' voor morgen;
- Als je ergens mee zit kun je dat ook even van je afschrijven, dat helpt vaak;
- Leg het schriftje weg en ga iets doen wat je leuk vindt en ontspannend is;
- Als het bedtijd is, zeg dan tegen jezelf dat je al bezig bent geweest met piekeren;
- Leg een pen en papier op je nachtkastje, als er nieuwe gedachten opkomen noteer deze dan kort. Ga niet opnieuw piekeren, stel het uit tot het volgende evaluatiemoment de volgende dag;
- Herhaal dit elke dag.





Ruimte voor aantekeningen bij bijeenkomst 2:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Huiswerk voor bijeenkomst 3

Opdracht 1: **Het slaapdagboek**: vul dit dagelijks in

Opdracht 5: **Slaapgedrag**: regelmatige bedtijden en bed alleen gebruiken om te slapen

Opdracht 6: **Ontspanning**: rustmomenten en buikademhaling

Opdracht 7: **Gedachten**: piekeren

### Opdrachten voor bijeenkomst 3

#### Opdracht 1

#### Slaapdagboek

Vul deze iedere dag in.

Kijk niet te vaak op de wekker, het gaat om een schatting.

Het invullen duurt een paar minuten per dag. Doe dit kort nadat je bent opgestaan.

*Doel van de opdracht*  
*Inzicht krijgen in je slaap*  
*Slaapverstoorders worden zichtbaar*

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

## Opdracht 5

*Slaapgedrag: regelmatige bedtijden en gebruik van het bed alleen om te slapen*

Houd regelmaat aan in je bedtijden.

Spreek een tijd af dat je naar bed gaat en dat je opstaat. Verschuif in het weekend je ochtendritueel niet langer dan 1 uur.

*Doel van de opdracht*

*Stabiliseren van het slaapritme en zodoende beter slapen en fitter overdag zijn*

## Opdracht 6

### 6.a. *Ontspanning: pauzemomenten inbouwen*

Bouw dagelijks meerdere rustmomenten in. Bijvoorbeeld drie keer per dag vijf tot tien minuten.

*Doel van de opdracht*

*Door overdag regelmatig pauze te nemen komen lichaam en geest tot rust*

### 6.b. *Ontspanning: Buikademhaling*

Oefen de (buik)ademhalingsoefening elke dag twee keer gedurende vijf minuten.

*Doel van de opdracht*

*Een rustige ademhaling is de basis van ontspanning. Ontspanning is nodig om goed te kunnen slapen*

## Opdracht 7

### *Gedachten: piekermoment*

Reserveer elke avond een piekermoment.

Doe dit als volgend:

- Reserveer elke dag of avond (niet te laat!) een moment om te piekeren, plan hiervoor 15 minuten;
- Ga zitten met pen en papier, schrijf alles op wat er vandaag is gebeurd;
- Schrijf alles op wat nog moet gebeuren, dit wordt een 'to-do lijstje' voor morgen;
- Leg het schriftje weg;
- Als het bedtijd is, zeg dan tegen jezelf dat je al bezig bent geweest met piekeren;
- Leg een pen en papier op je nachtkastje, als er nieuwe gedachte opkomen noteer deze dan kort. Ga niet opnieuw piekeren, stel het uit tot het volgende evaluatiemoment de volgende dag;
- Herhaal dit elke dag.

*Doel van de opdracht*

*Buiten het bed aandacht geven aan gedachten die je wakker houden. Hierdoor kun je deze buiten het bed houden en wordt de kans op slaap groter*

# Bijeenkomst 3

## Rust en regelmaat



## Bijeenkomst 3 rust en regelmaat

### Programma

Welkom

Huiswerk nabespreken

Inleiding bijeenkomst rust en regelmaat

- Leefgewoontes

- Slaapgedrag: Korter op bed

- Oefenen met een ontspanningsoefening

- Bewust worden van je gedachten over slaap

Huiswerk voor bijeenkomst 4

Afsluiting



## Informatie bij bijeenkomst 3

### Leefgewoontes



Het is belangrijk voldoende te bewegen op een dag. Deze week starten we met bewustzijn van bewegen. Hoeveel beweeg jij?

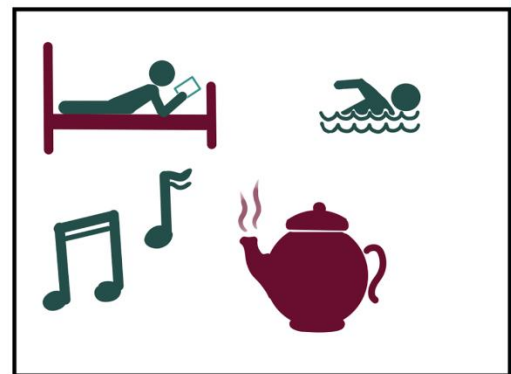
.....  
.....  
.....  
.....

Klachten als vermoeidheid zijn vaak al langere tijd aanwezig. Het wordt vaak veroorzaakt door spanning en/of negatieve emoties. Het is belangrijk om dit zo vroeg mogelijk te herkennen om zo te leren dit te voorkomen. Vroege signalen van vermoeidheid of spanning kunnen bijvoorbeeld zijn:

- Haasten;
- Meerdere dingen tegelijk doen;
- Snel geïrriteerd zijn;
- Zweeten;
- Trillen.

Het is belangrijk om dan ontspanning of juist afleiding te zoeken, dit kan bijvoorbeeld door:

- Een wandeling te maken;
- Spelen met een huisdier of kind;
- Ademhalingsoefeningen;
- Kopje thee drinken;
- Iemand bellen;
- Tv kijken;
- Op bezoek gaan;
- Sporten;
- Lezen;
- Opruimen;
- Koken.



Hoe is dit bij jou?

Zijn er nog andere dingen die voor jou goed werken om te ontspannen?

.....

.....

.....

.....

## Slaapgedrag

Vorige bijeenkomst is besproken dat het bed alleen gebruikt wordt om te slapen en te vrijen. Ook sta je op als je te lang wakker ligt. Hier gaan we verder mee en daar komt een nieuwe opdracht bij.

### Korter op bed liggen

Door korter op bed te liggen kun je je slaap verdiepen. Je zorgt ervoor dat er meer slaapdruk komt (dit is drang om te slapen of noemen we ook weleens slaaphonger). Hierdoor gaan mensen vaak sneller inslapen en beter doorslapen. Veel mensen liggen bijvoorbeeld 8 of 9 uur per nacht in bed maar slapen hier 6 uur van. Om dit op jou af te stemmen is het belangrijk hiervoor te kijken naar je ingevulde slaapdagboeken. Hoeveel slaap jij gemiddeld per nacht? Als dit bijvoorbeeld 6 uur is, dan ga je dat aantal uren in bed liggen. Je mag zelf weten hoe laat je naar bed gaat (wel iedere avond ongeveer dezelfde tijd). Het is belangrijk dat je een wekker zet, zodat je niet langer slaapt. Om te voorkomen dat je er overdag anders teveel last van krijgt, is het verstandig niet onder de 5,5 uur per nacht te komen.

Het is belangrijk om de extra uren buiten bed op een leuke en ontspannende manier in te vullen.

Hoe is dit bij jou?

Lig jij veel wakker op bed?

.....

.....

.....

.....

## Ontspanning

We blijven ontspanning oefenen, om zo steeds beter te worden. Net zoals iemand door te trainen steeds sterker kan worden. Als je korter op bed gaat liggen, dan heb je hier ook meer tijd voor.

Slechte slapers zijn vaak voor het naar bed gaan gespannen. Ook overdag zijn ze meer gespannen. Als het slapen niet lukt, raak je nog meer gespannen.

Onze spieren zijn vaker gespannen dan we denken. Onze hersenen worden dan ook actiever. Ontspanningsoefeningen helpen onze spieren ontspannen en onze hersenen om te vertragen.

Er zijn verschillende ontspanningsoefeningen. Vorige bijeenkomst is er geoefend met de buikademhaling. Nu gaan we een spierontspanningsoefening oefenen. We oefenen met aanspannen van de spieren, want op die manier voel je ook hoe het is als de spieren zich daarna ontspannen.



## Adviezen

Kies een rustige omgeving uit, kies ook een rustig moment van de dag.

- Trek makkelijke schoenen aan, doe alles wat knelt uit of af (zoals schoenen, bril, haarband, riem, te strakke broek etc.);
- Ga op een bank of kled liggen of op een stoel zitten op een plek waar je niet gestoord wordt;
- Zorg ervoor dat je gemakkelijk ligt of zit. Je armen en benen liggen losjes langs je lichaam en hebben ondersteuning.
- Als je ligt: leg eventueel een kussen onder je hoofd, als je zit: zorg ervoor dat beide voeten op de grond staan;
- Kijk niet op je horloge of klok;
- Probeer je te concentreren op de oefening, als je merkt dat je gedachte afdwalen, wordt dan niet boos, maar concentreer je weer opnieuw op de oefening;
- Probeer wakker te blijven;
- Je hoeft niet bang te zijn dat je te ontspannen raakt, dat kan niet. Je mag dus zo diep ontspannen als je kunt;
- Span je spieren niet tot het uiterste aan, daar kun je spierpijn van krijgen en het is niet nodig;
- Laat je spieren langzaam aanspannen en langzaam ontspannen;
- Let intussen op je ademhaling, probeer rustig door te ademen;
- Zeg elke keer voordat je de spanning loslaat het woord 'ontspan' tegen jezelf.

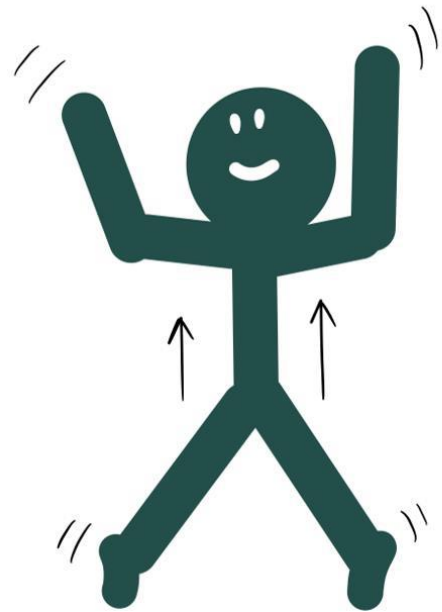
Op de site van Kempenhaeghe staan audiobestanden van deze ontspanningsoefeningen die je gratis kunt downloaden. Dit kan je helpen deze oefening te doen.

## De lange spierontspanningsoefening

Je gaat met je aandacht naar je lichaamsdelen. De volgorde is: rechterarm, linkerarm, gezicht, nek en schouders, romp, rechterbeen en linkerbeen. Bij de lange spierontspanningsoefening ga je spier voor spier aanspannen en ontspannen.

Ga met je aandacht naar het lichaamsdeel. Maak bij je handen bijvoorbeeld een vuist, voel de spanning je in vuist en onderarm, span daarna je onderarm aan. Houd vast en voel de spanning door je hele lichaam. Na tien tellen aanspannen zeg je 'ontspan' tegen jezelf. Ontspan daarna je arm en laat deze weer terug zakken op je bank, kussen of leuning. Voel hoe de spanning wegvloeit uit je arm, handen en vingers. Misschien voel je het zelfs ook in je andere arm.

Doe hetzelfde met je andere lichaamsdelen. Er is geen goed of fout, als je oefent en het probeert dan ben je al goed bezig! Iedere stap is er een en je mag er trots op zijn dat je oefent.



Ruimte voor aantekeningen bij bijeenkomst 3:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Huiswerk voor bijeenkomst 4

Opdracht 1: **Het slaapdagboek**: vul dit dagelijks in

Opdracht 8: **Leefwijze**: Beweging

Opdracht 9: **Slaapgedrag**: Korter op bed

Opdracht 10: **Ontspanning**: de lange spierontspanningsoefening

Opdracht 11: **Gedachten**: Je gedachten over slaap

## Opdrachten voor bijeenkomst 4

### Opdracht 1

#### Slaapdagboek

Vul dit dagboek iedere dag in.

Kijk niet te vaak op de wekker, het gaat om een schatting.

Het invullen duurt een paar minuten per dag. Doe dit binnen een halfuur nadat je bent opgestaan.

*Doel van de opdracht  
Inzicht krijgen in je slaap  
Slaapverstoorders worden zichtbaar*

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							



## Opdracht 8

### Leefwijze: Beweging

Neem elke dag tijd voor beweging en/of sport. Schrijf op wat je gedaan hebt. Sport niet laat op de avond.

---

---

---

---

*Doel van de opdracht*  
*Lichaamsbeweging is gezond voor*  
*lichaam en geest*

## Opdracht 9

### Slaapgedrag: korter op bed

Ga komende week korter op bed liggen, volgens de afspraak die je met jezelf hebt gemaakt.

*Doel van de opdracht*  
*dieper en beter aaneengesloten slapen*  
*door het opvoeren van de slaapdruk*

Naar bed	Uit bed

## Opdracht 10

### Ontspanning: de lange spierontspanningsoefening

Probeer een keer per dag de oefening 'spierontspanning' te doen. Deze hebben we geoefend in de bijeenkomst.

Schrijf op of je na het oefenen verschil merkt in het schema.

*Doel van de opdracht  
Beter uitgerust zijn en beter slapen  
doordat lichaam en geest beter  
ontspannen zijn*

Datum	Type oefening	Mate van spanning <i>voor</i>	Mate van spanning <i>na</i>	Opmerkingen
	Buikademhalingsoefening OF lange ontspanningsoefening			

**Opdracht 11**

**Gedachten: je gedachten over slaap**

Schrijf je gedachten op die je belemmeren om te slapen.

We komen hier tijdens de volgende bijeenkomst op terug.

*Doel van de opdracht*  
*Jezelf confronteren met jouw*  
*slaapbelemmerende gedachten*

---

---

---

---

---

---

---

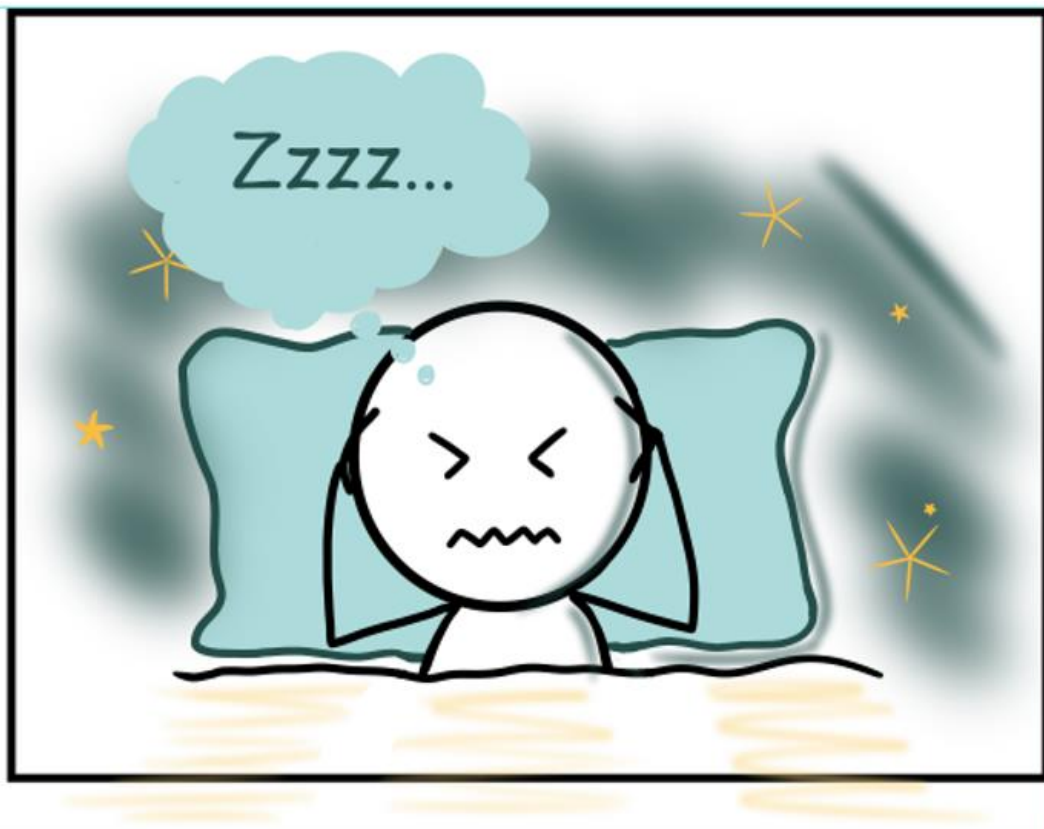
---

---

---

# Bijeenkomst 4

## Gedachten over slaap



## Bijeenkomst 4 Gedachten over slaap

### Programma

Welkom

Huiswerk nabespreken

Inleiding bijeenkomst gedachten over slaap

Denken, voelen en doen

Denken, voelen en doen bij slaapproblemen

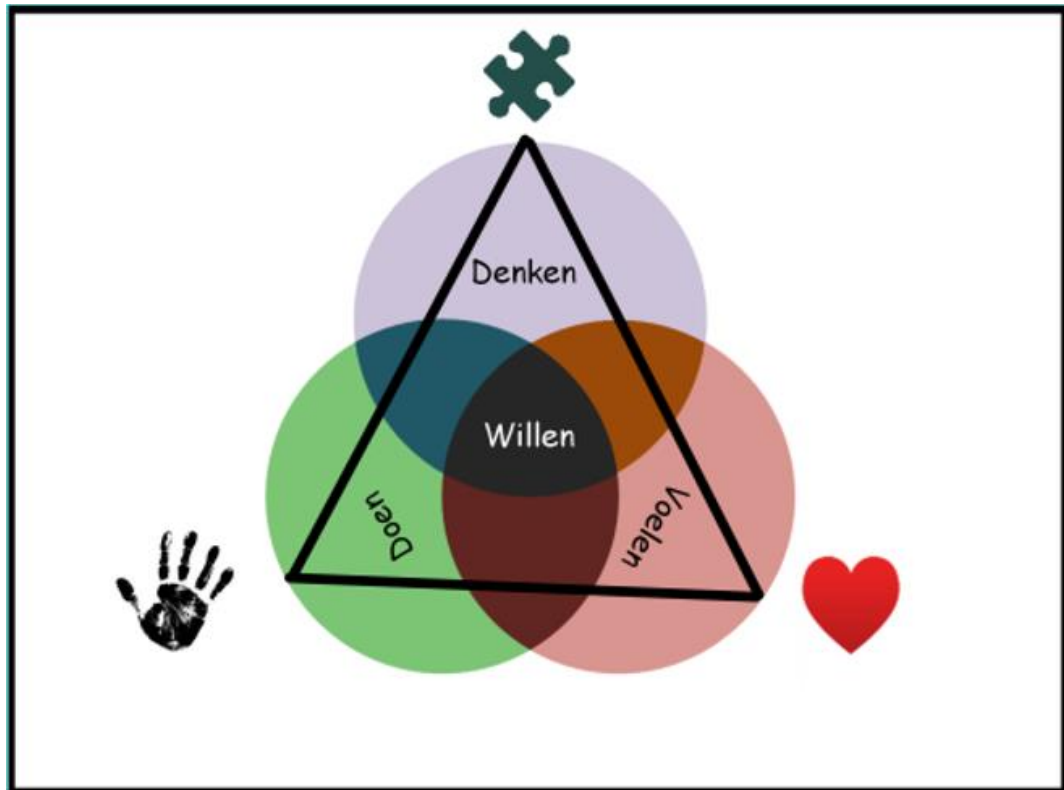
Gedachten: je gedachten over slaap

Korter op bed liggen

Huiswerk

Afsluiting

## Denken, voelen en doen



Bij elke situatie horen emoties (wat je voelt), gedachten (wat je denkt) en gedrag (wat je doet). Denken, voelen en doen horen bij elkaar.

Denken, voelen en doen horen bij elkaar, maar ze zijn wel verschillend.

Wat je denkt heeft invloed op wat je voelt. En wat je voelt heeft weer invloed op wat je doet.

Een voorbeeld:

Als je wakker ligt en je hoort een geluid en je denkt dat het een inbreker is, wordt je bang en verstop je je onder de dekens. Je slaapt niet meer.

Als je wakker ligt en je hoort een geluid en je denkt dat het de kat is die naar buiten wil, voel je je rustig en sta je op en laat je de kat naar buiten waarna je weer verder kunt slapen.

Wat je denkt, maakt dus verschil in wat je voelt en wat je doet.

## Denken, voelen en doen bij slaapproblemen

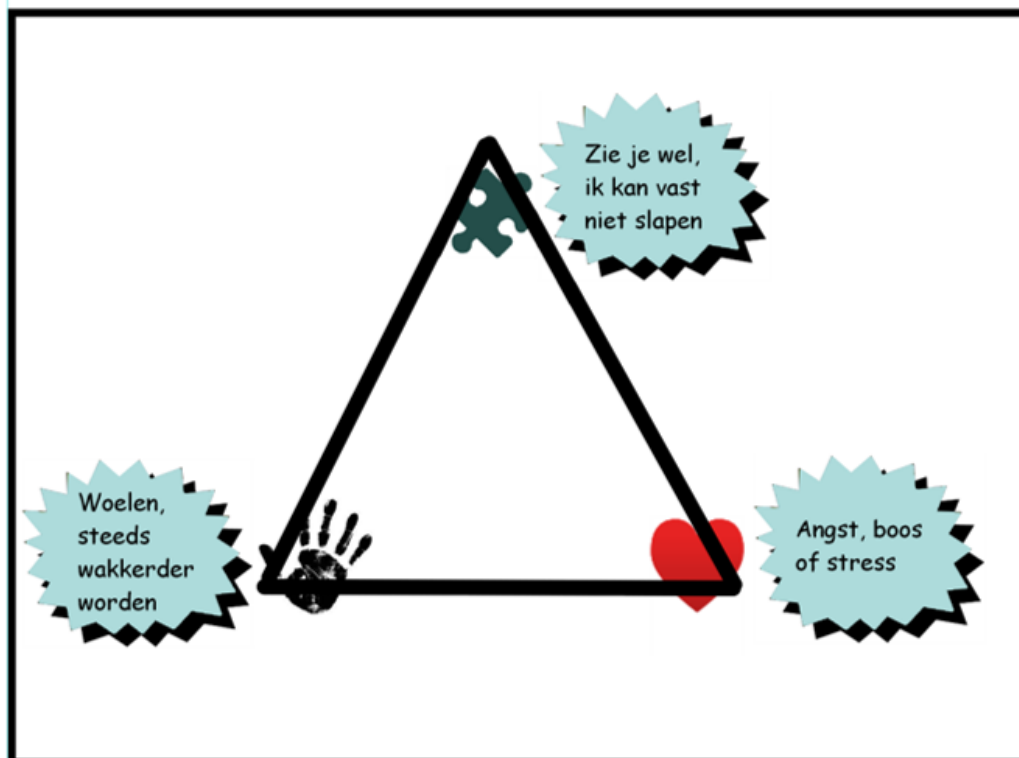
Negatieve gedachten over slaap maken het moeilijk om te ontspannen.

Door negatieve gedachten zet je een stressknopje aan. Slapen lukt dan niet.



Doordat je denkt dat je niet kunt slapen word je boos op jezelf of je wordt bang dat je de rest van de nacht ook niet kunt slapen. Door die gevoelens en gedachten word je steeds meer wakker. Het lukt dan inderdaad niet om te slapen. En de gedachte “zie je wel, ik kan vast niet slapen”, wordt steeds sterker.

We gaan eerst kijken welke gedachten jij hebt over slapen. Daarna gaan we die gedachten aanpassen aan gedachten die beter helpen om te kunnen slapen.



### Gedachten: je gedachten over slaap

Kruis aan welke gedachten over slaap je herkent in het rijtje:

- Ik moet elke nacht 8 uur slapen
- O jee, daar gaan we weer. Ik kan vast weer niet slapen vannacht.
- Iedereen ligt lekker te slapen behalve ik.
- Ik moet opletten dat het veilig is vannacht, ik moet over mezelf waken
- Ik hoop maar dat ik niet weer zo lang wakker lig
- Iedereen heeft 8 uur slaap nodig, ik dus ook
- Ik moet slaatabletten hebben anders slaap ik niet
- Ik ben bang dat ik die nachtmerrie terug krijg als ik in slaap val
- Er is niets te doen aan mijn slaapproblemen
- Als ik over een half uur niet slaap dan lukt het mij nooit meer
- Ik hoop dat mijn partner vannacht geen seks met mij wil
- Door slaapproblemen gaat mijn gezondheid achteruit
- Omdat mijn partner direct inslaapt moet ik dat ook kunnen
- Ik ben bang dat ik nooit meer goed zal kunnen slapen
- Als ik niet kan slapen moet ik in bed blijven liggen en het blijven proberen
- Als ik nu niet gauw in slaap val, kan ik morgen niet goed functioneren
- Als ik opsta wordt ik alleen maar wakkerder en kan ik helemaal niet meer slapen
- Als ik gewoon blijf liggen rust ik in ieder geval uit
- Zie je wel, ik slaap weer niet
- Ik lig alweer .... minuten wakker
- Deze oefeningen helpen mij toch niet, ik heb nog steeds last van slaapproblemen
- Ik heb nare herinneringen aan deze slaapkamer, daar moet ik altijd aan denken als ik niet kan slapen
- Als ik lang genoeg blijf nadenken (piekeren) val ik vanzelf wel in slaap
- Wat als ik de hele nacht wakker lig?
- Als ik nu slecht slaap wordt het de rest van de week ook niets
- Ik heb alles geprobeerd maar er werkt toch niets
- Door het snurken van mijn partner kan ik niet slapen
- Ik ga eruit en ga koffie drinken, dan probeer ik het daarna nog weer
- Hoe kom ik morgen ooit de dag door als ik nu niet slaap
- Ik drink nog maar een glaasje alcohol als slaapmutsje, dan gaat het vast wel lukken
- .....
- .....
- .....



### Groepjes gedachten over slaap

Sommige negatieve gedachten over slaap lijken op elkaar. Dat is een groepje met dezelfde 'soort' gedachte. Bijvoorbeeld een groepje over de duur van de slaap: ik moet.... uur slapen anders functioneer ik niet. Er is ook een groepje met gedachten over dat toch niets helpt.

Kijk samen met de trainer naar de soort gedachten over slaap waar jij het meest last van hebt. Van welk groepje of groepjes gedachten heb jij de meeste last? Let op: als je maar van 1 groepje last hebt, schrijf je alleen 1 groepje op. Maar als je een losse gedachte hebt over slaap die verder nergens bij hoort (bv over nachtmerries), schrijf je die ook op.

1. .... .....
2. .... .....
3. .... .....

### Negatieve kerngedachtes over slapen

Die groepjes negatieve gedachten die je hebt opgeschreven kun je een sterke titel geven. Kerngedachtes noemen we dat ook wel. De trainers helpen je om je kerngedachtes op te schrijven over slapen.

Mijn negatieve kerngedachten over slapen zijn:

1. .... .....
2. .... .....
3. .... .....

### Vragen stellen, klopt het wel wat ik denk?

Het is goed om eens even stil te staan bij de volgende vragen over de negatieve kerngedachten:

- Is deze gedachte helemaal waar?
- Wat klopt er niet aan deze gedachte?
- Denk ik in 'alles of niets' termen? Overdrijf ik?
- Benadruk ik het negatieve?
- Helpt deze gedachte mij om in slaap te komen?



Het is niet makkelijk om gedachten te veranderen die je al heel lang hebt over slaap. De 'oude' gedachten komen bijna automatisch in je hoofd. Ze zijn hardnekkig.

Met hulp van de trainers en groepsgenoten gaat het je wel lukken om gedachten of oplossingen te bedenken die wél helpen bij het slapen.

### Helpende gedachten

Deze gedachten zijn handig omdat ze je helpen om in slaap te vallen.

Bijvoorbeeld de gedachte: Ik blijf alle oefeningen proberen, misschien zijn er wel een paar die mij helpen om fijner te slapen.

### Helpend gedrag

Voorbeelden van helpend gedrag zijn:

- Een nieuw matras kopen als je op een doorgezakte matras probeert te slapen en steeds denkt: ik krijg pijn in de rug van deze matras.
- Afspraken maken over wanneer je wel seks wilt en wanneer niet zodat je niet steeds denkt of je partner iets van je verwacht.
- Een andere kamer inrichten als slaapkamer als je slechte herinneringen hebt aan je slaapkamer nu.
- Minder alcohol drinken in de avond en geen alcohol een uur voor het slapengaan.

### Mijn helpende gedachten en/of helpend gedrag over slapen

De trainers en groepsgenoten helpen je nadenken over helpende gedachten of helpend gedrag voor jou negatieve kerngedachten die je ingevuld hebt bij de rode smiley.



1. .... .....
2. .... .....
3. .... .....

### Slaapgedrag: korter op bed liggen

Afgelopen week heb je korter op bed gelegen en je hebt je slaapdagboek bijgehouden. Het is belangrijk om dit vol te blijven houden. Schrijf de afspraken die je maakt met de trainers en jezelf goed op. Het is even volhouden!

Als het je goed gelukt is meer uren te slapen (over de hele week gezien) dan mag je iedere nacht een kwartiertje extra in bed liggen.

Ruimte voor aantekeningen bij bijeenkomst 4:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Huiswerk voor bijeenkomst 5

Opdracht 1: *Het slaapdagboek*: vul dit dagelijks in

Opdracht 11: *Gedachten*: Je gedachten over slaap

Opdracht 12: *Slaapgedrag*: Kortere op bed liggen

## Opdrachten voor bijeenkomst 5

### Opdracht 1

#### *Slaapdagboek*

Vul deze iedere dag in.

Kijk niet te vaak op de wekker, het gaat om een schatting.

Het invullen duurt een paar minuten per dag. Doe dit binnen een halfuur nadat je bent opgestaan.

*Doel van de opdracht  
Inzicht krijgen in je slaap  
Slaapverstoorders worden zichtbaar*

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

## **Opdracht 11**

### **Gedachten: je gedachten over slaap**

Schrijf je gedachten over slaap die je belemmeren op. Als het je lukt mag je hierbij de volgende vragen stellen:

- Is deze gedachte helemaal waar?
- Wat klopt er niet aan deze gedachte?
- Denk ik in 'alles of niets' termen? Overdrijf ik?
- Benadruk ik het negatieve? Helpt deze gedachte mij om in slaap te komen?

We komen hier tijdens de volgende bijeenkomst samen op terug.

*Doel van de opdracht*  
*Jezelf confronteren met jouw*  
*slaapbelemmerende gedachten*

## Opdracht 12

### Korter op bed liggen

Houd komende periode nog steeds een kortere bedtijd aan. Schrijf hieronder in het schema op hoe laat je naar bed gaat en hoe laat je op staat.

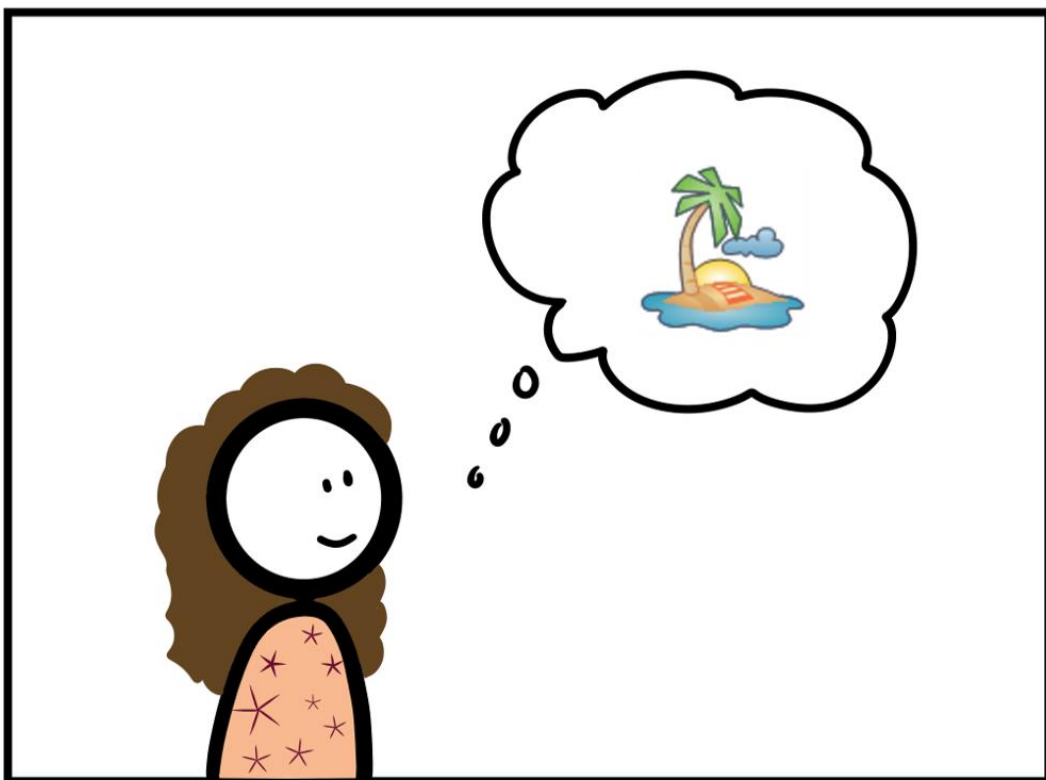
*Doel van de opdracht  
opvoeren van de slaapdruk leidt tot  
diepere en beter aaneengesloten slaap  
(slaapschuld)*

Naar bed	Uit bed



# Bijeenkomst 5

## Ontspannen



## Bijeenkomst 5 Ontspannen

### Programma

Welkom

Huiswerk nabespreken

Inleiding bijeenkomst ontspannen

- Oefenen met een ontspanningsoefening

- Negatieve gedachten ombuigen

- Positief piekeren

- Ontspannen in bed liggen

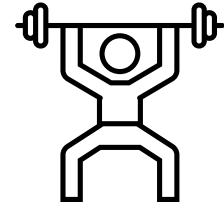
Huiswerk

Afsluiting

## Informatie bij bijeenkomst 5

### Ontspanning

We blijven ontspanning oefenen, om zo steeds beter te worden, net zoals iemand door te trainen steeds sterker kan worden.



Vorige bijeenkomst oefenden we met de lange spierontspanningsoefening. Nu oefenen we met de korte spierontspanningsoefening. Als je spierpijn hebt gekregen de vorige keer, ben je iets te fanatiek geweest. Span dan wat minder hard aan.

Ontspanningsoefeningen zijn geen oefeningen die je in een paar keer kan, het is een kwestie van blijven oefenen. Dit lukt niet in één week, het is de bedoeling dat je komende weken verschillende oefeningen doet en kijkt welke het beste bij jou past. Probeer dit op verschillende tijdstippen en verschillende plekken. Doe dit nog even niet in bed, de oefening is bedoeld om te ontspannen en niet om meteen in slaap te vallen.

Deze week lijkt de oefening op die van vorige week, met een belangrijk verschil: de spieren worden tegelijk aangespannen. De tips voor ontspanningsoefeningen zijn nog steeds hetzelfde.

## Adviezen

Kies een rustige omgeving uit, kies ook een rustig moment van de dag.

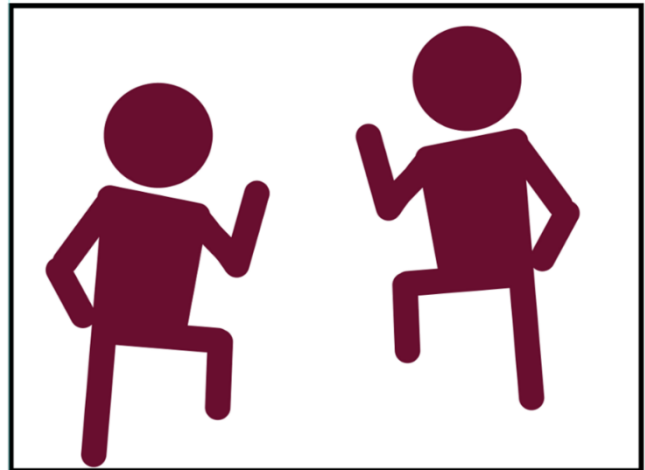
- Trek makkelijke schoenen aan, doe alles wat knelt uit of af (zoals schoenen, bril, haarband, riem, te strakke broek etc.);
- Ga op een bank of kled liggen of op een stoel zitten op een plek waar je niet gestoord wordt;
- Zorg ervoor dat je gemakkelijk ligt of zit. Alle lichaamsdelen liggen losjes langs je lichaam maar hebben wel ondersteuning (je hoeft ze dus niet zelf omhoog te houden)
- Als je ligt: leg eventueel een kussen onder je hoofd, als je zit: zorg ervoor dat beide voeten op de grond staan;
- Kijk niet op je horloge of klok;
- Probeer je te concentreren op de oefening, als je merkt dat je gedachte afdwalen, wordt dan niet boos, maar concentreer je weer opnieuw op de oefening;
- Probeer wakker te blijven;
- Je hoeft niet bang te zijn dat je te ontspannen raakt, dat kan niet. Je mag dus zo diep ontspannen als je kunt;
- Span je spieren niet tot het uiterste aan, daar kun je spierpijn van krijgen en is niet nodig;
- Laat je spieren langzaam aanspannen en langzaam ontspannen;
- Let intussen op je ademhaling, probeer rustig door te ademen;
- Zeg elke keer voordat je de spanning loslaat het woord 'ontspan' tegen jezelf.

## De korte spierontspanningsoefening

Je gaat met je aandacht naar je lichaamsdelen. De volgorde is beide armen, gezicht, nek en schouders, romp en beide benen:

Ga met je aandacht naar het lichaamsdeel. Maak bij je handen bijvoorbeeld een vuist, voel de spanning in je vuist en onderarm, span daarna je onderarm aan. Houd vast en voel de spanning door je hele lichaam. Na tien tellen aan spannen zeg je 'ontspan' tegen jezelf. Ontspan daarna je arm en laat deze weer terug zakken op je bank, kussen of leuning. Voel hoe de spanning wegvloeit uit je arm, handen en vingers. Misschien voel je het zelfs ook in je andere arm.

Doe ditzelfde met je andere lichaamsdelen. Er is geen goed of fout, als je oefent en het probeert dan ben je al goed bezig! Iedere stap is er een en je mag er trots op zijn dat je oefent.



Op de site van GGNet staan links naar websites en apps die je kunnen helpen met ontspannen en slaap. Deze zijn voor iedereen toegankelijk, er staan gratis en betaalde apps tussen.

Als je in behandeling bent bij GGNet kun je ook gebruik maken van de probeerservice van GGNet. Je behandelaar weet welke producten er te leen zijn en je kunt mailen naar [probeerservice@ggnet.nl](mailto:probeerservice@ggnet.nl)

## **Negatieve gedachten ombuigen**

Tijdens vorige bijeenkomsten zijn we bezig geweest met negatieve gedachten over slaap. Zo heb je een vragenlijst ingevuld over je houding en gedachten ten opzichte van slaap (bijeenkomst 2). Voor deze niet helpende gedachten heb je samen met de trainer geprobeerd een helpende gedachte te formuleren in bijeenkomst 4. Dit is soms wel moeilijk en hier moet je voor oefenen. Daarom doen we dit nog een keer.

Niet helpende gedachten over slaap, kunnen gaan over verschillende onderwerpen, veelal zullen binnen de volgende vier onderwerpen passen:

- a. consequenties van slapeloosheid
- b. bezorgdheid / hulpeloosheid over slapeloosheid
- c. verwachtingen over slaap
- d. medicatie

Het is belangrijk de gedachten die je hebt over slaap ter discussie te blijven stellen omdat ze slapeloosheid in stand kunnen houden. De vragen van de lijst 'houding en gedachten over slaap' (bijeenkomst 2) zijn allemaal in te delen in deze vier categorieën.

### ***a. consequenties van slapeloosheid (vraag 5,7,9,12 en 16)***

Slapeloosheid kan leiden tot negatieve gevolgen overdag zoals vermoeidheid, moeite met concentreren, onthouden, stemmingsproblemen of fouten maken. Toch is het belangrijk niet te blijven hangen in de negatieve gevolgen van slecht slapen, maar verdraagzamer te leren omgaan met slapeloosheid. Ga door met je dagactiviteiten, zelfs na een slechte nacht. Ga eens na of het echt zo is dat je bijvoorbeeld meer fouten maakt na een slechte nacht? Leg jezelf niet de druk op om er voor honderd procent voor te gaan, tachtig is ook ruim voldoende en kost minder energie. Ga juist iets leuks doen na een slechte nacht!

### ***b. bezorgdheid / hulpeloosheid over slapeloosheid (vraag 3,4,8,10,11 en 14)***

Veel mensen geven slaap de schuld voor alles wat er misgaat overdag. Hoewel slecht slapen inderdaad klachten geeft overdag, is het toeschrijven van alle klachten aan alleen slecht slapen. Stel jezelf de vraag: 'zou er ook iets anders kunnen zijn wat mij bezighoudt en mijn functioneren beïnvloedt?'

Slaap laat zich niet dwingen, dat wist je allang. Je moet niet teveel je best doen om te slapen. Toch heb je vast weleens tegen jezelf gezegd 'ik **moet** nu slapen'. Soms kan het dan zelfs beter zijn om te proberen wakker te blijven,

slaap zal dan juist sneller komen omdat je het niet meer verwacht. Positief piekeren kan hierbij dan helpen.

***c. verwachtingen over slaap (vraag 1 en 2)***

Naast dat iedereen een ander aantal uur slaap nodig heeft om overdag te functioneren is het ook niet realistisch om te verwachten dat je altijd goed uitgerust wakker wordt. Zelfs bij goede slapers verschilt het energieniveau van dag tot ag. Als je je dus niet uitgerust voelt op een dag, is dit niet perse abnormaal en het betekent ook niet dat je slecht geslapen hebt. Bovendien leg je jezelf een grote druk op om altijd bepaalde uren te moeten slapen en dit verhoogt de kans om slecht te slapen. Het gaat immers niet om het aantal uren slaap maar vooral om de kwaliteit van slaap. En de eerste uren van slaap zijn het belangrijkste.

***d. medicatie (vraag 6,13 en 15)***

Het is begrijpelijk dat je de oorzaken van slapeloosheid het liefst buiten jezelf zoekt. Misschien denk je dat je slapeloosheid een lichamelijke oorzaak heeft (een stofje wat je mist, pijn, ouder worden). Hoewel deze factoren mogelijk bijdragen aan je slapeloosheid, zullen ze ook bijdragen aan de gedachte 'ik kan niets doen om mijn slaap te verbeteren' en dat is niet waar. Er zijn vaak meerdere oorzaken van slapeloosheid. Concentreer je daarom op de factoren waar je wel invloed op hebt: regelmatige bedtijden, niet te lang op bed, overdag niet slapen en regelmatig ontspanningsoefeningen doen. Slapeloosheid is een complex probleem en de oplossing moet ook in meerdere richtingen gezocht worden.

### ***Positief piekeren***

Als je wakker in bed blijft liggen, kan het helpen om positief te piekeren. Dit oefenen we in deze bijeenkomst. Deze oefening houdt in dat je de volgende 10 minuten besteedt aan een prettige herinnering.

Zoek een ontspannen houding. Je sluit je ogen en haalt een paar keer diep adem. Je gaat in gedachten terug naar een gebeurtenis die je op dat moment gelukkig maakte. Denk hier zo sterk mogelijk aan. Kijk in gedachten om je heen en let daarbij ook op de kleine dingen. Welke kleuren zag je? Wat voor geluiden waren er te horen? Hoe rook het op dat moment? Je gaan in gedachten tien minuten terug naar deze gebeurtenis.



## Ontspannen in bed liggen



Soms probeer je zo hard om in slaap te komen, dat juist dát ervoor zorgt dat je niet in slaapt valt. Hierom gaan we oefenen met zo lang mogelijk ontspannen wakker proberen te blijven in bed. Slaap komt juist als je ontspannen bent en deze oefening kan je daarbij helpen.

Probeer ontspannen in bed te liggen. Probeer het volgende:

1. Ga comfortabel in bed liggen met de lichten uit;
2. Houd je ogen open in het donker en probeer het zo lang mogelijk vol te houden;
3. Als je steeds langer wakker ligt, feliciteer jezelf dan dat je ontspannen wakker ligt;
4. Herinner jezelf eraan dat je niet probeert in slaap te vallen maar juist om ontspannen te zijn;
5. Als je je zorgen maakt over dat je nog wakker bent, herinner jezelf er dan aan dat het juist de bedoeling is dat je zo lang mogelijk wakker bent;
6. Wind jezelf niet op, hierdoor houd je de slaap die misschien toch zou komen tegen;
7. Als de slaap komt, probeer het dan nog zachtjes tegen te houden.

Ruimte voor aantekeningen bij bijeenkomst 5:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Huiswerk voor bijeenkomst 6

Opdracht 1: **Het slaapdagboek**: vul dit dagelijks in

Opdracht 13: **Ontspanning**: 1 oefening (spierontspanning, kort)

Opdracht 14: **Gedachten**: negatieve gedachten ombuigen en ontspannen op bed liggen

### Extra opdracht:

Heb jij vragen over slaapmedicatie? Schrijf ze vast op!

## Opdrachten voor bijeenkomst 6

### Opdracht 1

#### Slaapdagboek

Vul deze iedere dag in.

Kijk niet te vaak op de wekker, het gaat om een schatting.

Het invullen duurt een paar minuten per dag. Doe dit binnen een halfuur nadat je bent opgestaan.

*Doel van de opdracht  
Inzicht krijgen in je slaap  
Slaapverstoorders worden zichtbaar*

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

### Opdracht 13 Korte spierontspanningsoefeningen

Probeer een keer per dag de oefening zoals  
geoefend in de bijeenkomst te doen.

Schrijf op of je na het oefenen verschil merkt in het schema.

*Doel van de opdracht  
Beter uitgerust zijn en beter slapen doordat  
lichaam en geest beter ontspannen zijn*

Datum	Type oefening	Mate van spanning	Mate van spanning	Opmerkingen
	Buikademhalingsoefening OF lange ontspanningsoefening OF korte ontspanningsoefening	<b>voor</b>	<b>na</b>	

### Opdracht 14 a Negatieve gedachten ombuigen

*Doel van de opdracht  
ombuigen van gedachten die slaap belemmeren*

Schrijf bij je gedachten over slaap of er ook een andere manier is om er tegen aan te kijken. Wat zou je nog meer kunnen denken?

### Opdracht 14 b Ontspannen op bed liggen

*Doel van de opdracht  
frustratie van het niet in slaap  
komen voorkomen*

Probeer ontspannen in bed te liggen. Probeer hiervoor het volgende:

1. Ga comfortabel in bed liggen met de lichten uit;
2. Houd je ogen open in het donker en probeer het zo lang mogelijk vol te houden;
3. Als je steeds langer wakker ligt, feliciteer jezelf dan dat je ontspannen wakker ligt;
4. Herinner jezelf eraan dat je niet probeert in slaap te vallen maar juist om ontspannen te zijn;
5. Als je je zorgen maakt over dat je nog wakker bent, herinner jezelf er dan aan dat het juist de bedoeling is dat je zo lang mogelijk wakker bent;
6. Wind jezelf niet op, hierdoor houd je de slaap die misschien toch zou komen tegen;
7. Als de slaap komt, probeer het dan nog zachtjes tegen te houden.

### Extra opdracht:

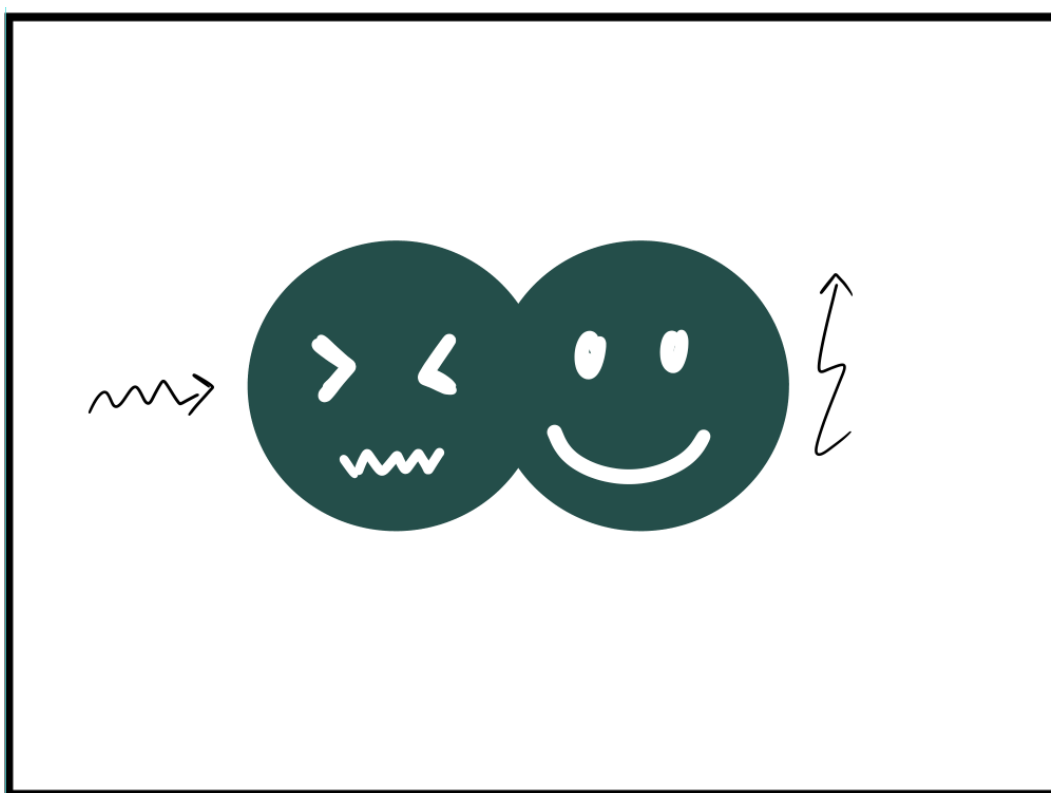
Heb jij vragen over slaapmedicatie? Schrijf ze vast op!

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# Bijeenkomst 6

## Veranderingen & slaapmedicatie



## Bijeenkomst 6 veranderingen & slaapmedicatie

### Programma

Welkom

Huiswerk nabespreken

Inleiding bijeenkomst veranderingen

Realistische bedtijden

Slaapmedicatie, hoe werkt dat nou eigenlijk?

Ontspanning

Huiswerk voor bijeenkomst 7

Afsluiting

## Informatie bij bijeenkomst 6

### Slaapgedrag: realistische bedtijden

Afgelopen weken is het je wellicht duidelijk geworden: iedereen heeft andere behoeften wat betreft slaap. In de bijeenkomsten hebben we gekeken wat jouw ideale bedtijden zijn.

Hoe was dit bij jou?

Wat vind jij nu?

Klopten de slaaptijden die je voor de cursus in je hoofd had?

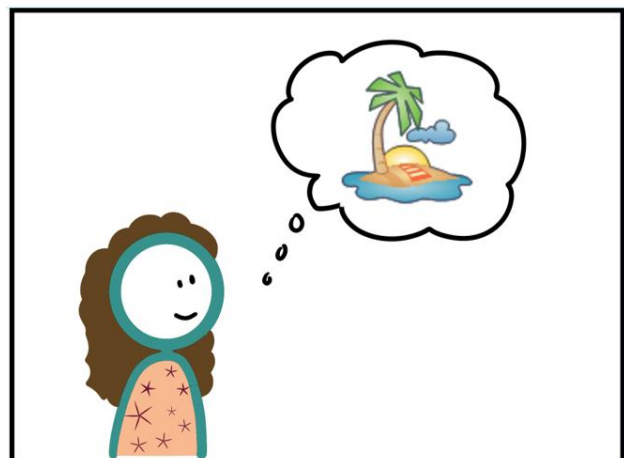
.....

.....

.....

.....

Maximaal 8 uur in bed is een goede richtlijn. Komende weken werk je (in stapjes van 15 minuten) naar je streeftijd. Een deel hiervan doe je dus nog tijdens de training maar voor sommige deelnemers betekent dit dat je na de training ook nog bezig bent met goede gewoontes ontwikkelen. Probeer niet te snel te veranderen, juist als je langzaam verandert, dan kun je het gedrag blijvend veranderen!





**Slaapmedicatie, hoe werkt dat nou eigenlijk?**

Tijdens deze bijeenkomst wordt er iets verteld over het gebruik van medicatie om te slapen. Dit wordt gedaan door de psychiater en/of verpleegkundig specialist-GGZ. Welke vragen heb jij?

.....  
.....  
.....  
.....

Hieronder zie je de informatie die is verteld.

**Wat doet slaapmedicatie?**

Er zijn verschillende redenen om te beginnen aan slaapmedicatie. Ze kunnen je even door een moeilijke periode heen helpen, bijvoorbeeld als je slecht slaapt doordat er nare dingen om je heen gebeuren of omdat je angstaanvallen hebt.

Op de lange termijn helpt slaapmedicatie niet. Als je deze pillen lang gebruikt, wordt het steeds moeilijker om te stoppen. De medicijnen zijn helaas ook verslavend. Daarom mag je ze niet te lang gebruiken. Als je de middelen langer gebruikt, dan heb je steeds meer nodig om het effect er van te merken.

Veranderingen in medicatie doe ja altijd samen met je voorschrijvende arts of verpleegkundig specialist. Met hen kan je ook een afbouwschema maken die bij jou past.

**Wat weten we nu over slaapmedicatie?**

We weten steeds meer over slaapmedicatie. We weten nu dat we deze niet lang moeten gebruiken.

Voor slaapmiddelen geldt: niet langer dan 2 weken

Voor kalmeringsmiddelen geldt: liever niet langer dan 2 maanden

Hoe is dit bij jou?

Gebruik jij slaapmedicatie?  
Heb je deze al lang?

.....  
.....

## De nadelen van slaapmedicatie

Er zijn verschillende nadelen van slaapmedicatie. Hieronder staan de belangrijkste nadelen

- De werking neemt af, je hebt dus ook telkens meer nodig;
- Je wordt afhankelijk van de medicatie. Je hebt telkens nieuwe nodig, we noemen dat verslaafd;
- Je raakt gewend aan de bijwerkingen. Deze zijn lichamelijk en psychisch;
- Lichamelijke bijwerkingen zijn:
  - o Je bent overdag vermoeider/suffer;
  - o Je bent eerder uit balans en kunt dus sneller vallen;
  - o Je eetlust kan toenemen;
  - o Je kunt hoofdpijn krijgen van slaapmedicatie;
- Psychische bijwerkingen zijn:
  - o Het is moeilijker je te concentreren en je aandacht vast te houden;
  - o Je kunt sneller geïrriteerd raken;
  - o Je onthoudt dingen minder goed;
  - o Je kunt somber worden;
  - o Onderdrukking van gevoelens:
    - Je hebt minder gevoelens van blijheid;
    - Als je een nare gebeurtenis meemaakt, kun je deze minder goed verwerken;
- Als je lang slaapmedicatie gebruikt, kun je het gevoel hebben dat de bovenstaande bijwerkingen bij je horen terwijl dit niet zo hoeft te zijn;
- Stoppen wordt steeds moeilijker, de medicijnen werken verslavend;
- Ze lossen de oorzaak van je probleem niet op. Ze onderdrukken het gevoel van onrust en spanning.



Hoe is dit bij jou?

Herken jij de bijwerkingen? Herken jij de nadelen?  
Wat zijn voor jou voordelen? En wegen die op tegen de nadelen?

.....  
.....  
.....

### Afbouwen van slaapmedicatie

Als mensen alleen slaaptabletten (met name benzodiazepinen) gebruiken, dan kunnen ze deze vaak afbouwen volgens het volgende schema:

		Dosis
Week 1	Driekwart-75%	
Week 2	Helft-50%	
Week 3	Kwart-25%	
Week 4	Helft van een kwart-12.5%	
Week 5	Niets	

Veel mensen hebben meer dan alleen deze tabletten. Voor iedereen geldt dat het verstandig is af te bouwen met begeleiding van een arts of verpleegkundig specialist. Soms is het nodig eerst over te stappen op het medicijn diazepam voordat je af kunt bouwen. Je spreekt af dat wat er af is, er niet meer bijkomt. Zo blijft het duidelijk waar je naar toe werkt.

### De tijd waarin je afbouwt

Overweeg samen met je behandelaar de voor- en nadelen van het afbouwen en hoe snel je kunt afbouwen. Houd ook rekening met bepaalde gebeurtenissen. Vind je de decembermaand een vervelende periode dan bouw je dus niet in die maand af.

### Jezelf belonen

Jezelf belonen is een mooie manier om jezelf te stimuleren het vol te houden. Dit kunnen kleine beloningen zijn, maar ook grote.

Kun jij beloningen voor jezelf bedenken?

.....

.....

.....

## Bijwerkingen van afbouwen

Helaas kun je ook van het afbouwen van medicijnen bijwerkingen krijgen. Dit kun je het beste samen met de professional bespreken. Het is belangrijk dat je veilig afbouwt en het liefst zonder bijwerkingen want dan houd je het beter vol.

De opdrachten die je voor deze training doet (zoals het ontspannen, activiteiten ondernemen of je piekergedachtes een plek geven) kunnen ook helpen bij het afbouwen van slaapmedicatie.

Wist jij dat..?

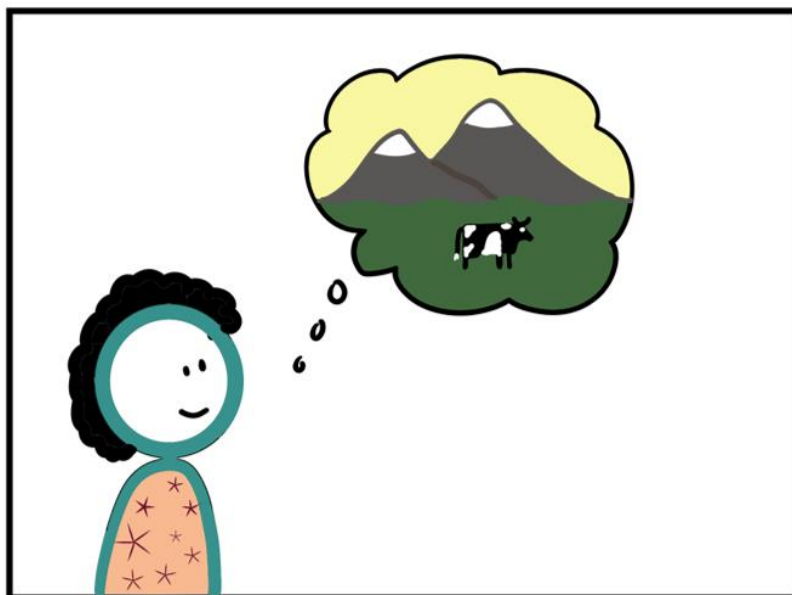
Als je slaapmedicatie een aantal weken gebruikt, deze medicatie daarna ook wekenlang in je lichaam blijft?

## Ontspanning

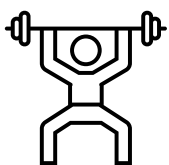
Vorige bijeenkomsten oefenden we de spierontspanningsoefeningen. Nu oefenen we een hele andere ontspanning.

### Ontspanningsoefening met fantasie

1. Ga rustig zitten of liggen op de manier die we bij andere oefeningen ook hebben besproken.
2. Sluit je ogen en adem een paar keer rustig in en uit. Kijk of je tot een mooie buikademhaling kunt komen.
3. Roep in je gedachten een omgeving op die voor jou rustgevend is. Bijvoorbeeld het bos, strand, weide, de top van een hoge berg, een vakantieplek waar je ooit bent geweest, een luchtballon, een rustige kamer met een bank met zachte kussens, een wolk in de lucht, een boot, een luchtbed dat dobbert op de golven, een vliegend tapijt – alles mag.
4. Focus je op de omgeving, bekijk de details. Misschien staan er bloemetjes in het gras van de weide, liggen er schelpen op het strand of zie je sneeuw op de top van de berg. Misschien hebben de kussens mooie kleuren of patronen. Neem de tijd om alles goed in je op te nemen.
5. Adem nog een paar keer rustig in en uit.
6. Stel je nu voor dat jijzelf deze rustige situatie binnenkomt. Gebruik daarbij je verbeelding. Probeer je voor te stellen dat je de zandkorrels op het strand op je huid voelt, net als de stralen van de zon. Dat je het luchtbed kunt voelen wiegen. Dat je het pas gemaaid gras kunt ruiken en de vogeltjes kunt horen kwetteren. Dat je de brander van de luchtballon kunt horen suizen of de mand hoort kraken. Kijk om je heen in jouw rustige wereld, wat zie je allemaal?



7. Hou jezelf in deze situatie. Ga lekker zitten of liggen. Richt je op je ademhaling. Kijk er niet naar zoals je naar een film kijkt maar ervaar het alsof je het op dit moment meemaakt.
8. Je kunt ook dingen toevoegen aan de situatie en er echt een verhaal van maken. Misschien drijft het luchtbed wel ergens heen en zie je allemaal mooie dingen. Misschien komt er iemand naast je liggen in het gras. Als je in het bos bent komen er misschien wel dieren naar je toe.
9. Probeer een gevoel van welbehagen en tevredenheid op te roepen. Het kan zijn dat je de situatie daarvoor moet aanpassen. Volg je gevoel. Is de zon misschien wat te fel? Zet jezelf een zonnebril op. Is het een beetje saai op die bank met kussens? Zet in gedachten een ontspannend muziekje op.
10. Spreek jezelf in gedachten toe. Zeg iets wat waar is, of wat in ieder geval binnen je bereik ligt, en wat troostend is. Bijvoorbeeld:
  - ik ben de moeite waard;
  - alles wat ik nodig heb zit in mij;
  - ik ben ontspannen en tevreden;
  - ik ben vrij;
  - iedere dag is een nieuwe kans;
  - ik leef in het hier en nu;
  - ik respecteer mezelf;
  - ik kan uitdagingen aan;
  - ik ben dankbaar voor de mooie dingen die ik heb.
11. Herhaal dit een paar keer. Geniet van het gevoel van welbehagen in de situatie die je hebt bedacht met deze fijne gedachten.
12. Haal rustig adem;
13. Beweeg je vingers en je tenen en als je eraan toe bent, doe je je ogen weer open.



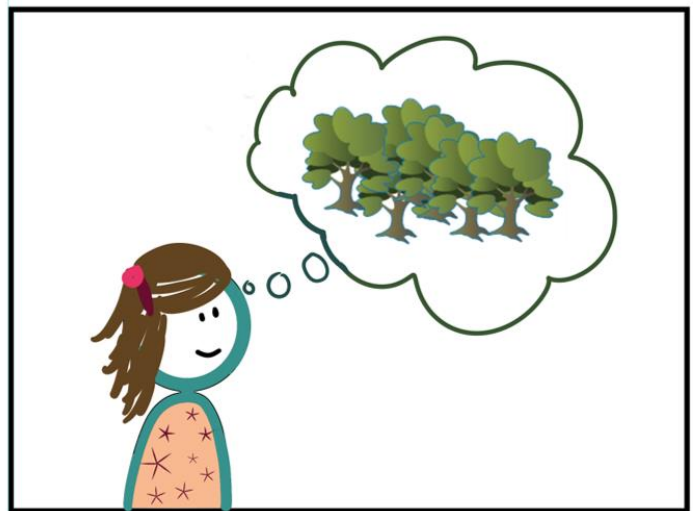
Houd in de tabel bij hoe vaak je dit gedaan hebt. Hoe vaker je de oefening doet, hoe makkelijker hij wordt. Net zoals bij de sterke man die zijn spieren traint..

Je kunt variëren in de situaties, verhalen en gedachten die je gebruikt. Als je iets hebt gevonden wat goed werkt, kun je die ook blijven gebruiken.

Hoe is dit bij jou?

Welk beeld vind jij ontspannend? Staat die er  
toevallig bij? Welke heb je nog meer?

.....  
.....  
.....



Ruimte voor aantekeningen bij bijeenkomst 6:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Huiswerkopdrachten voor bijeenkomst 7:

Opdracht 1: *Het slaapdagboek*: vul dit dagelijks in

Opdracht 15: *Slaapedrag*: realistische bedtijden

Opdracht 16: *Ontspanning*: fantasieoefening

## Opdrachten voor bijeenkomst 7

### Opdracht 1

#### *Slaapdagboek*

Vul deze iedere dag in.

Kijk niet te vaak op de wekker, het gaat om een schatting.

Het invullen duurt een paar minuten per dag. Doe dit binnen een halfuur nadat je bent opgestaan.

*Doel van de opdracht*  
*Inzicht krijgen in je slaap*  
*Slaapverstoorders worden zichtbaar*

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

## Opdracht 15

### Realistische bedtijden

Schrijf op wat jouw ideale bedtijden zijn.  
Komende periode ga je je bedtijden zoals ze nu zijn langzaam naar de ideale bedtijden verschuiven.

*Doel van de opdracht  
geleidelijk uitbreiden van bedtijden met  
behoud van diepere en betere slaap*

Naar bed	Uit bed

## Opdracht 16 Ontspanningsoefening fantasieoefening

Probeer een keer per dag de oefening zoals  
geoeffend in de bijeenkomst te doen.

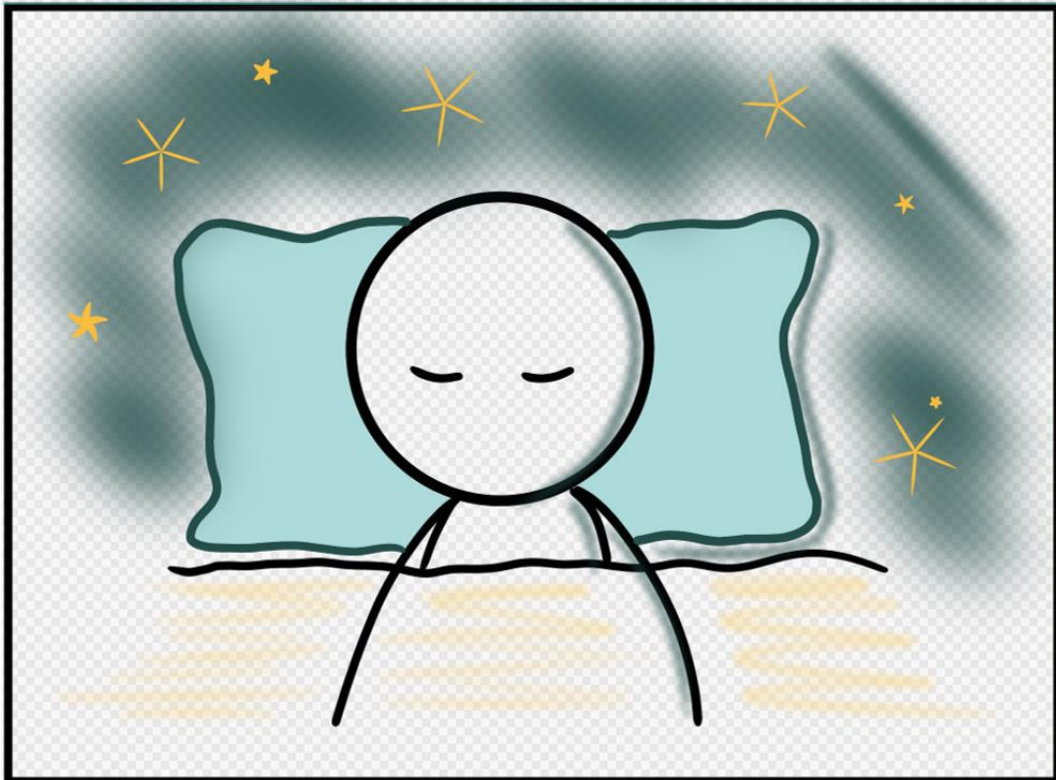
Schrijf op of je na het oefenen verschil merkt in onderstaand schema.

*Doel van de opdracht*  
*Beter uitgerust zijn en beter slapen doordat*  
*lichaam en geest beter ontspannen zijn*

Datum	Type oefening	Mate van spanning	Mate van spanning	Opmerkingen
	Buikademhalingsoefening OF lange ontspanningsoefening OF korte ontspanningsoefening OF fantasie-oefening	<b>voor</b>	<b>na</b>	

# Bijeenkomst 7

En nu verder...



## Bijeenkomst 7 en nu verder...

### Programma

Welkom

Huiswerk bespreken

Inleiding bijeenkomst en nu verder

Slaapevaluatieformulier weer invullen en vergelijken met het formulier van de eerste bijeenkomst

Snelle ontspanning met in en uitademen

Opdrachten samen doornemen: welke zijn het meest nuttig & welke nog herhalen?

Om na te lezen: samenvatting van alle slaapadviezen

Terugblik op de training in vogelvlucht

Afsluiting

## **Informatie bij bijeenkomst 7**

Tijdens deze bijeenkomst komen alle aandachtsgebieden in de vorm van een opdracht nog een keer voorbij.

Je kunt zelf, samen met je trainer, kiezen welke opdracht voor jou belangrijk is om komende periode nog te oefenen. Kies hierbij een of twee opdrachten waarvan je verwacht dat die het meest succesvol kunnen zijn, dan daag je jezelf uit maar zorg je ook voor kleine successen.

## Slaapevaluatieformulier bijeenkomst 7

Van \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

### Slaapevaluatielijst

#### Instructie:

Onderstaande vragen gaan over hoe u uw slaap ervaart.

Om te antwoorden hoeft u alleen het cijfer te omcirkelen bij het antwoord dat het best op u van toepassing is. Dus vindt u bijvoorbeeld dat u over het algemeen enigszins moeite heeft met inslapen, komt dit er als volgt uit te zien:

Voorbeeld	Geen	Een beetje	Matig	Ernstig	Zeer ernstig
Moeite met inslapen:	0	1	2	3	4

Beantwoord alle uitspraken. Omcirkel slechts één antwoord bij elke uitspraak!

Het is mogelijk dat u per ongeluk het verkeerde antwoord omcirkelt of bij nader inzien toch een ander antwoord wilt geven. Als dat het geval is, kruis dan het foute antwoord duidelijk door en omcirkel het juiste antwoord.

Vertaald naar C.M. Morin (1993), © Kempenhaeghe, Heeze

#### 1. Geef de ernst van uw slaapprobleem aan gedurende de afgelopen twee weken:

	Geen	Een beetje	Matig	Ernstig	Zeer ernstig
a) Moeite met inslapen	0	1	2	3	4
b) Moeite met doorslapen	0	1	2	3	4
c) Problemen met te vroeg wakker worden	0	1	2	3	4

#### 2. Hoe tevreden bent u met uw huidige slaappatroon?

	Zeer tevreden	Tevreden	Neutraal	Ontevreden	Zeer ontevreden
	0	1	2	3	4

#### 3. In hoeverre beïnvloeden uw slaapproblemen uw dagelijks functioneren? (bijvoorbeeld vermoeidheid, concentratie, geheugen en stemming)

	Geen negatieve invloeden	Een beetje	Enigszins	Veel	Zeer veel negatieve invloeden
	0	1	2	3	4

#### 4. Hoe opvallend zijn de dagelijkse gevolgen van uw slaapproblemen voor anderen?

	Helemaal niet opvallend	Een beetje	Enigszins	Erg	Heel erg opvallend
	0	1	2	3	4

#### 5. Hoe ongerust bent u over uw huidige slaapproblemen?

	Helemaal niet ongerust	Een beetje	Enigszins	Erg	Heel erg ongerust
	0	1	2	3	4

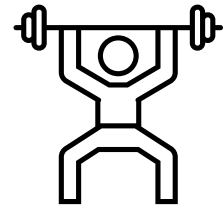
Vertaald naar C.M. Morin (1993), © Kempenhaeghe, Heeze

## Informatie bij bijeenkomst 7

### Snelle ontspanning met in en uitademen

We blijven ontspanning oefenen, om zo steeds beter te worden, net zoals iemand door te trainen steeds sterker kan worden.

Deze ontspanningsoefening is de laatste: je kunt zelf kiezen welke jij het prettigste vindt.



Vorige bijeenkomst oefenden we met de buikademhaling en de korte en lange spierontspanningsoefening.

Dit is de ademhalingsoefening, deze gaat als volgt:

1. Ga rustig zitten of liggen. Als je zit zet je je voeten op de grond en als je ligt leg je je armen ontspannen naast je neer;
2. Adem diep in en laat de lucht langzaam naar buiten lopen;
3. Denk 'ontspan' iedere keer als je uitademt;
4. Doorloop met je gedachten je lichaam, voel wat je gespannen hebt en probeer dit zoveel mogelijk te ontspannen;
5. Blijf 30 tot 60 seconden in deze ontspannen toestand.



### Gedachten

Iedereen heeft valkuilen in zijn denken. We hebben deze tijdens de bijeenkomsten doorgenomen en vragen die jou kunnen helpen, kun je hieronder opschrijven:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ruimte voor aantekeningen bij bijeenkomst 7:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Optioneel na bijeenkomst 7

Opdracht 1: **Het slaapdagboek**: alleen als nodig

Opdracht 18: **Slaapgedrag**: realistische bedtijden

Opdracht 19: **Ontspanning**: een extra oefening

Opdracht 20: **Gedachten**

Opdracht 21: **Evaluatie** voor jezelf

Opdracht 22: Noteer de komende periode waar je tegen aanloopt zodat dit tijdens bijeenkomst 8 besproken kan worden.

**Optioneel nalezen**: Samenvatting van de belangrijkste slaapadviezen

## Opdrachten

### Opdracht 1 Slaapdagboek

Dit slaapdagboek heb je de afgelopen weken ingevuld, dat hoeft na deze bijeenkomst niet meer.

Als je weer meer moeite krijgt met slapen, kun je het slaapdagboek weer invullen. Dan kijken we er tijdens de terugkombijeenkomst weer naar.

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

## Opdracht 18

### Realistisch bedtijden

Schrijf op wat jouw ideale bedtijden zijn.

Komende periode ga je je bedtijden zoals ze nu zijn langzaam naar de ideale bedtijden verschuiven.

*Doel van de opdracht  
geleidelijk uitbreiden van bedtijden met  
behoud van diepere en betere slaap*

Naar bed	Uit bed

## Opdracht 19 Snelle ontspanning met in- en uitademen

Probeer de week na deze bijeenkomst iedere dag deze snelle ontspanningsoefening te doen.

Na deze week probeer je met regelmaat nog een ontspanningsoefening te doen. Kies welke bij jou past en herhaal deze zo vaak als jij wilt.

De snelle ontspanningsoefening gaat als volgt:

1. Ga rustig zitten of liggen. Als je zit zet je je voeten op de grond en als je ligt leg je je armen ontspannen naast je neer;
2. Adem diep in en laat de lucht langzaam naar buiten lopen;
3. Denk 'ontspan' iedere keer als je uitademt;
4. Doorloop met je gedachten je lichaam, voel wat je gespannen hebt en probeer dit zoveel mogelijk te ontspannen;
5. Blijf 30 tot 60 seconden in deze ontspannen toestand.

*Doel van de opdracht*

*Beter uitgerust zijn en beter slapen  
doordat lichaam en geest beter  
ontspannen zijn*

## Opdracht 20 Gedachten

Probeer gedachten die jou afgelopen periode hebben geholpen bij het in slaap vallen op te schrijven zodat je die komende periode kunt gebruiken in de avond en nacht

*Doel van de opdracht  
ombuigen van gedachten die slaap  
belemmeren*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Opdracht 21 Evaluatie

### *Evaluatie voor jezelf*

Maak een overzicht van de opdrachten die goed voor jezelf gewerkt hebben. Als het eens wat moeilijker gaat, kun je hier zien wat jou goed geholpen heeft.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Opdracht 22**

*Noteer de komende periode waar je tegen aanloopt zodat je dit tijdens  
bijeenkomst 8 kunt bespreken.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### **Om na te lezen: Samenvatting van de belangrijkste slaapadviezen**

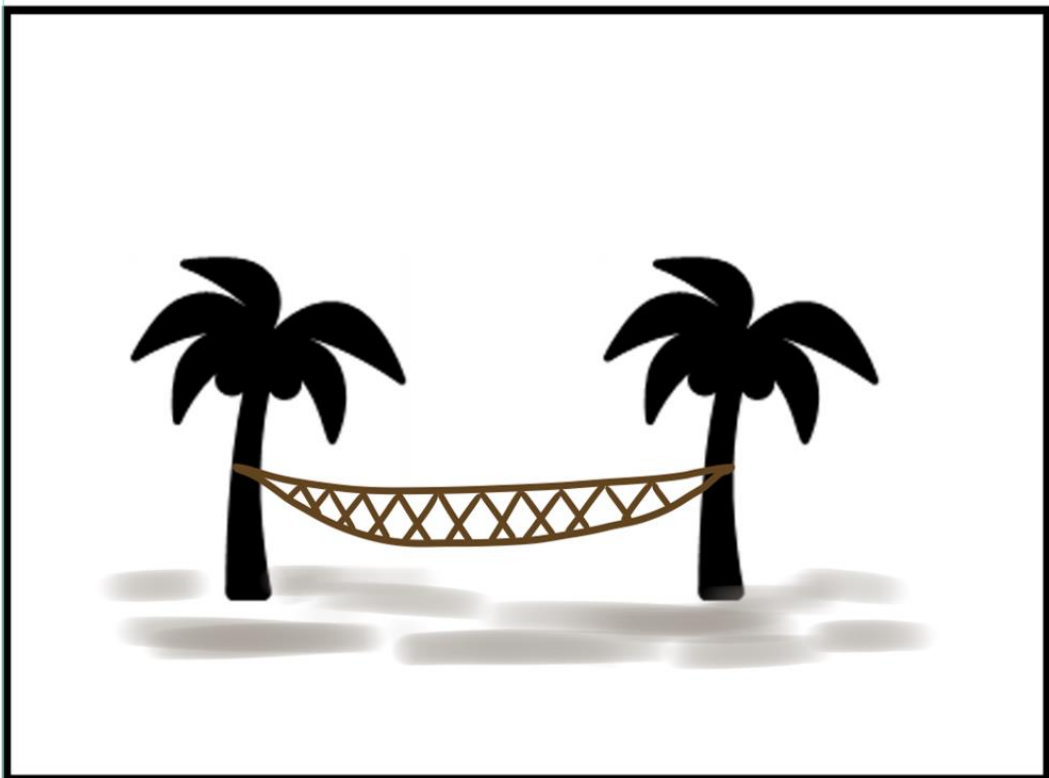
Hieronder staat een samenvatting van de belangrijkste adviezen om beter te slapen. Het is een samenvatting van de opdrachten.

- Houd regelmatige bedtijden aan, met name op dezelfde tijd opstaan. In het weekeinde sta je maximaal anderhalf uur eerder of later op dan de andere dagen van de week. Gebruik het bed om te slapen of te vrijen. Ga pas naar bed wanneer je je slaperig voelt.
- Als je niet kunt slapen binnen 20-30 minuten sta je even op en ga je iets doen wat ontspant (lezen, tv kijken). Daarna ga je pas weer terug naar bed. Herhaal dit als je weer niet kunt slapen.
- Kijk geen tv in bed
- Reserveer **vroeg** op de avond een evaluatiemoment waarin je de afgelopen dag en de volgende dag doorneemt.
- Denk bewust aan iets leuks als je naar bed gaat.
- Zorg voor warme voeten als je in bed ligt.
- Ontspan voor het slapengaan: bouw je dag af en vermijd ongeveer een uur voor het slapen gaan inspannende activiteiten.
- Een dutje 's avonds is sterk af te raden, een kort dutje overdag (maximaal 30 minuten) is geen probleem als het je slaap niet verslechtert.
- Draai de wekker om zodat je er niet steeds op kunt kijken, dit geeft onrust.
- Vermijd cafeïne na zes uur 's avonds. Cafeïne zit in koffie, zwarte en groene thee, cola, energydrink en chocolade(melk).
- Gebruik geen alcohol om goed te slapen, drink geen alcohol een uur voor het slapengaan.
- Probeer te ontspannen, bijvoorbeeld door een ontspanningsoefening. Wordt niet boos als het niet lukt te slapen. Als je merkt dat je toch boos wordt, doe dan de oefening waarbij je juist ontspannen wakker moet blijven liggen.
- Begin de dag met voldoende licht en beweeg voldoende overdag.

Als bovenstaande adviezen niet genoeg helpen, vul dan weer een slaapdagboek in (bijlage 2) om inzicht te krijgen in wat je verder kunt verbeteren. Deze kun je doornemen met je behandelaar of de trainers.

# Bijeenkomst 8

## Terugkombijeenkomst



## Bijeenkomst 8 terugkombijeenkomst

### Programma

Tijdens de bijeenkomsten zullen de trainers in overleg met deelnemer kiezen waar tijdens deze bijeenkomst aandacht aan gegeven wordt.


### Na bijeenkomst 8

Maak gebruik van de oefeningen en herhaal de oefeningen die voor jou het meest geholpen hebben

Kom met vragen naar je behandelaar en/of een van de trainers van deze training als je extra hulp nodig hebt.

# Bijlagen


## Bijlage 1 Quiz behorend bij de eerste bijeenkomst (optioneel)

 GGNet

### QUIZZZZZZZZ!

1 Welk stofje (hormoon) heb je nodig om in slaap te vallen?

- ketamine
- melatonine
- serotonine



Antwoord: melatonine

 GGNet

### QUIZZZZZZZZ!

2 Hoeveel mensen worden 's ochtends niet uitgerust wakker?

- 10%
- 25%
- 37%

Antwoord: 37%

Bron: Trimbos instituut (slapen is goed voor je mentale gezondheid)

 GGNet

### QUIZZZZZZZZ!

3 Hoeveel uur van de dag slaapt een kat?

- 8 uur per dag
- 11 uur op een dag
- 16 uur of meer op een dag

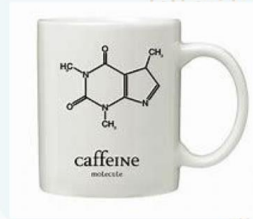


Antwoord: 16 uur of meer

Bron: Royal Canin - hoeveel slaapt mijn kat?

## QUIZZZZZZZZ!

- 4 Cafeïne heeft invloed op je slaappatroon, wat wordt er geadviseerd door wetenschappers?
- maximaal 8 kopjes koffie dagelijks
  - maximaal 6 kopjes koffie dagelijks
  - maximaal 4 kopjes koffie dagelijks



Antwoord: maximaal 6 kopjes per dag (mits je daarnaast geen andere drankjes met cafeïne drinkt!)  
Bron: voedingscentrum.nl

## QUIZZZZZZZZ!

- 5 Wat is insomnie?
- Een slaapproon waarbij mensen veel snurken
  - Een slaapproon waarbij mensen moeite hebben met in- of doorslapen
  - Een slaapproon waarbij mensen veel te veel slapen

Antwoord: slaapproon waarbij mensen moeite hebben met in- of doorslapen (ander woord voor slapeloosheid)  
Bron: Richtlijn zorg voor gezonde slaap en zorg bij slaapproblemen. Richtlijn voor verzorgenden, verpleegkundigen en verpleegkundig specialisten.

## QUIZZZZZZZZ!

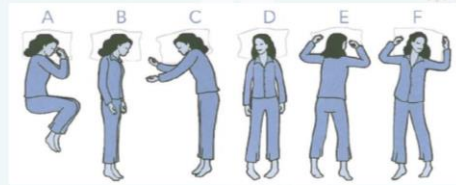
- 6 Wat kun je doen als je na 20 minuten nog klaarwakker in bed ligt?
- blijven liggen tot je weer in slaap gaat vallen
  - een andere slaaphouding aannemen
  - de slaapkamer tijdelijk verlaten en later 'opnieuw' naar bed gaan



Antwoord: slaapkamer verlaten en later 'opnieuw' naar bed gaan

## QUIZZZZZZZZ!

7 Welke slaaphouding is het meest populair?



Antwoord: A

## QUIZZZZZZZZ!

8 Je kunt beter geen cafeïne houdende drankjes zoals koffie en cola kunt drinken voor het slapengaan.

In welke drank zit het meeste cafeïne?

- koffie
- energydrink
- thee

Antwoord: koffie en energydrink (evenveel)

Bron: voedingscentrum

## QUIZZZZZZZZ!

9 Chronisch slecht slapen vergroot het risico op:

- neuropsychiatrische aandoeningen zoals angststoornissen, depressie en dementie
- lichamelijke aandoeningen zoals obesitas, hart- en vaatziekten en type 2 diabetes

Antwoord: Beiden

Bron: Trimbos instituut & hersenstichting, factsheet resultaten slaaponderzoek hersenstichting

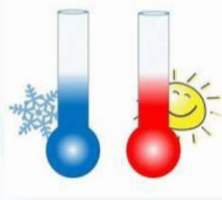


GGNet

## QUIZZZZZZZZ!

10. Wat is de beste temperatuur voor je slaapkamer?

- 13-15 graden
- 16-18 graden
- 20-21 graden



Antwoord: tussen de 16 en 18 graden

Bron: Richtlijn zorg voor gezonde slaap en zorg bij slaapproblemen. Richtlijn voor verzorgenden, verpleegkundigen en verpleegkundig specialisten.



GGNet

## QUIZZZZZZZZ!

11. In welke slaapfase droom je?

- diepe slaap
- fase tussen en wakker zijn en in slaap vallen
- REM-slaap

Antwoord: de REM-slaap

Bron: Trimbos instituut & hersenstichting, factsheet resultaten slaaponderzoek hersenstichting

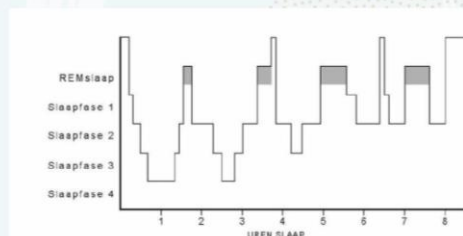


GGNet

## QUIZZZZZZZZ!

12. Waar staan de letters REM voor in REM-slaap?

- Random Ear Motion
- Rapid Eye Movement
- Ready to Eat in the Morning



Antwoord: Rapid Eye Movement



## Bijlage 2 Extra slaapdagboeken

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

Dag	Overdag geslapen? Hoe laat en hoe lang?	Hoe laat naar bed?	Hoe laat in slaap?	Hoe vaak en hoe lang wakker in de nacht?	De volgende ochtend: Hoe laat wakker?	Totaal uren slaap (in de nacht)	Hoe voel je je een half uur na het opstaan? (0-10)
Maandag							
Dinsdag							
Woensdag							
Donderdag							
Vrijdag							
Zaterdag							
Zondag							

## Bijlage 3 Extra ontspanningsoefeningen

In deze bijlage staan alle ontspanningsadviezen en oefeningen bij elkaar en een paar extra oefeningen.

### Algemene adviezen

Kies een rustige omgeving uit, kies ook een rustig moment van de dag.

- Trek makkelijke schoenen aan, doe alles wat knelt uit of af (zoals schoenen, bril, haarband, riem, te strakke broek etc.);
- Ga op een bank of kleed liggen of op een stoel zitten op een plek waar je niet gestoord wordt;
- Zorg ervoor dat je gemakkelijk ligt of zit. Je armen en benen liggen losjes langs je lichaam.
- Als je ligt: leg eventueel een kussen onder je hoofd. Als je zit: zorg ervoor dat beide voeten op de grond staan;
- Kijk niet op je horloge of klok;
- Probeer je te concentreren op de oefening. Als je merkt dat je gedachte afdwalen, wordt dan niet boos, maar concentreer je weer opnieuw op de oefening;
- Probeer wakker te blijven;
- Je hoeft niet bang te zijn dat je te ontspannen raakt, dat kan niet. Je mag dus zo diep ontspannen als je kunt;
- Span je spieren niet tot het uiterste aan, daar kun je spierpijn van krijgen en is niet nodig;
- Laat je spieren langzaam aanspannen en langzaam ontspannen;
- Let intussen op je ademhaling, probeer rustig door te ademen;
- Zeg elke keer voordat je de spanning loslaat het woord 'ontspan' tegen jezelf.

### Diverse ontspanningsoefeningen

1. Buikademhaling
2. De lange spierontspanningsoefening
3. De korte spierontspanningsoefening
4. Hier-en-nu oefening
5. Wolkjes—of dwarreloefening
6. Snelle ademhalingsoefening

## 1. Buikademhaling

Ga ontspannen zitten of liggen. Zorg dat je niet of zo min mogelijk gestoord kan worden.

Leg de handen op de (onder)buik. Adem rustig in en uit: 3 tellen inademen, even vasthouden en in 6 tellen uitademen. Bij het uitademen kun je je eventueel voorstellen dat je de spanning(en) of negatieve gedachten letterlijk van je af blaast. Tijdens het ademen gaan de handen op en neer: bij het inademen duwt het middenrif de ingewanden naar beneden. Hierdoor gaat de buik bij inademing mee naar voren (de handen vullen zich als het ware met buik). Bij uitademen gaat het middenrif weer omhoog en gaat ook je buik weer terug in de oude positie. *Zorg er dus voor dat bij het inademen de buik 'omhoog' komt (bol wordt) en bij het uitademen weer 'inzakt'.*

Deze oefening kan je zo vaak toepassen als je prettig vindt. Het kan helpen om deze oefening een paar keer per dag een paar minuten te doen, als moment om even terug te komen in het hier en nu, spanning te lossen en negatieve gedachten te doorbreken.

## 2. De lange spierontspanningsoefening

Je gaat met je aandacht naar je lichaamsdelen. De volgorde is: rechterarm, linkerarm, gezicht, nek en schouders, romp, rechterbeen en linkerbeen.

Ga met je aandacht naar het lichaamsdeel. Maak bij je handen bijvoorbeeld een vuist, voel de spanning je in vuist en onderarm, span daarna je onderarm aan. Houd vast en voel de spanning door je hele lichaam. Na tien tellen aan te spannen zeg je 'ontspan' tegen jezelf. Ontspan daarna je arm en laat deze weer terug zakken op je bank, kussen of leuning. Voel hoe de spanning wegvloeit uit je arm, handen en vingers. Misschien voel je het zelfs ook in je andere arm.

Doe ditzelfde met je andere lichaamsdelen.

## 3. De korte spierontspanningsoefening

Het grote verschil tussen de lange en de korte ontspanningsoefening is dat je bij de lange alle spieren stuk voor stuk aanspant en bij de korte links en rechts tegelijk.

Je gaat met je aandacht naar je lichaamsdelen. De volgorde is beide armen, gezicht, nek en schouders, romp en beide benen:

Ga met je aandacht naar het lichaamsdeel. Maak bij je handen bijvoorbeeld een vuist, voel de spanning in je vuist en onderarm, span daarna je onderarm aan. Houd vast en voel de spanning door je hele lichaam. Na tien tellen aan te spannen zeg je 'ontspan' tegen jezelf. Ontspan daarna je arm en laat deze weer terug zakken op je bank, kussen of leuning. Voel hoe de spanning wegvloeit uit je arm, handen en vingers. Misschien voel je het zelfs ook in je andere arm.

Doe ditzelfde met je andere lichaamsdelen. Er is geen goed of fout, als je oefent en het probeert dan ben je al goed bezig! Iedere stap is er een en je mag er trots op zijn dat je oefent.

#### 4. Hier-en-nu oefening

De hier-en-nu oefening is een taakconcentratie oefening. Als je deze oefening meermalen per dag kort doet, train je jezelf meer in het hier en nu te leven en je aandacht minder op jezelf te richten. Het gaat alleen om de waarneming van de zintuigen en het benoemen daarvan. Het is niet nodig hier een oordeel over te geven. Dus, wat hoor je of wat zie je, maar niet wat je er van vindt.

Bijvoorbeeld: Kies een voorwerp in deze ruimte om je blik op te richten. Kijk eens goed naar dit voorwerp: beschrijf in gedachten wat je ziet, je kunt daarbij letten op vorm / kleur / materiaal. Kijk naar het voorwerp zonder oordeel te geven, bedenk niet wat je ervan vindt, alleen kijken en beschrijven is voldoende."

Denk aan de volgende vragen:

"Wat zie je op dit moment?"

"Wat hoor je op dit moment?"

"Wat voel je op dit moment?"

"Wat ruik je op dit moment?"

"Wat proef je op dit moment?"

Je kunt de hier en nu oefening bijvoorbeeld doen tijdens de afwas, het tandenpoetsen, naar de bus lopen, et cetera. Probeer je aandacht naar buiten, en niet naar binnen te richten. Hoe vaker je de hier en nu oefening doet, hoe makkelijker dit zal gaan.



## 5. Wolkjes- of dwarreloefening

Voor de dwarreloefening probeer je je hoofd leeg te maken. Wanneer je gedachten krijgt, verzet je je er vooral niet tegen. Gedachten zijn maar gedachten. Alles wat in je opkomt, accepteer je. Je gedachten verpak je in lichte wolkjes. Deze wolkjes laat je rustig rond dwarrelen in je hoofd, terwijl je je concentreert op je ademhaling. Laat de wolkjes met gedachten erin langzaam heen weer drijven in je hoofd, van links naar rechts en weer terug. Terwijl je uitademt, kun je de wolkjes rustig wegblazen. Zo kun je gedachten laten komen en vervolgens weer laten gaan. Dit noemen we dwarrelen.

## 6. Snelle in- en uitademingsoefening

Als afsluiter is er nog de snelle ontspanningsoefening.

1. Ga even rustig zitten. Zorg ervoor dat je voeten naast elkaar staan en je je armen hebt ontspannen.
2. Adem diep in en laat de lucht langzaam naar buiten lopen.
3. Denk aan het woord 'ontspan' als je uitademt (of een ander fijn woord).
4. Voel in je lijf of er onderdelen zijn die gespannen zijn, span deze extra aan en ontspan daarna, doe dit meerdere keren.
5. Probeer 30 tot 60 seconden ontspannen te blijven zitten.

Probeer deze oefening een aantal keer per dag te doen.

## Bijlage 4 Extra informatie: piekertips

In deze bijlage staan tips om je piekeren te stoppen en je op andere gedachten te brengen.

### 1. Gedachtenstop

Met deze techniek probeer je om je negatieve gedachten te onderbreken en je gedachten te richten op andere dingen. Als je in de gaten krijgt dat je je zorgen maakt, zeg dan heel hard tegen jezelf 'STOP'! Dit lijkt misschien vreemd, maar het kan erg effectief zijn. Je kunt ook proberen tegen jezelf te zeggen: 'Op dit moment denk ik aan ... (je negatieve gedachte), maar eigenlijk wil ik denken aan.... (je helpende gedachte)'. Herhaal dan je nieuwe gedachte een paar keer in jezelf.

### 2. Positief piekeren

Deze oefening houdt in dat je de volgende 10 minuten besteedt aan een prettige herinnering.

Zoek een ontspannen houding. Je sluit je ogen en haalt een paar keer diep adem. Je gaat in gedachten terug naar een gebeurtenis die je op dat moment gelukkig maakte. Denk hier zo sterk mogelijk aan. Kijk in gedachten om je heen en let daarbij ook op de kleine dingen. Welke kleuren zag je? Wat voor geluiden waren er te horen? Hoe rook het op dat moment? Je gaan in gedachten tien minuten terug naar deze gebeurtenis. Deze oefening noemen we positief piekeren: steeds even terugdenken aan een prettige herinnering.

### 3. Tijdsprongtechniek

Als iemand zich in een situatie bevindt waarin hij zich gespannen en zenuwachtig voelt, kan het lijken alsof dat gevoel of die situatie niet meer ophoudt. Met de tijdsprong techniek doorbreek je dit: je gaat in gedachten in de tijd vooruit naar het moment dat de situatie achter de rug is.

Als het bijvoorbeeld zou gaan om een bezoek aan de tandarts waarvoor je bang bent, dan helpt het je niet om in de wachtkamer te blijven denken aan wat voor een enge en pijnlijke dingen er allemaal zouden kunnen gaan gebeuren als je in de spreekkamer bent. Een meer helpende gedachte voor dat moment is denken aan hoe opgelucht je je voelt wanneer het bezoek achter de rug is. Bedenk dat je over een half uur weer buiten staat en denk aan wat je na het tandartsbezoek van plan bent te gaan doen. Je maakt als het ware in gedachten een sprong in de tijd vooruit. Door deze oefening besef je beter dat de gevoelens die je hebt of de situatie waarin je je bevindt van voorbijgaande aard zijn.

#### 4. Schoenendoos

Zet onder je bed een schoenendoos of een oude rugzak. Iedere keer dat je wakker wordt en piekergedachten krijgt, stop je deze in je verbeelding in de doos of in de tas. Je sluit de doos of de tas af en schuift die weer onder het bed. Of je schrijft je piekergedachten op een briefje en stopt dit in je schoenendoos. De volgende ochtend tijdens het piekerkwartier kun je je piekergedachten weer tevoorschijn halen.