

ROUTINE · AVOND EN OCHTEND · ± 30 MIN PER DAG

Slaaproutine

Een avond- en ochtendritueel op basis van slaaponderzoek

goed slapen begint niet bij het naar bed gaan, maar bij het opstaan.

Slaap is geen knop die je omzet, maar het resultaat van wat er de hele dag aan voorafgaat. Wie slecht slaapt, probeert vaak 's avonds harder zijn best te doen: eerder naar bed, langer blijven liggen, nog een keer op de klok kijken. Dat maakt het meestal erger. Slaap laat zich niet forceren. Wel uitnodigen.

Deze routine bundelt de meest recente inzichten uit slaaponderzoek in een vaste volgorde voor de avond en de ochtend. Ze combineert drie soorten interventies: **biologisch** (licht, temperatuur, cafeïne), **mentaal** (het hoofd leegmaken, dankbaarheid) en **gedrag** (vaste tijden, schermen). Juist die combinatie werkt beter dan elk onderdeel afzonderlijk.

Waarom werkt dit eigenlijk?

Slaaponderzoekers beschrijven drie krachten die samen bepalen of je in slaap valt en doorslaapt. Elke stap in deze routine werkt op minstens één van de drie.

LICHT

De biologische klok

Een klok in je hersenen regelt wanneer je slaperig en alert wordt. Ze wordt vooral gelijkgezet door daglicht in de ochtend en raakt van slag door fel licht in de avond.

daglicht · schermen · vaste tijden

DRUK

De slaapdruk

Hoe langer je wakker bent, hoe meer de stof adenosine zich ophoopt en hoe groter de behoefte aan slaap. Cafeïne blokkeert precies dit signaal; slaap ruimt het op.

cafeïne · beweging · niet uitslapen

RUST

Het zenuwstelsel

Een lichaam in de waakstand valt niet in slaap, hoe moe het ook is. Piekeren, stress en alcohol houden het stresssysteem actief. Ademhaling en afronding van de dag zetten het uit.

dagafsluiting · ademhaling · alcohol

“ DE BELANGRIJKSTE HEFBOOM

Regelmaat weegt zwaarder dan duur. Wie elke dag rond dezelfde tijd opstaat, ook in het weekend, geeft zijn klok een vast ankerpunt. Vanaf daar valt de rest van de routine op zijn plek.

STAP VOOR STAP

De avond

het uur voor het slapen
ca. 20 minuten actief

- 1 **Vaste tijden.** Ga op vaste tijden naar bed en sta op vaste tijden op, met een marge van hoogstens een half uur. Vooral de opstatijd telt: die zet je klok. Lig je een nacht slecht, slaap dan niet uit. Zo bouw je overdag meer slaapdruk op en komt de volgende nacht makkelijker.
- 2 **Schermen uit.** Stop een uur voor het slapen met tv, telefoon en laptop. Het gaat niet alleen om het blauwe licht, dat de aanmaak van melatonine afremt, maar ook om de prikkels: berichten, nieuws en series houden je hoofd in de waakstand. Lees een boek, voer een gesprek of mediteer, en dim alvast de verlichting in huis.
- 3 **De dagafsluiting.** Neem tien minuten om de dag af te ronden, liefst met pen en papier. Wat je opschrijft, hoeft je hoofd niet meer vast te houden. In onderzoek vielen mensen die vlak voor het slapen hun takenlijst voor de volgende dag opschreven meetbaar sneller in slaap.

- a **Verslagje.** Schrijf in een paar regels op hoe je dag was.
- b **Brain dump.** Noteer daaronder je belangrijkste to do's voor morgen. Wat op papier staat, is uit je hoofd.
- c **Dankbaarheid.** Sluit je ogen en haal enkele zaken voor de geest waar je dankbaar voor bent. Groot of klein, dat maakt niet uit. Voel die dankbaarheid in je hart. Mensen die dit voor het slapen doen, rapporteren minder piekeren en een betere slaapkwaliteit.
- d **Welwensen.** Denk aan iemand met wie je het goed hebt en wens hem of haar toe: *moge jij gelukkig zijn, moge jij veilig zijn, moge jij gezond zijn en moge jij al je dromen waarmaken*. Doe hetzelfde voor iemand met wie het moeizamer gaat. Eindig bij jezelf.

- 4 **Supplementen.** Drie stoffen laten in onderzoek een mild ontspannend en slaapbevorderend effect zien. Neem ze een half uur tot een uur voor het slapen.

L-theanine · 300 mg · uit groene thee

Magnesium · bisglycinaat of threonaat

Apigenine · 100 mg · uit kamille

Gebruik je medicatie, ben je zwanger of heb je een aandoening? Overleg dan eerst met je huisarts. Supplementen ondersteunen de routine, ze vervangen haar niet.

IN BED

De 4-7-8 ademhaling

minimaal vier rondes
ca. 2 minuten

Een lange, trage uitademing is het snelste signaal aan je lichaam dat het veilig is. Ze activeert de nervus vagus en daarmee het parasympathische zenuwstelsel: hartslag en bloeddruk dalen, de spieren ontspannen. Deze ademhaling is daarom ideaal als laatste stap, met je hoofd al op het kussen.

- 1 Adem volledig uit door je mond.
- 2 Adem 4 tellen in door je neus.
- 3 Houd je adem 7 tellen vast.
- 4 Adem 8 tellen uit door je mond, met getuite lippen, zodat een zacht 'woosh'-geluid ontstaat.
- 5 Herhaal dit minimaal vier keer. Het tempo van tellen mag je eigen tempo zijn; de verhouding is wat telt.

RITME

4 . 7 . 8

IN

VAST

UIT

De uitademing is twee keer zo lang als de inademing. Dat is het signaal.

STAP VOOR STAP

De ochtend

het eerste uur na
het wakker worden

- 5 **Daglicht.** Ga binnen een uur na het wakker worden minimaal tien minuten naar buiten, ook als het bewolkt is. Buitenlicht is vele malen sterker dan lamplicht en zet je biologische klok scherp. Zo maakt je lichaam 's avonds op tijd melatonine aan, en valt je slaperigheid weer samen met je bedtijd. Wandel daarnaast een half uur per dag: beweging verhoogt de slaapdruk.
- 6 **Nog even geen telefoon.** Wacht minimaal een half uur voordat je je telefoon pakt. Laat de dag langzaam binnenkomen in plaats van meteen in de stand van reageren te schieten. Dit verhoogt je kalmte, en die kalmte draag je mee tot in de avond.
- 7 **Koffie kan wachten.** Je lichaam maakt in het eerste uur na het wakker worden zelf cortisol aan om op gang te komen. Geef het die kans en drink je eerste koffie pas na zestig tot negentig minuten. Je voorkomt zo de dip halverwege de ochtend en de verleiding van een tweede en derde kop.

VERMIJD

Cafeïne na het middaguur

Cafeïne heeft een halfwaardetijd van vijf tot zes uur. Van een kop koffie om 16.00 uur is om 22.00 uur nog de helft actief in je bloed. Ze blokkeert het slaapdruksignaal, ook als je wel in slaap valt: je diepe slaap wordt minder. Drink na de lunch geen koffie, zwarte thee of energiedrank meer.

Alcohol als slaapmutsje

Alcohol verdooft en helpt daardoor bij het inslapen, maar het is geen slaap van goede kwaliteit. Het onderdrukt de REM-slaap en versnippert de tweede helft van de nacht, zodat je vaker en eerder wakker wordt. Kun je niet zonder een glas, drink het dan niet na het avondeten.

Slaapkamer en lastige nachten

Koel en donker. Om in slaap te vallen moet je kerntemperatuur iets dalen. Houd de slaapkamer rond 16 tot 18 graden en zo donker mogelijk. Een warme douche één tot twee uur voor het slapen helpt: je kern koelt daarna sneller af.

Kijk niet op de klok. Rekenen hoeveel uur je nog hebt, maakt je alerter. Draai de wekker om en laat je telefoon buiten de slaapkamer.

Het bed is om te slapen. Werken, eten of scrollen in bed leert je brein dat het bed een plek van activiteit is. Reserveer het voor slaap en intimiteit, zodat het bed zelf een signaal wordt dat het slaaptijd is.

Eén slechte nacht is geen ramp. Het lichaam vangt een korte nacht de volgende nacht grotendeels zelf op. De angst voor slecht slapen houdt meer mensen wakker dan het slechte slapen zelf.

Sta na twintig minuten op. Lig je naar schatting langer dan twintig minuten wakker, ga dan uit bed en doe iets rustigs bij gedempt licht. Kom pas terug als je slaperig bent.

Maal je door? Erken de spanning zonder ertegen te vechten. Een korte ronde tappen of de zoemende ademhaling uit de andere oefenbladen brengt je zenuwstelsel weer naar rust.

INVULBLAD

Slaapdagboek

Geef elke ochtend je slaap een cijfer van 1 tot 10 en noteer kort wat opviel. Kijk na een week of twee terug: niet naar losse nachten, maar naar de lijn.

DAG	NAAR BED	OPGESTAAN	CIJFER 1–10	WAT VIEL OP (CAFEÏNE, SCHERMEN, PIEKEREN, BEWEGING)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

TOT SLOT

Verwacht geen wonderen in de eerste nachten. Je klok heeft één tot twee weken nodig om zich op een nieuw ritme in te stellen. Hou de routine vol, ook op de avonden dat het niet lukt, en beoordeel het resultaat pas na twee weken aan de hand van je dagboek. Blijft slecht slapen langer dan een maand aanhouden, bespreek het dan met je behandelaar of huisarts. Meer weten: [gevoelszaken.nl](https://www.gevoelszaken.nl)