

INGRID VERBEEK & ED KLIP

Slape-
loos-
heid

Boom Hulpboek

AMSTERDAM MMXV

Inhoud

Voorwoord 11

Inleiding 15

Voor wie is dit boek geschreven? 17

Hoe werkt zelfhulp? 18

De basisvoorwaarden voor resultaat 19

Hoe kunt u dit boek gebruiken? 21

Uw doel van deze zelfhulpcursus bepalen 22

***Week 1* Heb ik een slaapprobleem?** 25

Wat is slaap? 27

Waarom slapen wij? 27

U en uw slaap 32

Slaap bij dieren 34

De verschillende slaapproblemen 36

Oorzaken van slecht slapen 40

Het ontstaan van langdurige slapeloosheid 42

Vicieuze cirkel en 'overactiviteit' 43

Gevolgen van slaapttekort 44

Slaap- en kalmeringsmiddelen 45

Overige middelen 51

Medicijnen die de slaap verstoren 53

Behandeling zonder slaapmiddelen 53

Opdrachten week 1

- 1 Zelfwaarneming 56
- 2 Informatie over slaapomstandigheden 58
- 3 Informatie over de voeding 59
- 4 Voorbereiding op de slaap 62

Bijlagen

- 1.1a Slaaptest 65
- 1.1b Slaapevaluatieformulier 66
- 1.2 Informatie over het slaapdagboek en slaapdagboek week 1 69
- 1.3 Lijst van prettige dingen en ervaringen 73

*Checklist week 1 75***Week 2 Inzicht 77**

Slaapschuld 79

De biologische klok 79

Ochtend- en avondmensen 80

Licht en melatonine 81

De 24-uursmaatschappij 82

Het belang van regelmaat 82

Vermoeid of slaperig? 83

Opdrachten week 2

- 5 Slaapgedrag: regelmatige bedtijden en gebruik het bed alleen om te slapen, invullen bijlage 2.1 85
- 6 Ontspanning: pauzemomenten inbouwen en buikademhaling 88
- 7 Gedachten: evaluatiemoment en invullen bijlage 2.2 en 2.3 91

Bijlagen

- 2.1 Nederlandse vragenlijst voor de selectie van ochtend- en avondmensen (VOA) 94
- 2.2 Oplossingsgericht denken 97
- 2.3 Houding en gedachten ten opzichte van de slaap 99
- 2.4 Slaapdagboek week 2 103

Checklist week 2 105

Week 3 Rust & regelmaat 107

Stress en slaap 109

Slaap als 24-uursproces 110

Bewegen 111

Ontspannen 112

Slaap op vakantie 112

Slaaprituelen 113

Slapen met een partner 114

U en uw gedachten 114

Opgaven week 3

- 8 Leefwijze: [a] beweging en [b] zelfcontrole bij oplopende spanning 116
- 9 Slaapgedrag: [a] korter op bed (*vervolg opdracht 5*) en [b] uitrekenen SE-score 117
- 10 Ontspanning: oefening 1 (spierontspanning, lang) 120
- 11 Gedachten: u en uw gedachten (*vervolg opdracht 7b*) 128

Bijlagen

- 3.1 SE-scoreformulier 131
- 3.2 Schema ontspanningsoefeningen 134
- 3.3 Slaapdagboek week 3 136

Checklist week 3 138

***Week 4* Piekeren** 139

Dromen 141

Vrouwen en slaap 142

Veel voorkomende problemen bij de opdrachten 144

Opdrachten week 4

12 Slaapgedrag: vervolg slaapefficiëntie (SE) (*vervolg opdracht 5 en 9*) 146

13 Ontspanning: spierontspanning, kort (*vervolg opdracht 10*) 147

14 Gedachten: [a] het ombuigen van negatieve gedachten en [b] paradoxale intentie (*vervolg opdracht 7b en 11*) 149

Bijlagen

4.1 Slaapdagboek week 4 155

Checklist week 4 157

***Week 5* Verandering** 159

Valkuilen in het denken 161

Persoonskenmerken van chronisch slapelozen 164

Opdrachten week 5

15 Slaapgedrag (*vervolg opdracht 5, 9 en 12*) 165

16 Ontspanning: zelfsuggestie (*vervolg opdracht 10 en 12*) 166

17 Gedachten: valkuilen in het denken (*vervolg opdracht 11 en 14*) en mindfulness-oefening 167

Bijlage

5.1 Slaapdagboek week 5 170

Checklist week 5 172

Week 6 En nu verder 173

Hoe nu verder? 175

Terugval 175

Opdrachten week 6 (en daarna)

18 Slaapgedrag (*vervolg opdracht 5, 9, 12 en 15*) 177

19 Snelle ontspanning (*vervolg opdracht 10, 13 en 16*) 177

20 Gedachten (*vervolg opdracht 11, 14 en 17*) 178

21 Evaluatie 179

22 Samenvatting van de belangrijkste slaapadviezen 179

Bijlage

6.1 Slaapdagboek week 6 181

6.2 Slaapevaluatieformulier 183

Checklist week 6 186

Geraadpleegde literatuur 189

Interessante websites 191

Overige behandelingen 193

Verantwoording en dankwoord 194

Register 197

Over de auteurs 200

Overzicht opdrachten per thema

Slaapgedrag		<i>pagina</i>
-------------	--	---------------

<i>Oefening 5</i>	Regelmatige bedtijden	85
<i>Oefening 9</i>	Korter op bed en uitrekenen SE-score	117
<i>Oefening 12</i>	Slaapefficiëntie	146
<i>Oefening 15</i>	Vervolg	165
<i>Oefening 18</i>	Vervolg	177

Ontspanning		<i>pagina</i>
-------------	--	---------------

<i>Oefening 6</i>	Pauzemomenten en buikademhaling	88
<i>Oefening 10</i>	Spierontspanning lang (oefening 1)	120
<i>Oefening 13</i>	Spierontspanning kort (oefening 2)	147
<i>Oefening 16</i>	Zelfsuggestie	166
<i>Oefening 19</i>	Snelle ontspanning	177

Gedachten		<i>pagina</i>
-----------	--	---------------

<i>Oefening 7</i>	Evaluatiemoment	91
<i>Oefening 11</i>	U en uw gedachten	128
<i>Oefening 14</i>	Ombuigen van negatieve gedachten en paradoxale intentie	149
<i>Oefening 17</i>	Valkuilen in het denken en mindfulness-oefening	167
<i>Oefening 20</i>	Vervolg	178

Voorwoord

«Dokter, als ik een paar nachten goed zou kunnen slapen dan zou ik alles weer veel beter kunnen doen.» Tijdens mijn vele jaren praktijk als neuroloog/slaapspecialist is dit zonder twijfel de noodkreet die mij het meest is bijgebleven. Deze hulpvraag werd vooral gesteld door langdurig slechte slapers die hiervan veel last ondervonden overdag (minder presteren, prikkelbaar, veel vergeten, et cetera). Velen onder hen hadden op advies van vrienden of bekenden reeds slaapbevorderende behandelwijzen toegepast zonder bevredigend resultaat. Ook hadden ze in overleg met hun huisarts weleens slaap- of kalmeringsmiddelen ingenomen, en daarbij ervaren dat die soms kortstondig de verwachte hulp brachten en soms gepaard gingen met ongewenste neveneffecten. Meestal was dit het cruciale moment om de slechte slaper voor aanvullend onderzoek en therapeutisch advies te verwijzen naar een slaapdeskundige, werkzaam in een in slaap gespecialiseerd centrum. Daar bezit men immers de mogelijkheid om met behulp van technisch hoogwaardige apparatuur het slaap/waakpatroon gedurende één of meer nachten te registreren en te analyseren. Helaas heeft de praktijk in de loop der jaren uitgewezen dat bij minstens de helft van de slechte slapers het slaappatroon niet wezenlijk afwijkt van dat van hun goed slapende leeftijdgenoten, waardoor de slaapdeskundigen vaak niet in staat waren de oorzaak van de slechte slaapervaring te achterhalen. Door dit frustrerende resultaat gingen ze beseffen dat een andere, meer op de attitude en de leefgewoonten van de persoon afgestemde, behandelwijze wenselijk was om de slaapklacht op een meer effectieve wijze te kunnen aanpakken. Deze benadering gaat ervan uit dat de slechte slaper zelf in staat gesteld kan worden om

zijn slaap op een positieve wijze te beïnvloeden en hierin een actievere en meer verantwoordelijke rol te vervullen. Om dit doel te bereiken is het noodzakelijk dat de persoon wordt aangeleerd hoe hij op een meer objectieve wijze zijn slaap kan beoordelen en tevens dat hij een aantal vaardigheden aanleert om op eigen kracht de slaapverstorende factoren te elimineren of te corrigeren.

In dit boek hebben twee eminente Nederlandse slaapdeskundigen, beiden met een grote praktijkervaring, een dergelijke wijze van aanpak op een toegankelijke manier beschreven. Tijdens de trainingsperiode van beperkte duur (zes weken) verkrijgt de slechte slaper niet alleen meer inzicht in het verloop en de samenstelling van een normale slaap en de factoren die deze kunnen verstoren, maar worden tevens de verschillende soorten interventies op een zeer gedetailleerde wijze uiteengezet. Het sterke punt van dit boek is, naast de heldere formulering, de stapsgewijze opbouw waarbij per sessie de bruikbaarheid van het aangeleerde aan de eigen slaapproblematiek wordt getoetst. Doordat iedere deelnemer onder toezicht en begeleiding van een deskundige zijn eigen vooruitgang kan evalueren, vormt deze wijze van aanpak een belangrijke stimulans om met behulp van de training tot een bevredigend resultaat te komen. Ik ben ervan overtuigd dat de slecht slapende patiënten (en hun behandelaars!) dankbaar van dit handboek gebruik zullen maken.

Dr. A. C. Declerck

Oprichter van het Centrum voor Slaapgeneeskunde

*Kempenhaeghe te Heeze en medeoprichter van de Nederlandse
vereniging voor Slaap-Waak Onderzoek*

Voorwoord bij de tweede herziene druk

Bijna iedereen kent het wel: je wil slapen, maar het lukt niet, en hoe harder je probeert in slaap te komen, des te minder je erin slaagt. Bij een op de tien mensen is dit bijna elke nacht zo. Daarmee behoort slapeloosheid tot de meest voorkomende gezondheidsklachten. En verdient de behandeling ervan de grootste aandacht.

Ingrid Verbeek en Ed Klip besteden in dit hulpboek zorgvuldige aandacht aan slapeloosheid en geven slapelozen met een helder stappenplan een stevig houvast om hun klachten stapsgewijs, in zes weken tijd, zélf te lijf te gaan. Daarmee is dit boek van grote waarde voor iedereen die regelmatig slecht slaapt en iets wil ondernemen om in die situatie verbetering te brengen.

De auteurs behoren tot de pioniers van de zogeheten ‘cognitieve en gedragsbehandeling’ voor slapeloosheid in Nederland en legden hun waardevolle ervaringen en adviezen in 2005 voor het eerst vast in het hulpboek *Slapeloosheid*. Het werd destijds geschreven bij de televisie-cursus ‘Beter slapen? Doe-het-zelf!’ van Teleac, maar kon ook heel goed los daarvan worden gebruikt. De cursus is verschillende keren herhaald en de zes afleveringen, de opdrachten en de achtergrondinformatie zijn nog steeds terug te vinden op www.educatie.ntr.nl/beterslapen. Het onderhavige boek is een herziene versie van dit hulpboek, geactualiseerd met de kennis die inmiddels verkregen is uit onderzoek naar slapeloosheid en de behandeling ervan. Zo weten we nu dat de cognitieve en gedragsbehandeling effectiever is dan slaapmedicatie, en het resultaat houdt langer aan.

In vergelijking met tien jaar geleden wordt de behandeling van slapeloosheid gelukkig heel wat serieuzer genomen. In Nederland is het Platform Slapeloosheid opgericht, waarin alle belangrijke onderzoekers en behandelaars — onder wie de auteurs — gezamenlijk richtlijnen opstellen voor behandeling met behulp van internet. Ook beogen ze een

patiëntenvereniging te faciliteren en het onderzoek naar slapeloosheid beter te coördineren teneinde samen tot nieuwe inzichten te komen.

En dat is hard nodig, want we begrijpen eigenlijk nog maar weinig van de oorzaken van slecht slapen. Het onderzoek wordt nog bemoeilijkt doordat de klachten niet voor iedereen hetzelfde zijn. De een kan niet in slaap komen, de ander wordt vroeg wakker. De een heeft altijd koude voeten, de ander kan de stroom van gedachten niet stoppen. Hoeveel soorten slechte slapers zijn er eigenlijk? Er is sprake van erfelijke aanleg, maar bij wie wel en bij wie niet? Hoe kan het dat we niet in slaap kunnen komen, ook al zijn we nog zo moe?

Net zoals de behandeling van slapeloosheid een belangrijke inspanning van de slapeloze zelf vraagt, is dat ook het geval voor het onderzoek naar slapeloosheid. Om dat in een stroomversnelling te brengen zijn Nederlandse onderzoekers www.slaapregister.nl gestart, een website waarop iedereen gemakkelijk zijn steentje kan bijdragen door regelmatig een vragenlijst in te vullen: slapelozen, maar vooral ook goede slapers, want zij hebben zonder het zelf te weten het geheim in handen waarmee slapelozen beter geholpen kunnen worden.

Slapelozen hoeven dus niet meer af te wachten en kunnen zelf het heft in handen nemen voor het verlichten van hun klachten. Dit hulpboek geeft een heldere leidraad voor het zelf toepassen van de effectiefste behandelmethoden.

Eus van Someren

*Hoofd van de afdeling Slaap & Cognitie van
het Nederlands Herseninstituut en hoogleraar aan
de Vrije Universiteit, Amsterdam*

Inleiding

Voor wie is dit boek geschreven?

Naar bed gaan, wegglijden in een diepe slaap en uitgerust ontwaken, dat is lekker slapen! Naar bed gaan, woelen en draaien, elk uur van de klok zien en 's ochtends gebroken opstaan is het tegenovergestelde. We noemen dat slapeloosheid. Dit boek is bedoeld voor mensen die regelmatig slecht slapen en graag willen leren hoe ze beter zouden kunnen slapen. Bijna iedereen slaapt wel eens slecht, bijvoorbeeld voor een examen of spannende gebeurtenis. U hebt dan nog geen slaapprobleem. Wanneer wordt slapen dan wel een probleem? Als u regelmatig problemen hebt met inslapen, doorslapen en/of de kwaliteit van de nachtslaap dan kunt u zeggen dat u een slaapprobleem hebt. Dit is heel persoonlijk: de één vindt een uur wakker liggen voor het inslapen of gedurende de nacht niet erg, terwijl dat voor een ander heel vervelend kan zijn. Dit betekent dat eenzelfde slaap voor de één een probleem kan zijn en voor de ander niet. Hoe kan dat? Slaap kunnen we meten door elektroden op de hoofdhuid te plakken. De hersenactiviteit die op deze manier gemeten wordt, kan in een zogenaamd elektro-encefalogram (EEG) weergegeven worden. Slaap verdelen we op basis van het EEG in vier verschillende stadia (meer hierover in week 1). De slaap die we meten — de objectieve slaap — komt echter lang niet altijd overeen met het gevoel van een goede of slechte slaap, de subjectieve slaap. Met andere woorden, we kunnen voldoende slaap meten terwijl u het gevoel hebt dat u slecht geslapen hebt. Als u overdag gespannen en onrustig bent, dan zal de slaap ook onrustig zijn. U houdt dan een gevoel van slecht slapen, ook al hebt u alle belangrijke slaapstadia doorlopen. Uw eigen, subjectieve gevoel over de slaap nemen we dan ook als uitgangspunt van deze cursus. Behalve de slaap 's nachts, kunt u ook kijken naar uw functioneren overdag als gevolg van het slechte slapen. Bent u vaak moe? Hebt u problemen met zich concentreren of dingen onthouden? Bent u vaak somber? Deze klachten

kunnen het gevolg zijn van langdurig slecht slapen. Maar dat hoeft niet. Langdurig slecht slapen kan leiden tot gevoelens van somberheid. Maar aan de andere kant kan slapeloosheid ook onderdeel zijn van een depressie. Bij ongeveer de helft van de langdurig slapelozen is er sprake van psychologische factoren waarvoor vaak ook apart behandeling nodig is. Als u vooral somber bent en weinig zin en energie heeft om dingen te ondernemen, of als u angstig bent of oververmoeid dan raden wij aan om eerst met uw huisarts te overleggen of deze zelfhulpmethode op dit moment zinvol voor u is. Het kan zijn dat u beter eerst hulp kunt zoeken voor uw bijkomende klachten en pas in tweede instantie aan de slag gaat met uw slaapproblemen. De kans op succes is dan ook groter. Dat neemt niet weg dat u alvast de eerste hoofdstukken van het boek kunt doorlezen omdat daarin veel algemene informatie over slaap en algemene slaapproblemen te vinden zijn. Als uw psychische klachten niet het hoofdprobleem zijn, kunt u wel degelijk baat hebben bij de cursus en gewoon meedoen. Behalve het probleem van te weinig slapen zijn er nog andere slaapproblemen: te veel slapen, op afwijkende tijdstippen slapen en vreemde gedragingen tijdens de nacht (slaapwandelen bijvoorbeeld). Hierover kunt u meer lezen in week 1. Dit boek is speciaal bedoeld voor mensen die te weinig slapen, de slapelozen.

Hoe werkt zelfhulp?

Zelfhulp betekent letterlijk dat u uzelf gaat helpen. We gaan er hierbij van uit dat u zelf in staat bent om uw slaappgedrag te veranderen. Dit houdt meteen in dat u *zelf* verantwoordelijkheid dient te nemen voor verandering in uw slaappgedrag. We gaan er namelijk van uit dat slaappgedrag is dat u weer opnieuw kunt leren. Ongeacht de oorzaak van uw slaapproblemen bent u in een vicieuze cirkel van slecht slapen beland (meer hierover in week 1). Om deze cirkel te doorbreken gaat u dingen doen die u misschien nog nooit gedaan hebt of slechts een paar keer hebt uitgeprobeerd. Zelfhulpprogramma's gaan ervan uit dat u zelf gedurende

de week regelmatig aan het werk gaat met de opdrachten. Dit lukt alleen als u gemotiveerd bent. U helpt uzelf het beste als u moeite wilt doen om eerlijk en open naar uw eigen slaapgedrag te kijken en als u de opdrachten serieus uitprobeert. U moet dan wel weten wat u aan het doen bent en waarom. Bij elke opdracht wordt uitgelegd wat het doel ervan is. Een opdracht waar u het nut niet van inziet en die u alleen uit plichtsgetrouwheid uitvoert, kan zijn doel totaal voorbijschieten.

Zelfhulp heeft positieve en negatieve kanten. De positieve kant is dat u helemaal zelf kunt bepalen wanneer u begint, op welk tijdstip u stilstaat bij de opdrachten en wat u wel en niet uitprobeert. De keerzijde hiervan is dat u geen hulp hebt van een hulpverlener die de opdrachten toelicht, u feedback geeft over de manier waarop u de opdrachten uitvoert en die u motiveert om het vol te houden. Het volgen van een zelfhulpprogramma is dan ook geen gemakkelijke weg. U krijgt strategieën aangereikt om zelf actie te ondernemen en er een succes van te maken. Niemand zegt dat u iets moet doen, dus de motivatie komt uiteindelijk uit uzelf. Het effect zal daarom beter zijn naarmate u meer gemotiveerd bent om zelf het heft in handen te nemen.

De basisvoorwaarden voor resultaat

Wie beter wil leren slapen zal dus zelf actief aan de slag moeten met zijn eigen slaap. Wat is daarvoor nodig?

1 *Zelfwaarneming*

Dit betekent dat u op uw eigen slaap gaat letten om inzicht te krijgen in uw slaapgedrag. Een belangrijk middel hiertoe is het slaapdagboek (zie opdracht 1). Hierin geeft u aan hoe laat u naar bed gaat en opstaat, hoelang het duurt voordat u in slaap valt en hoe vaak en hoelang u 's nachts wakker ligt. In het slaapdagboek kunt u ook aangeven hoeveel alcohol, cafeïne en slaapmedicatie u neemt en hoe u zich overdag voelt.

2 *Oefenen met ander gedrag*

Elke week krijgt u drie tot vijf opdrachten om uit te proberen. Als u wilt dat er iets verandert, zult u bereid moeten zijn om een aantal dingen anders te gaan doen. Verandering is niet iets wat zich vooraf laat voorstellen. U gaat dus niet alleen oefenen met ander gedrag, maar u moet ook bereid zijn om iets op een andere manier te gaan doen zonder garanties vooraf over het resultaat. Op de korte termijn kan dit soms zelfs leiden tot wat slechter slapen. Pas als u een opdracht drie weken hebt uitgetest, kunt u iets zeggen over de werkzaamheid ervan. Houd dus het resultaat op lange termijn in de gaten.

3 *Tijd investeren*

Veranderen van gedrag is moeilijk. Het gaat niet vanzelf en heeft dan ook tijd nodig. Gun uzelf de tijd die nodig is om te veranderen. Reserveer elke dag een halfuur tot een uur voor de opdrachten. Zoals zojuist gezegd krijgt u elke week drie tot vijf opdrachten. Een opdracht maar eenmaal uitproberen heeft geen zin, dan kunt u net zo goed niet beginnen. Om echt te kunnen zeggen of een opdracht zinvol voor u is, dient u deze minimaal drie weken aaneengesloten uit te proberen.

4 *Mild zijn voor uzelf*

Zoals vermeld krijgt u elke week opdrachten. Een opdracht klinkt als iets dat 'moet'. Het is de bedoeling dat u de opdrachten gaandeweg de cursus gaat zien als manieren om beter voor uzelf te zorgen, waardoor u beter gaat slapen. Het moeten verandert dan in mogen. Het kan ook zijn dat u boos op uzelf wordt als het u bijvoorbeeld niet lukt om te ontspannen of een piekgedachte los te laten. Laat het even voor wat het is en probeer het later nog eens. Of zeg eens tegen uzelf: «Het geeft niet dat het nu niet lukt, laat maar even los.» Of: «Doe maar rustig aan vandaag.» Als u boos wordt op uzelf, zet u zichzelf vast. Door mild te zijn geeft u uzelf ruimte om te veranderen. Slaap laat zich niet afdwingen, maar we kunnen wel omstandigheden creëren waarin slaap meer kans heeft om op te treden.

5 Zoek afleiding

Afleiding zoeken klinkt wellicht tegenstrijdig na bovenstaande punten waarin het belang onderstreept wordt van zelf actief aan de slag gaan door zelfwaarneming, oefenen met ander gedrag en tijd investeren om de oefeningen te doen. U kunt zich echter ook te veel vastbijten in de oefeningen waardoor ze hun doel voorbijschieten. Mild zijn voor uzelf is al genoemd. Afleiding zoeken is ook belangrijk. Zorg dat u niet de hele dag met slaap bezig bent. Vraag zo nodig uw omgeving om niet steeds te vragen hoe u geslapen heeft en of het al beter gaat.

Hoe kunt u dit boek gebruiken?

Wanneer u zich zou aanmelden voor een cursus tegen slapeloosheid, is er uiteraard een begindatum. Een dergelijke datum houdt rekening met het feit dat cursisten gedurende zes weken aaneengesloten kunnen komen. Een vakantieperiode of feestdagen mogen daar eigenlijk niet invallen. Nu u zelf iets gaat doen aan uw slapeloosheid, is het goed daar rekening mee te houden. Probeer op de kalender zo'n periode van zes weken te vinden waarin u geen bijzondere dingen doet (vakantie, van baan veranderen of verhuizen). Als u dat hebt gedaan, kunt u beginnen.

De komende zes weken gaat u de zelfhulp cursus *Slapeloosheid* volgen. Dit zelfhulpboek is bedoeld om op een gestructureerde manier aan de gang te gaan met uw slapeloosheid. De cursus is als volgt opgebouwd. In elk hoofdstuk staan de informatie en opdrachten van één week. U kunt het beste aan het begin van elke cursusweek de informatie en opdrachten van de komende week doorlezen. Neem hier de tijd voor. Elke week krijgt u drie tot vijf opdrachten. De nieuwe opdrachten bouwen steeds voort op de opdrachten van de afgelopen week. (U kunt de opdrachten terugzoeken via de inhoudsopgave en het overzicht op pagina 10.) Elke opdracht begint dan ook met vragen over de opdrachten van de vorige week. Deze vragen kunt u aan uzelf stellen, maar misschien is het ook een idee om elke week een afspraak met een vriend, vriendin of uw partner te maken. U kunt deze persoon dan vertellen hoe het gaat aan de hand van de vragen

aan het begin van elke opdracht. Op deze manier schept u de afstand die nodig is om tot inzichten te komen. Een ander belangrijk middel om tot inzicht te komen is het slaapdagboek. Het is dan ook de bedoeling dat u gedurende de hele cursus elke dag het slaapdagboek invult.

De opdrachten zijn gebaseerd op de vijf pijlers van de cursus: zelf-waarneming, informatie, ontspanning, doorbreken van inadequaar slaapgedrag en gedachten die u wakker houden. Het doel van deze cursus is dat u beter gaat slapen door uw gedrag en/of houding te veranderen. Op deze manier leert u wat u kunt doen (of juist laten) om goed te slapen en zich beter te voelen overdag. Verandering kost echter wel tijd. Vergelijk het met het aanleren van een andere taal of sport. U leert geen vloeiend Spaans als u op zijn hoogst een uurtje per week wilt oefenen. Voordat u kunt zeggen of een opdracht wel of niet geschikt voor u is, dient u deze minimaal drie weken heel strikt op te volgen. Op het einde van elk hoofdstuk is een checklist opgenomen die een overzicht geeft van de opdrachten per week. Dit lijkt een lange lijst, maar de opdrachten hebben allemaal met elkaar te maken (de vijf pijlers van de cursus). Bovendien bouwen ze voort op de opdrachten van de voorgaande week.

Verwacht niet dat u na deze korte cursus geen slaapproblemen meer hebt. Het gaat erom dat u beter leert slapen doordat u anders met de slaap omgaat. Dit betekent dat u leert wat u beter wel en niet kunt doen om beter te slapen. En blijft u zich herinneren: Rome is niet in één dag gebouwd! Ga er maar van uit dat u de komende zes weken elke dag ongeveer een halfuur tot een uur bezig bent met de opdrachten. Eens per week zal dat langer zijn omdat u dan alle informatie en opdrachten van de komende week doorleest en terugblijkt op de afgelopen week.

Uw doel van deze zelfhulpcursus bepalen

Om beter te slapen zult u uw gedrag en/of houding ten opzichte van de slaap moeten veranderen. Daar is inzicht voor nodig. De opdrachten helpen u om inzicht te krijgen zodat u uzelf kunt helpen. Voordat we gaan beginnen met de opdrachten is het belangrijk om voor uzelf na te gaan

wat u graag zou willen verbeteren aan uw slaap. Ga na of uw wens haalbaar is. Als u bijvoorbeeld zeventig jaar bent, al tientallen jaren moeite hebt met inslapen en als doel stelt om elke dag binnen een halfuur in slaap te vallen is dat geen reëel doel. Slaap verandert met de leeftijd. Boven de leeftijd van vijftig jaar kan een uur wakker liggen voor het inslapen heel normaal zijn. Elke dag beter slapen zal ook niet haalbaar zijn als het slapen al tientallen jaren een probleem is. Slecht slapen gedurende een paar nachten per week heeft geen nadelige gevolgen omdat het lichaam en de geest in de overige nachten voldoende kunnen herstellen. We spreken pas van een slaapstoornis als er minimaal drie nachten per week problemen zijn met het in slaap komen of veelvuldig en lang wakker liggen 's nachts. Houd dus reële verwachtingen aan over het effect van deze slaapcursus.

Wat ons betreft is het doel van de cursus niet alleen dat u beter gaat slapen, maar ook dat u zich beter gaat voelen overdag, dat de kwaliteit van uw leven verbetert. Bovendien is de cursus pas geslaagd als u ook weet waarom u beter bent gaan slapen. Met andere woorden, dat u weet wat u zelf kunt doen (of laten) om beter te slapen. Het succes van de cursus wordt voor het grootste gedeelte bepaald door uzelf. Als u bereid bent om uw slaapgedrag onder de loep te nemen en gemotiveerd bent om daar verandering in aan te brengen, zult u veel baat hebben bij deze cursus.