



*Handboek*  
**Slaapcursus**





## **Een woord vooraf**

Je doet mee aan deze slaapcursus omdat je last hebt van slaapproblemen. De slaapcursus bestaat uit 6 sessies. In dit handboek vind je alles wat je moet weten. Elke sessie is samengevat in dit handboek, zodat je geen aantekeningen hoeft te maken tijdens de sessies.

We wensen je veel succes met de cursus!

## **Cursusoverzicht**

**Sessie 1: Introductie & uitleg over slaap**

**Sessie 2: Slaapgewoonten & pauzes**

**Sessie 3: Ontspanning & cognitieve therapie**

**Sessie 4: Aan de slag met automatische gedachten**

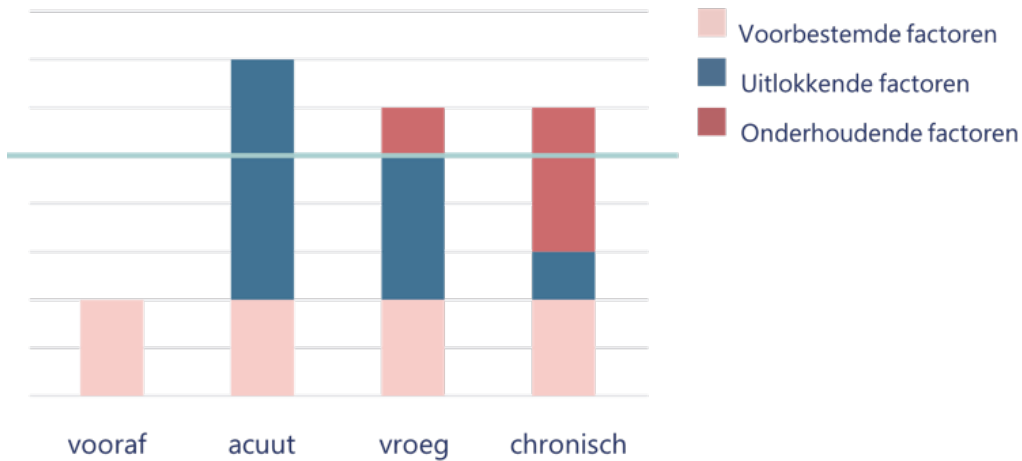
**Sessie 5: Cognitieve therapie**

**Sessie 6: Evaluatie**



# Sessie 1

## Introductie en uitleg over slaap



Figuur 1 'Model van slapeloosheid'

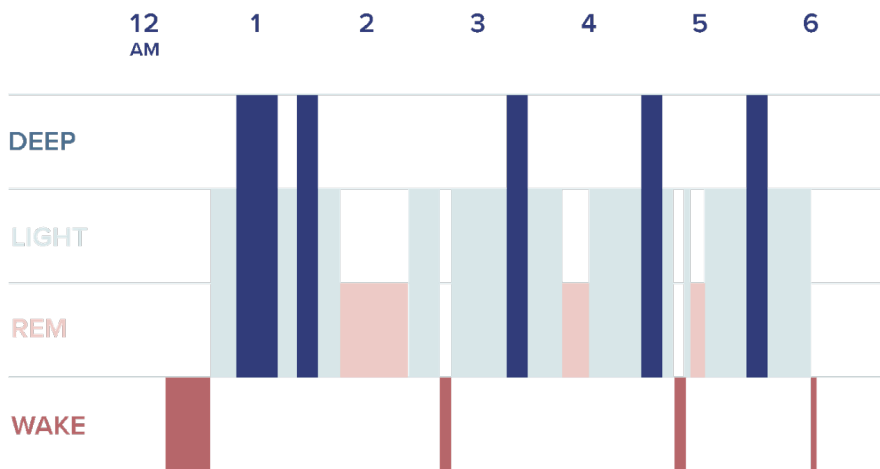
Deze slaapcursus gaat uit van het 'model van slapeloosheid' (bovenstaande afbeelding).

- Voorbestemde factoren: biologische trekken, persoonlijkheid, sociale factoren.
- Uitlokkende factoren: medische ziekten, psychiatrische kwetsbaarheden, stress.
- Onderhoudende factoren: te lang in bed liggen, overdag dutten, slechte slaaphygiëne, piekeren.

De onderhoudende factoren, zoals piekeren, verkeerde slaaphygiëne en stress worden behandeld in de slaapcursus. Het zijn namelijk de onderhoudende factoren waardoor je terecht komt in de vicieuze cirkel van slapeloosheid (zie onderstaande afbeelding).



## Uitleg over slaap



Figuur 3

Slaap is een rustperiode. Als de hoeveelheid energie die tijdens de slaap opgedaan wordt, gelijk is als de energie die overdag wordt verbruikt, is er sprake van een balans.

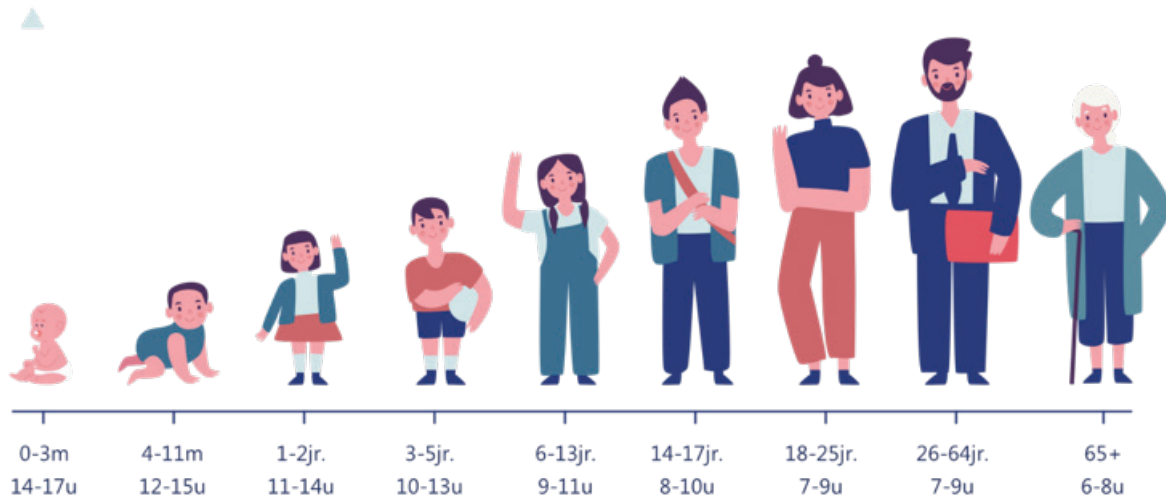
De slaap bestaat uit verschillende slaapstadia. Tijdens de nacht wisselen de slaapstadia elkaar af. Dit gebeurt in meerdere slaapcycli. Een cyclus duurt ongeveer 90-110 minuten. Gemiddeld zijn er 4 tot 6 slaapcycli per nacht. Als iemand korter slaapt gaat dit vaak ten koste van de lichte slaap. Belangrijk: het is normaal dat mensen meerdere keren per nacht wakker worden, dit heeft te maken met de afwisseling in slaapstadia. De meeste mensen merken niet veel van dit wakker worden.

### Slaapfasen:

- Lichte slaap (50%): makkelijk wakbaar, soms gevoel wakker te zijn, afname van hersenactiviteit.
- Diepe slaap (25%): verdere afname van de hersenactiviteit.
- REM/droomslaap (25%): toename van de hersenactiviteit, lage spierspanning, oogbewegingen, mogelijk verwerking van informatie en emoties.

Er zijn twee mechanismen die de slaap reguleren:

- Opbouw slaapschuld: hoe langer je wakker bent, hoe meer behoefte je krijgt aan slaap. Door overdag wakker en actief te zijn bouwen we een slaapschuld op die nodig is om 's avonds te kunnen slapen.
- Biologische klok: reguleert o.a. onder invloed van licht het slapen. Er zijn hierin individuele verschillen. De ene mens is meer een ochtendmens, en de andere meer een avondmens. Ochtendmensen hebben in de ochtend niet veel moeite met opstaan, avondmensen juist wel.



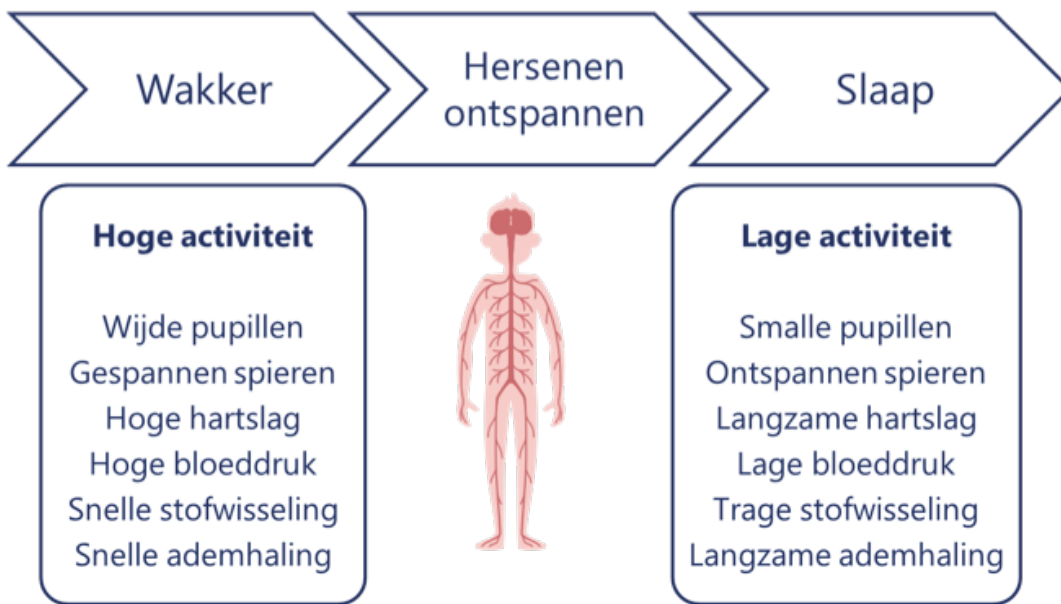
Figuur 4

Er zijn grote verschillen tussen mensen in slaapbehoefte. Zo zijn er mensen die veel slaap nodig hebben en mensen die weinig slaap nodig hebben. Wanneer mensen ouder worden verandert de slaap. Ouderen hebben minder slaap nodig, het inslapen kan langer duren, ze worden vaker wakker en krijgen eerder slaap waardoor ze eerder naar bed gaan. Deze normale veranderingen worden vaak gezien als een slaapprobleem. Wanneer iemand van 65+ maar 6 uur slaap nodig heeft en om 22.00 naar bed gaat, wordt deze persoon om 4.00 wakker. Dat is dus normaal en geen slaapprobleem. Bij vrouwen kan de slaap veranderen in de overgang.



Figuur 5

Slaap is een 24-uurs proces. Activiteiten van de dag hebben invloed op de slaap. Onrust van de dag wordt meegenomen in de nacht. Daarom zijn pauzemomenten overdag belangrijk! De overgang naar slaap is een geleidelijk proces waarbij de hersenactiviteit in de loop van de avond geleidelijk afneemt en waarbij ook het lichaam steeds meer ontspannen wordt. Een verstoorde balans tussen inspanning en ontspanning kan leiden tot voortdurende overprikkeling van lichaam en geest, en die kan weer leiden tot zowel vermoeidheid als slaapproblemen. De vermoeidheid wordt dan niet veroorzaakt door de slaapproblemen, maar beiden zijn een gevolg een verstoorde balans tussen inspanning en ontspanning.



Figuur 6

### Slaapverstoorders

- Alcohol: kan slaapverstorend werken, met name als het vlak voor het slapen wordt gebruikt. Het kan snel leiden tot slaap, maar na een paar uur wordt iemand wakker en heeft iemand een onrustige slaap die niet leidt tot een gevoel van uitgerustheid bij het wakker worden.
- Cafeïne: is een activerende stof en kan daardoor slaapverstorend werken. Bij inslapstoornissen is het advies om na 18.00 geen cafeïnehoudende dranken meer te drinken. Cafeïne zit niet alleen in koffie, maar ook in thee, cola, chocolade (zie onderstaande tabel).

Product	Milligram cafeïne per 100 milliliter of per 100 gram	Portiegrootte	Milligram cafeïne per portie
Koffie - filter	70	Kopje 125 ml	85
Koffie - instant	50	Kopje 125 ml	60
Koffie - espresso	130	Kopje 50 ml	65
Decaf	2,5	Kopje 125 ml	3
Thee (zwart/groen)	25	Kopje 125 ml	30
Cola	10	Glas 180 ml	18
IJsthee	9	Glas 180 ml	16
Energiedrank	30	Blikje 250 ml	80
Chocolademelk	2	Beker 180 ml	4
Pure chocolade	40	30 gr, dat is 1/3 reep*	14
Melk chocolade	20	30 gr, dat is 1/3 reep*	6

\* Een normale reep is 100 gram en een grote reep is 200 gram

Figure 7

## **Slaapadvies**

Het doel hiervan is het creëren van goede omstandigheden om te gaan slapen. Deze adviezen klinken waarschijnlijk allemaal als een open deur, maar het consequent volgen hiervan is de sleutel tot succes.

- Vaste bedtijden. In het weekend max 1,5 uur opschuiven. Probeer je bedtijden zo te kiezen dat je avondbedtijd een moment is dat je (normaal gesproken) slaperig bent.
- Beperk de tijd in bed tot max 8 uur.
- Gebruik het bed alleen om te slapen of te vrijen.
- Beperk het lezen of tv-kijken tot max 30 min voor het slapen gaan. Kijk/lees niet te spannende of boeiende dingen.
- Ontspan voor het slapen gaan: bouw de dag af en vermijd 1 uur voor slapen gaan geestelijk of lichamelijke activiteiten.
- Lichamelijke activiteit overdag is aan te raden!
- Doe geen dutje 's avonds.
- Dutje overdag max 30 min. Zet een wekker als je overdag een dutje doet!
- Draai de wekker om, het zien van de wekker of telefoon geeft vaak onrust.
- Vermijd cafeïne na 16.00.
- Gebruik alcohol niet als slaapmutsje.
- Vermijd beeldschermcontact 1 uur voor slapen.
- Doe oordopjes in wanneer je snel wakker wordt van geluid.
- Gebruik een slaapmasker als het licht is in de slaapkamer.
- Zorg dat de temperatuur in de slaapkamer niet te koud en niet te warm is.
- Ga niet naar bed met een volle of een te lege maag.

## **Ontspanning**

- Er zijn twee vormen van ontspanning:
- Actieve ontspanning: bijvoorbeeld sport, wandelen.
- Passieve ontspanning: bijvoorbeeld een ontspanningsoefening, een boek lezen.
- Het is belangrijk om meerdere keren per dag een pauzemoment te nemen. Probeer dit met twee keer per dag 5-10 minuten helemaal niets doen.
- Slaapdagboek: op het slaapdagboek is ook ruimte om de activiteiten van overdag op te schrijven en te evalueren. Dit is bedoeld om inzicht te krijgen in wat invloed heeft op jouw slaap.

## **Piekerpauze**

- Er zijn twee verschillende vormen van denken:
- Oplossingsgericht denken
- Piekeren
- Piekerpauze: een piekerpauze is een moment waarop de piekergedachten worden omgezet in mogelijke oplossingen. Dit kan helpen om het piekeren te verminderen.
- Wanneer je last hebt van piekeren in bed: ga je bed uit en las een piekerpauze in.
- Maak overdag ook een moment vrij voor een piekerpauze (niet vlak voor het slapen gaan).
- Wanneer je overdag piekergedachten hebt, schrijf ze op en bewaar ze voor de piekerpauze.
- Je kunt het formulier 'piekerpauze' gebruiken als hulpmiddel voor een piekerpauze.



## Huiswerk

### Dagelijks:

- Slaapadviezen opvolgen
- Slaapdagboek bijhouden
- Pauzemomenten: 2x 5-10 minuten.
- Piekerpauze.

### Eenmalig:

- Vul het formulier 'gedachten over slaap' in.

### Persoonlijke doelen:

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

## Aantekeningen





# SLAAPDAGBOEK

Weeknummer: .....

## Invulinstructies

### Slaapregistratie

- Elk vakje is een half uur.
- Wakker en uit bed: vakje leeglaten.
- Wakker en in bed: kruisje zetten in het vakje (ook bij bijv. lezen in bed).
- Slaap: vakje helemaal inkleuren.

### Slaapevaluatie

- Bijzonderheden: schrijf hier op wanneer je cafeïne, alcohol of medicatie hebt gebruikt.
- Vul de hele 24u in: dus dutjes overdag ook invullen.
- **Kijk niet op de wekker, het gaat om een schatting.**
- **Vul het dagboek pas in de ochtend in.**

DAG 1:		Hoe laat naar bed? : .....		Hoe laat gaat het licht uit? : .....		Hoe laat uit bed? : .....																	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Activiteiten ochtend		Activiteiten middag		Activiteiten avond		Evaluatie dag		Evaluatie nacht															
-		-		-		Was je gestrest? (0-10)		Werd je wakker gemaakt door iets?															
						Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?		Slaap kwaliteit (0-10):															
Bijzonderheden:																							

**DAG 2:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 3:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 4:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 5:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 6:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 7:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:



# PIEKERPAUZE

Last van piekeren 's nachts?

- Ga uw bed uit en las een piekerpauze in.
- Maak overdag ook een moment vrij voor een piekerpauze (niet vlak voor het slapen gaan).
- Wanneer u overdag piekergedachten hebt, schrijf ze op en bewaar ze voor de piekerpauze.

<b>Tijdstip van invullen:</b>		
<b>Piekergedachte:</b>		
<b>Wat is het probleem?</b>		
<b>Mogelijke oplossingen</b>	<b>Voordelen</b>	<b>Nadelen</b>

# SLAAPSCORE

De slaapscore heeft 7 vragen. Omcirkel bij iedere vraag het antwoord wat het beste bij jouw situatie past. Het gaat om hoe het met jouw slaap gaat in **de afgelopen 2 weken**.

Slaapprobleem	Geen	Een beetje	Gemiddeld	Ernstig	Heel ernstig
Moeite met inslapen	0	1	2	3	4
Moeite met doorslapen	0	1	2	3	4
Problemen met te vroeg wakker worden	0	1	2	3	4
Hoe TEVREDEN ben je met je huidige slaappatroon?	Erg Tevreden 0	Tevreden 1	Neutraal 2	Ontevreden 3	Zeer ontevreden 4
In hoeverre beïnvloeden jouw slaapproblemen jouw dagelijks functioneren? (bijv. vermoeidheid, concentratie, geheugen en stemming)	Geen negatieve invloed 0	Een beetje 1	Enigszins 2	Veel 3	Zeer veel negatieve invloed 4
Hoe opvallend zijn de dagelijkse gevolgen van jouw slaapprobleem voor anderen?	Helemaal niet opvallend 0	Een beetje 1	Enigszins 2	Erg 3	Heel erg opvallen 4
Hoe ongerust ben je over jouw huidige slaapproblemen?	Helemaal niet ongerust 0	Een beetje 1	Enigszins 2	Erg 3	Heel erg 4

# HOUDING EN GEDACHTEN TEN OPZICHTE VAN DE SLAAP



*Hieronder vind je een aantal stellingen over slapen en slapeloosheid. Omcirkel het woord dat aangeeft in hoeverre je het eens of oneens bent met de gegeven stelling.*

*Veel succes!*

## Stellingen

1. Ik heb 8 uur slaap nodig om overdag goed te kunnen functioneren.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
2. Wanneer ik niet veel heb geslapen afgelopen nacht, moet ik de volgende dag mijn slaap inhalen door overdag een dutje nemen of die nacht langer te slapen.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
3. Ik ben bang dat ik gek word als ik één of twee nacht(en) niet slaap.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
4. Ik ben bang dat langdurige slapeloosheid ernstige gevolgen heeft voor mijn lichamelijke gezondheid.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
5. Langer in bed blijven zorgt ervoor dat ik meer slaap en geeft mij de volgende dag een beter gevoel.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
6. Als ik moeite heb met in slaap vallen, blijf ik in bed en probeer ik nog harder om in slaap te vallen.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
7. Ik ben bang dat ik de controle over mijn slaap heb verloren.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
8. Als ik me overdag geïrriteerd of neerslachtig voel, komt dat omdat ik de nacht ervoor niet goed heb geslapen.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
9. Als mijn partner goed slaapt, moet ik dat ook kunnen.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
10. Zonder een goede nachtrust kan ik de volgende dag niet goed functioneren.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens



- 
11. Ik kan niet voorspellen wanneer ik goed of slecht zal slapen.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
  12. Ik kan niet met de negatieve gevolgen van slapeloosheid omgaan.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
  13. Wanneer ik overdag moe ben of geen energie heb, komt dat doordat ik de vorige nacht niet goed heb geslapen.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
  14. In de nacht word ik overspoeld met gedachtes en kan ik deze gedachtes niet tegenhouden.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
  15. Ik kan geen plezierig leven leiden met slapeloosheid.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
  16. Ik denk dat slapeloosheid een lichamelijke oorzaak heeft.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
  17. Slapeloosheid heeft mijn leven verpest en weerhoudt mij om dingen te doen die ik graag wil doen.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
  18. Ik vermijd afspraken in de ochtend of zeg ze af nadat ik een slechte nacht heb gehad.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
  19. Slaappillen zijn waarschijnlijk de enige echte oplossing voor slapeloosheid.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
  20. Mijn slaap wordt steeds slechter en ik geloof niet dat daar iets aan te doen is.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
  21. Als ik niet goed geslapen heb, kan je dat zien aan mijn uiterlijk.  
Helemaal mee eens – mee eens – neutraal – oneens – helemaal mee oneens
- 

## Sessie 2

# Slaapgewoonten en ontspanning

### Stimuluscontrole en slaaprestrictie

Stimuluscontrole en slaaprestrictie kunnen jouw slaap enorm verbeteren. Het beste resultaat krijg je wanneer je beide methoden toepast. Het wordt vaak als moeilijk ervaren, maar doorzetten loont! We zullen beide methoden hieronder uitleggen.

#### Stimuluscontrole

Het doel van stimuluscontrole is het bed weer associëren met slaap en niet met allerlei activiteiten die je doet als je wakker bent. Wanneer je namelijk allerlei activiteiten in bed doet, zoals Netflix kijken of lezen, ga je je bed associëren met wakker liggen. Dit onderhoudt jouw slaapproblemen.

#### Instructies:

- Ga pas naar bed als je slaperig bent (NB dit lijkt conflicterend met vaste bedtijden, maar het gaat erom dat je bedtijden kiest die bij jou passen. Dus kies je bedtijd rond het moment dat je normaal gesproken slaperig wordt.) Als je helemaal niet slaperig wordt, plan dan ook een vaste bedtijd.
- Gebruik het bed alleen op te slapen of voor seks.
- Als je niet binnen 30 minuten in slaap valt ga het bed uit. Ga weer naar bed als je slaperig bent. Word je helemaal niet moe? Ga dan na maximaal 30 minuten je bed weer in.
- Kijk niet op je wekker of telefoon. (NB voor het invullen van het slaapdagboek maak je een schatting, het is geen exacte wetenschap.)
- Houd vaste bedtijden aan, ook als je weinig hebt geslapen. Dus blijf niet nog langer in je bed liggen in de ochtend!
- Als je een dutje doet in de middag, doe dit dan voor maximaal 30 minuten. En zet een wekker!

#### Slaaprestrictie

Het doel van slaaprestrictie is het verkorten van de tijd dat je in bed ligt. Doordat je de tijd in bed verkort, vergroot je je slaapschuld. Het vergroten van je slaapschuld zorgt ervoor dat je sneller in slaap valt, dieper slaapt en beter slaapt. Dus doordat je korter in bed ligt, zal jouw slaapkwaliteit verbeteren.

#### Instructies:

- Hoeveel uur slaap je nu? (NB dus niet: hoeveel uur lig je nu in bed.)
- Het aantal uur dat je nu slaapt, is het aantal uur dat je in bed mag liggen. Maar niet korter dan 5 uur.
- Na 5 dagen, of bij de volgende bijeenkomst ga je je slaapefficiëntie uitrekenen. Je gaat jouw tijd in bed verlengen (of verkorten) afhankelijk van jouw slaapefficiëntie.
- Slaapefficiëntie = aantal uur slaap : aantal uur in bed x 100%
  - Tot 50 jaar: slaapefficiëntie 85% 15 min extra in bed
  - 50-70 jaar: slaapefficiëntie 80% 15 min extra in bed
  - > 70 jaar: slaapefficiëntie 70% 15 min extra in bed

- Deelnemers vinden het vaak lastig om dit te doen. Onze ervaring leert echter dat slaaprestrictie erg succesvol is en dat deelnemers hier juist uiteindelijk erg tevreden over zijn.
- In het begin zou het kunnen dat je door slaaprestrictie juist meer klachten overdag ervaart. We zien dat de slaap al snel kan verbeteren (na 1-2 weken) en dat na 4-6 weken ook de klachten overdag verminderen.

### Ontspanning

Zoals we de vorige keer hebben uitgelegd, is slaap een 24 uren proces. Het is daarom erg belangrijk om overactiviteit of stress overdag te voorkomen. Overactiviteit zorgt er namelijk voor dat het moeilijker is voor je lichaam en je geest om te ontspannen en daardoor val je weer moeilijker in slaap (zie figuur 8). Het is belangrijk om variatie te hebben in ontspanning. Varieer tussen actieve ontspanning als sporten en passieve ontspanning als yoga, lezen en ontspanningsoefeningen.

Pauzes gedurende de dag zijn erg belangrijk. Houd hierbij het volgende aan:

- Neem elke dag hetzelfde aantal pauzes. Het aantal pauzes moet niet afhangen van hoe druk je het hebt op een dag of van hoe moe je bent.
- Ontspan tijdens pauzes, probeer niet te piekeren of gestresst op je telefoon te zitten. Ga bijvoorbeeld even wandelen of doe even helemaal niets.
- Neem niet te veel pauzes. Dit kan er namelijk toe leiden dat je juist een mindere conditie krijgt wat kan zorgen voor vermoeidheid.
- Plan je pauzes. Dit zorgt er ook voor dat je dagelijks hetzelfde aantal pauzes neemt.



Figuur 8

### Ademhalingsoefening (zie onderstaand)

Het doel van deze oefening is om de basis van het ontspannen te leren. De buikademhaling is de natuurlijke manier van ademen. Het kost minder energie voor het lichaam. Als we gestresst zijn, gaan we meestal wat oppervlakkiger ademen en gebruiken we vaak de borstademhaling. Dit kost meer energie.

- Doe deze oefening 2x per dag. Vaker = beter.
- Je kunt de onderstaande tekst gebruiken of een video op YouTube zoeken.



## Instructies

1. Neem een comfortabele houding aan, bijvoorbeeld op een fijne stoel. Zet je voeten plat op de grond.
2. Doe je ogen dicht.
3. Plaats een hand op je buik en een hand op je borst.
4. Adem in en voel je buik uitzetten.
5. Adem uit en voel dat je buik terug beweegt.
6. Neem een adempauze en wacht totdat je weer automatisch begint met ademen.
7. Herhaal dit voor een aantal minuten.

## Huiswerk

### Dagelijks:

- Slaapadvies
- Stimuluscontrole en slaaprestrictie
- Slaapdagboek
- Ademhalingsoefening
- Piekerpauze

### Persoonlijke doelen:

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

## Aantekeningen



# SLAAPDAGBOEK

Weeknummer: .....

## Invulinstructies

### Slaapregistratie

- Elk vakje is een half uur.
- Wakker en uit bed: vakje leeglaten.
- Wakker en in bed: kruisje zetten in het vakje (ook bij bijv. lezen in bed).
- Slaap: vakje helemaal inkleuren.

### Slaapevaluatie

- Bijzonderheden: schrijf hier op wanneer je cafeïne, alcohol of medicatie hebt gebruikt.
- Vul de hele 24u in: dus dutjes overdag ook invullen.
- **Kijk niet op de wekker, het gaat om een schatting.**
- **Vul het dagboek pas in de ochtend in.**

DAG 1:		Hoe laat naar bed? : .....		Hoe laat gaat het licht uit? : .....		Hoe laat uit bed? : .....																	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Activiteiten ochtend		Activiteiten middag		Activiteiten avond		Evaluatie dag		Evaluatie nacht															
-		-		-		Was je gestrest? (0-10)		Werd je wakker gemaakt door iets?															
						Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?		Slaap kwaliteit (0-10):															
Bijzonderheden:																							

**DAG 2:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):
Bijzonderheden:				

**DAG 3:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):
Bijzonderheden:				

**DAG 4:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 5:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 6:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 7:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:





# PIEKERPAUZE

Last van piekeren 's nachts?

- Ga uw bed uit en las een piekerpauze in.
- Maak overdag ook een moment vrij voor een piekerpauze (niet vlak voor het slapen gaan).
- Wanneer u overdag piekergedachten hebt, schrijf ze op en bewaar ze voor de piekerpauze.

<b>Tijdstip van invullen:</b>		
<b>Piekergedachte:</b>		
<b>Wat is het probleem?</b>		
<b>Mogelijke oplossingen</b>	<b>Voordelen</b>	<b>Nadelen</b>

## Sessie 3

# Ontspanning en cognitieve therapie

### progressieve spier ontspanning

- Doel hierbij is het verschil leren tussen ontspanning en spanning. Door te oefenen kun je leren om beter te ontspannen en spanning in je lijf te herkennen.
- Oefen thuis met deze oefening. Plan vaste momenten in.
- Het is belangrijk om gemakkelijk te zitten en geen kleding te dragen die knelt.
- Tijdens de oefening is het niet de bedoeling om kramp in de spieren te voelen.
- Regelmatig oefenen is belangrijk om maximaal effect te kunnen ervaren.

### cognitieve therapie

- Iedereen heeft automatische gedachten. Automatische gedachten zijn gedachten die spontaan bij ons opkomen, waar we dus geen moeite voor hoeven te doen. De automatische gedachten die we hebben, zijn o.a. gevormd door wat we mee hebben gemaakt.
- Automatische gedachten kunnen neutraal, positief of negatief zijn.
- Automatische gedachten beïnvloeden hoe we denken, hoe we reageren en wat we doen. We hebben vaak niet door dat we allerlei automatische gedachten hebben.
- Als iemand slaapproblemen heeft en wakker ligt in bed, kunnen er allerlei automatische gedachten opspelen. Deze automatische gedachten kunnen een negatieve spiraal veroorzaken en stress veroorzaken.



Figuur 9

- Cognitieve therapie probeert je bewust te maken van jouw automatische gedachten en probeert jouw negatieve automatische gedachten over slaap te veranderen. Dit kan de slaap verbeteren.
- Het opsporen en uitdagen van automatische gedachten is moeilijk en we het is belangrijk om hier veel mee te oefenen. Hoe vaker je oefent, hoe makkelijker het wordt!



## Huiswerk

### Elke dag:

- Slaapadvies
- Stimuluscontrole en slaaprestrictie
- Slaapdagboek
- Ontspanningsoefening naar keuze
- Piekerpauze
- Gedachtenformulier: de 1e 3 kolommen

### Persoonlijke doelen:

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

## Aantekeningen



# SLAAPDAGBOEK

Weeknummer: .....

## Invulinstructies

### Slaapregistratie

- Elk vakje is een half uur.
- Wakker en uit bed: vakje leeglaten.
- Wakker en in bed: kruisje zetten in het vakje (ook bij bijv. lezen in bed).
- Slaap: vakje helemaal inkleuren.

### Slaapevaluatie

- Bijzonderheden: schrijf hier op wanneer je cafeïne, alcohol of medicatie hebt gebruikt.
- Vul de hele 24u in: dus dutjes overdag ook invullen.
- **Kijk niet op de wekker, het gaat om een schatting.**
- **Vul het dagboek pas in de ochtend in.**

DAG 1:		Hoe laat naar bed? : .....		Hoe laat gaat het licht uit? : .....		Hoe laat uit bed? : .....																	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Activiteiten ochtend		Activiteiten middag		Activiteiten avond		Evaluatie dag		Evaluatie nacht															
-		-		-		Was je gestrest? (0-10)		Werd je wakker gemaakt door iets?															
						Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?		Slaap kwaliteit (0-10):															
Bijzonderheden:																							

**DAG 2:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):
Bijzonderheden:				

**DAG 3:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):
Bijzonderheden:				

**DAG 4:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 5:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 6:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 7:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:





# PIEKERPAUZE

Last van piekeren 's nachts?

- Ga uw bed uit en las een piekerpauze in.
- Maak overdag ook een moment vrij voor een piekerpauze (niet vlak voor het slapen gaan).
- Wanneer u overdag piekergedachten hebt, schrijf ze op en bewaar ze voor de piekerpauze.

<b>Tijdstip van invullen:</b>		
<b>Piekergedachte:</b>		
<b>Wat is het probleem?</b>		
<b>Mogelijke oplossingen</b>	<b>Voordelen</b>	<b>Nadelen</b>



# GEDACHTENFORMULIER

## Situatie

Beschrijf de gebeurtenis of de gedachtstroom (beeld, dagdroom, herinnering) die leidde tot het onplezierige gevoel. Doe dit in één zin.

## Gevoel

Welk gevoel heb je? (Boos, bang, bedroefd, blij?)

Hoe sterk is dit gevoel (0-10)?

## Automatische gedachte(n)

Beschrijf de automatische gedachte(n) die aan dit gevoel voorafging(en).



## Uitdagen

Stel eigen vragen bij de automatische gedachte(n).	Wat is het antwoord op deze vragen?
Stel hierbij de volgende vragen om te bepalen hoe geloofwaardig de gedachten zijn: 1. Wat is het bewijs dat de automatische gedachte waar is? Wat is het bewijs dat deze gedachte niet waar is? 2. Is er een andere uitleg mogelijk voor de gebeurtenis, of zijn er andere mogelijkheden om naar de situatie te kijken? 3. Wat zijn de gevolgen als deze gedachte waar is? 4. Hoe helpend is deze gedachte voor u? 5. Wat zou u zeggen tegen een goede vriend die zich in dezelfde situatie bevindt? 6. Wat zijn de voor- en nadelen van deze gedachte?	

## Alternatieve gedachte(n)

Zet een alternatieve gedachte tegenover de automatische gedachte(n).	Hoe geloofwaardig is/zijn deze gedachten (0-10)?
--	--

## Resultaat

Hoe geloofwaardig is/zijn nu de automatische gedachte(n) (0-10)?	Tot welk gevoel leidt dit en hoe sterk is het (0-10)? 0 is niet sterk, 10 is heel sterk.
--	--

## Sessie 4

# Automatische gedachten

### Cognitieve therapie:

- Je gaat leren evalueren of je gedachten realistisch of behulpzaam zijn.
- Je kunt jezelf de volgende vragen stellen (op het gedachtenformulier is dit de stap 'uitdagen'):  
Zijn mijn verwachtingen realistisch?
  - Voorbeeld: ik heb 8 uur slaap nodig om overdag goed te functioneren.  
Geef je jouw slaapproblemen de schuld van al jouw problemen/klachten overdag?
  - Voorbeeld: ik heb relatieproblemen omdat ik slecht slaap.  
Denk je in 'worst-case scenario's' na een slechte nacht?
  - Voorbeeld: als ik niet slaap, kan ik niet werken.  
Geloof je dat jouw slaapproblemen iets over jou zeggen in een negatieve zin?
  - Voorbeeld: ik kan niet slapen, dus ik ben een mislukkeling.  
Kijk je alleen naar de dingen die je niet kunt doen na een slechte nacht?
  - Voorbeeld: ik heb maar 4 uur geslapen, dus kan ik mijn aandacht niet bij die afspraak houden.  
Geloof je dat je waarschijnlijk niet kunt slapen omdat je de vorige nacht slecht hebt geslapen?
  - Voorbeeld: ik heb morgen een drukke dag, dus kan ik zeker niet slapen vannacht.
- Bedenk een meer realistische en helpende gedachten dat een goede nacht niet in de weg staat (dit is de stap 'alternatieve gedachte' op het gedachtenformulier).
- Zijn er dingen die je anders zou doen nadat je een alternatieve gedachte hebt bedacht?
- Voorbeeld: wanneer ik 's nachts wakker lig, kan ik beter uit bed gaan en iets ontspannends doen in plaats van naar het plafond staren.
- Evalueer hoe realistisch je jouw initiële automatische gedachte nu vindt (dit is stap 'resultaat' op het gedachtenformulier).

### Huiswerk

#### Elke dag:

- Slaapadvies
- Stimuluscontrole en slaaprestrictie
- Slaapdagboek
- Ontspanningsoefening naar keuze
- Piekerpauze
- Gedachtenformulier: alle kolommen



**Persoonlijke doelen:**

1. ....

2. ....

3. ....

**Aantekeningen**



# SLAAPDAGBOEK

Weeknummer: .....

## Invulinstructies

### Slaapregistratie

- Elk vakje is een half uur.
- Wakker en uit bed: vakje leeglaten.
- Wakker en in bed: kruisje zetten in het vakje (ook bij bijv. lezen in bed).
- Slaap: vakje helemaal inkleuren.

### Slaapevaluatie

- Bijzonderheden: schrijf hier op wanneer je cafeïne, alcohol of medicatie hebt gebruikt.
- Vul de hele 24u in: dus dutjes overdag ook invullen.
- **Kijk niet op de wekker, het gaat om een schatting.**
- **Vul het dagboek pas in de ochtend in.**

DAG 1:		Hoe laat naar bed? : .....		Hoe laat gaat het licht uit? : .....		Hoe laat uit bed? : .....																	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Activiteiten ochtend		Activiteiten middag		Activiteiten avond		Evaluatie dag		Evaluatie nacht															
-		-		-		Was je gestrest? (0-10)		Werd je wakker gemaakt door iets?															
						Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?		Slaap kwaliteit (0-10):															
Bijzonderheden:																							

**DAG 2:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):
Bijzonderheden:				

**DAG 3:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):
Bijzonderheden:				



**DAG 4:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 5:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 6:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 7:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:



# PIEKERPAUZE

Last van piekeren 's nachts?

- Ga uw bed uit en las een piekerpauze in.
- Maak overdag ook een moment vrij voor een piekerpauze (niet vlak voor het slapen gaan).
- Wanneer u overdag piekergedachten hebt, schrijf ze op en bewaar ze voor de piekerpauze.

<b>Tijdstip van invullen:</b>		
<b>Piekergedachte:</b>		
<b>Wat is het probleem?</b>		
<b>Mogelijke oplossingen</b>	<b>Voordelen</b>	<b>Nadelen</b>



# GEDACHTENFORMULIER

## Situatie

Beschrijf de gebeurtenis of de gedachtestroom (beeld, dagdroom, herinnering) die leidde tot het onplezierige gevoel. Doe dit in één zin.

## Gevoel

Welk gevoel heb je? (Boos, bang, bedroefd, blij?)

Hoe sterk is dit gevoel (0-10)?

## Automatische gedachte(n)

Beschrijf de automatische gedachte(n) die aan dit gevoel voorafging(en).



## Uitdagen

Stel eigen vragen bij de automatische gedachte(n).	Wat is het antwoord op deze vragen?
<p>Stel hierbij de volgende vragen om te bepalen hoe geloofwaardig de gedachten zijn:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wat is het bewijs dat de automatische gedachte waar is? Wat is het bewijs dat deze gedachte niet waar is?</li><li>2. Is er een andere uitleg mogelijk voor de gebeurtenis, of zijn er andere mogelijkheden om naar de situatie te kijken?</li><li>3. Wat zijn de gevolgen als deze gedachte waar is?</li><li>4. Hoe helpend is deze gedachte voor u?</li><li>5. Wat zou u zeggen tegen een goede vriend die zich in dezelfde situatie bevindt?</li><li>6. Wat zijn de voor- en nadelen van deze gedachte?</li></ol>	

## Alternatieve gedachte(n)

Zet een alternatieve gedachte tegenover de automatische gedachte(n).	Hoe geloofwaardig is/zijn deze gedachten (0-10)?
--	--

## Resultaat

Hoe geloofwaardig is/zijn nu de automatische gedachte(n) (0-10)?	Tot welk gevoel leidt dit en hoe sterk is het (0-10)? 0 is niet sterk, 10 is heel sterk.
--	--

## Sessie 5

# Verder met cognitieve therapie

### **Nieuwe ontspanningsoefening: geleide meditatie**

- We oefenen een nieuwe ontspanningsoefening.
- Goed om deze thuis te oefenen!

### **Cognitieve therapie**

We bespreken een aantal van jullie gedachtenformulieren.

Het volgende komt aan bod:

### **Consequenties van slapeloosheid**

Langdurige slapeloosheid kan leiden tot negatieve gevolgen overdag, zoals vermoeidheid, moeite met concentreren of onthouden, stemmingsproblemen of fouten maken. Toch is het belangrijk om niet te blijven hangen in de negatieve gevolgen van slecht slapen, maar te leren verdraagzamer om te gaan met slapeloosheid.


Ga door met jouw dagactiviteiten, zelfs na een slechte nacht! Het leidt je gedachten af van de slaap en kan je bovendien laten zien dat het functioneren overdag helemaal niet helemaal afhankelijk is van de 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 tegenaan te gaan, tachtig procent is ook ruim voldoende en kost minder energie. Ga juist iets leuks doen na een slechte nacht!

### **Bezorgdheid/hulpeloosheid over slapeloosheid**

Veel mensen geven slaap de schuld van alles wat er overdag misgaat. Hoewel slecht slapen inderdaad klachten geeft overdag, is het onjuist om alle klachten alleen toe te schrijven aan slecht slapen. Stel jezelf de volgende vraag: zou er ook iets anders kunnen zijn wat me bezighoudt en mijn functioneren beïnvloedt? Denk hierbij aan dingen die ook jouw stemming kunnen bepalen en je energie kunnen doen dalen, bijvoorbeeld je werk, relaties of gezondheid. Opnieuw is het belangrijk om ook naar andere verklaringen te zoeken dan alleen naar slaapproblemen. Bovendien kun je slaap niet afdwingen, dat weet je allang. Doe niet teveel je best om te slapen. Je hebt vast wel eens tegen jezelf gezegd: ik moet nu slapen! Je weet dat je de omstandigheden kunt creëren waarin slaap de kans krijgt om in te treden. Soms kan het zelfs beter zijn om te proberen wakker te blijven; de slaap zal dan juist sneller komen omdat u die niet meer verwacht.

### **Verwachtingen van slaap**

Kijk eens naar de volgende uitspraak 'Ik heb 8 uur slaap nodig om overdag goed te kunnen functioneren'. Naast het feit dat er tussen mensen verschillende behoeften zijn wat betreft de slaapduur is het niet realistisch te verwachten dat we altijd uitgerust wakker worden. Zelfs bij goede slapers wisselt het energieniveau van dag tot dag. Dus als je je overdag niet uitgerust voelt, is dit niet per definitie abnormaal en het betekent zelfs niet altijd dat de slaap verstoord was. Bovendien leg je jezelf een grote druk op door



acht uur te willen slapen; dit verhoogt weer de kans om slecht te slapen. De eerste uren van de slaap zijn het belangrijkste voor het herstel. Het gaat dan ook niet om zozeer het aantal uren dat we slapen maar om de kwaliteit van de slaap. Een goede lichamelijke en geestelijke ontspanning draagt ook bij aan het herstel. Sommige mensen beperken hun activiteiten tot een minimum vanwege de slapeloosheid; hun hele leven is ingericht rond de slaap. Pas als de slaap verbetert, kunnen ze zich weer goed voelen. Hoewel we ongeveer 1/3 van ons leven doorbrengen met slapen en het een essentieel onderdeel is van een goede kwaliteit van leven, moeten we het ook niet belangrijker maken dan dat het is en al onze dagactiviteiten af laten hangen van de kwaliteit van de nachtslaap.

### **Medicatie**

Het is begrijpelijk dat je de oorzaken van je slapeloosheid het liefst buiten jezelf zoekt. Misschien denk je dat je slapeloosheid een lichamelijke oorzaak heeft (een stofje dat mist in de hersenen, 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. Slapeloosheid heeft vaak meerdere oorzaken. Concentreer je op de factoren waar je wel invloed op hebt: regelmatig bedtijden, niet te lang op bed blijven, overdag geen slaap inhalen en regelmatig ontspanningsoefeningen doen. Slapeloosheid is een complex probleem en de oplossing moet dan ook in meerdere richtingen gezocht worden.

### **Elke dag:**

- Slaapadvies
- Stimuluscontrole en slaaprestrictie
- Slaapdagboek
- Ontspanningsoefening naar keuze
- Piekerpauze
- Gedachtenformulier: alle kolommen

### **Persoonlijke doelen:**

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







## Aantekeningen



# SLAAPDAGBOEK

Weeknummer: .....

## Invulinstructies

### Slaapregistratie

- Elk vakje is een half uur.
- Wakker en uit bed: vakje leeglaten.
- Wakker en in bed: kruisje zetten in het vakje (ook bij bijv. lezen in bed).
- Slaap: vakje helemaal inkleuren.

### Slaapevaluatie

- Bijzonderheden: schrijf hier op wanneer je cafeïne, alcohol of medicatie hebt gebruikt.
- Vul de hele 24u in: dus dutjes overdag ook invullen.
- **Kijk niet op de wekker, het gaat om een schatting.**
- **Vul het dagboek pas in de ochtend in.**

DAG 1:		Hoe laat naar bed? : .....		Hoe laat gaat het licht uit? : .....		Hoe laat uit bed? : .....																	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Activiteiten ochtend		Activiteiten middag		Activiteiten avond		Evaluatie dag		Evaluatie nacht															
-		-		-		Was je gestrest? (0-10)		Werd je wakker gemaakt door iets?															
						Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?		Slaap kwaliteit (0-10):															
Bijzonderheden:																							

**DAG 2:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 3:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 4:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 5:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 6:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:

**DAG 7:** Hoe laat naar bed? : ..... Hoe laat gaat het licht uit? : ..... Hoe laat uit bed? : .....

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Activiteiten ochtend	Activiteiten middag	Activiteiten avond	Evaluatie dag	Evaluatie nacht
-	-	-	Was je gestrest? (0-10)	Werd je wakker gemaakt door iets?
-	-	-	Waren er bepaalde negatieve of juist positieve dingen?	Slaap kwaliteit (0-10):

Bijzonderheden:



# GEDACHTENFORMULIER

## Situatie

Beschrijf de gebeurtenis of de gedachtestroom (beeld, dagdroom, herinnering) die leidde tot het onplezierige gevoel. Doe dit in één zin.

## Gevoel

Welk gevoel heb je? (Boos, bang, bedroefd, blij?)

Hoe sterk is dit gevoel (0-10)?

## Automatische gedachte(n)

Beschrijf de automatische gedachte(n) die aan dit gevoel voorafging(en).

## Uitdagen

Stel eigen vragen bij de automatische gedachte(n).	Wat is het antwoord op deze vragen?
Stel hierbij de volgende vragen om te bepalen hoe geloofwaardig de gedachten zijn: 1. Wat is het bewijs dat de automatische gedachte waar is? Wat is het bewijs dat deze gedachte niet waar is? 2. Is er een andere uitleg mogelijk voor de gebeurtenis, of zijn er andere mogelijkheden om naar de situatie te kijken? 3. Wat zijn de gevolgen als deze gedachte waar is? 4. Hoe helpend is deze gedachte voor u? 5. Wat zou u zeggen tegen een goede vriend die zich in dezelfde situatie bevindt? 6. Wat zijn de voor- en nadelen van deze gedachte?	

## Alternatieve gedachte(n)

Zet een alternatieve gedachte tegenover de automatische gedachte(n).	Hoe geloofwaardig is/zijn deze gedachten (0-10)?
--	--

## Resultaat

Hoe geloofwaardig is/zijn nu de automatische gedachte(n) (0-10)?	Tot welk gevoel leidt dit en hoe sterk is het (0-10)? 0 is niet sterk, 10 is heel sterk.
--	--





# Sessie 6

## Evaluatie

In deze sessie evalueren we alle methoden die we in de slaapcursus hebben behandeld. Je kiest voor jezelf welke methoden het meest helpend waren zodat je deze in de toekomst kunt blijven toepassen.


### **Stimuluscontrole en slaaprestrictie**

- Je kunt de komende weken doorgaan met het verlengen van jouw bedtijden afhankelijk van jouw slaapefficiëntie. We raden je aan niet langer dan 8 uur in bed te liggen.
- Bedenk voor jezelf wat jouw gewenste bedtijden zijn in het weekend en doordeweeks. Probeer hier naar toe te werken.

### **Houding en gedachten t.o.v. slaap**

- We bespraken tijdens de sessie of jouw gedachten omtrent slaap zijn veranderd tijdens de slaapcursus.
- Blijf in de komende weken opletten of je negatieve gedachten hebt over slaap en probeer deze te veranderen middels het gedachtenschema!

### **Terugvalpreventieplan**

- Bespreek jouw terugvalpreventieplan thuis zodat je partner/familie/begeleider ook op de hoogte is en jou kan helpen.
  - Zorg dat het terugvalpreventieplan op een zichtbare plek in huis hangt (bijv. de koelkast) zodat je herinnerd wordt aan de goede gewoonten die je jezelf hebt aangeleerd.
- 

# SLAAPSCORE

De slaapscore heeft 7 vragen. Omcirkel bij iedere vraag het antwoord wat het beste bij jouw situatie past. Het gaat om hoe het met jouw slaap gaat in **de afgelopen 2 weken**.

Slaapprobleem	Geen	Een beetje	Gemiddeld	Ernstig	Heel ernstig
Moeite met inslapen	0	1	2	3	4
Moeite met doorslapen	0	1	2	3	4
Problemen met te vroeg wakker worden	0	1	2	3	4
Hoe TEVREDEN ben je met je huidige slaappatroon?	Erg Tevreden 0	Tevreden 1	Neutraal 2	Ontevreden 3	Zeer ontevreden 4
In hoeverre beïnvloeden jouw slaapproblemen jouw dagelijks functioneren? (bijv. vermoeidheid, concentratie, geheugen en stemming)	Geen negatieve invloed 0	Een beetje 1	Enigszins 2	Veel 3	Zeer veel negatieve invloed 4
Hoe opvallend zijn de dagelijkse gevolgen van jouw slaapprobleem voor anderen?	Helemaal niet opvallend 0	Een beetje 1	Enigszins 2	Erg 3	Heel erg opvallen 4
Hoe ongerust ben je over jouw huidige slaapproblemen?	Helemaal niet ongerust 0	Een beetje 1	Enigszins 2	Erg 3	Heel erg 4

# TERUGVALPREVENTIEPLAN

<b>FASE – tevreden over slaap</b>	
Wat merk ik zelf	
Wat merken anderen	
Bekende risicofactoren/ wat wil ik vermijden	
Verstandige leefregels	

<b>FASE – ontevreden over slaap</b>	
Wat merk ik zelf	
Wat merken anderen	
Wat doe ik zelf	
Wat kunnen anderen doen	