

Het
Optimale Slaapritme
voor
Mentaal Herstel

Healthium





Het
Optimale Slaapritme
voor
Mentaal Herstel

Nederlandse versie
19 mei 2025, Emmen
Joost Broekstra

INLEIDING



n onze drukke samenleving, waar productiviteit en bereikbaarheid vaak belangrijker lijken dan rust, schiet slaap er vaak bij in. We gaan te laat naar bed, worden te vroeg wakker, of liggen uren te woelen zonder in slaap te vallen. De wetenschap weet inmiddels heel goed wat er in ons lichaam

gebeurt terwijl we slapen – en waarom goede nachtrust zo essentieel is voor onze mentale gezondheid. Tijdens de slaap herstelt je lichaam, verwerkt je brein informatie en worden belangrijke hormonen in balans gebracht. Zonder voldoende slaap is er geen echt herstel mogelijk.

In dit e-book leer je hoe slaap werkt, waarom het zo belangrijk is, en vooral wat jij zélf kunt doen om je slaap te verbeteren. Je krijgt praktische tips, onderbouwd met wetenschappelijke inzichten, waarmee je direct aan de slag kunt. Dit zijn haalbare gewoontes die jou gelijk resultaat kunnen bieden!

WIE BEN IK?

Hey, bedankt voor je belangstelling! Ik ben Joost. Hobby's van mij zijn fitness en hockey. Recent heb ik de opleiding gezondheidspsychologie voltooid, waarna ik ben begonnen met opleidingen tot jongerencoach en systemisch coach. Ook doe ik de studie architectuur & stedenbouw, waarbij ik mij richt op de beleving en psychologische waarde van ruimtes. Ik heb HEALTHIUM opgericht met het doel jou te helpen met het verbeteren van jouw welzijn, op basis van wetenschappelijke theorie. Welzijn kan betrekking hebben op je leefstijl, fitness, hoe je omgaat met stress, het optimaliseren van je gezondheid, het versterken van je sociale vaardigheden en relaties, enzovoort. Samen bereiken we jouw doelen! Geïnteresseerd? [Klik hier](#).



Joost

INHOUDSOPGAVE

Wetenschap

Pg. 7

Het slaapritme

Pg. 8

Tips & Tricks

Pg. 10

Tip 1

Pg. 11

Tip 2

Pg. 12

Tip 3

Pg. 13

Tip 4

Pg. 14

Routines

Pg. 15

De fout die velen maken

Pg. 16

Routine A

Pg. 17

Routine B

Pg. 18

Nawoord

Pg. 19

WETENSCHAP

Wat gebeurt er met je lichaam wanneer je slaapt? Ik leg je uit waarom slapen alles behalve passief is.

1

TIPS & TRICKS

2

Jij kan invloed uitoefenen op de kwaliteit van jouw slaap. Dit zijn enkele adviezen.

ROUTINES

Een routine kan jou houvast geven hoe je jouw laatste halfuur van de dag kan invullen om morgen energiek te zijn.

3

Wetenschap

1

Healthium

HET SLAAPRITME



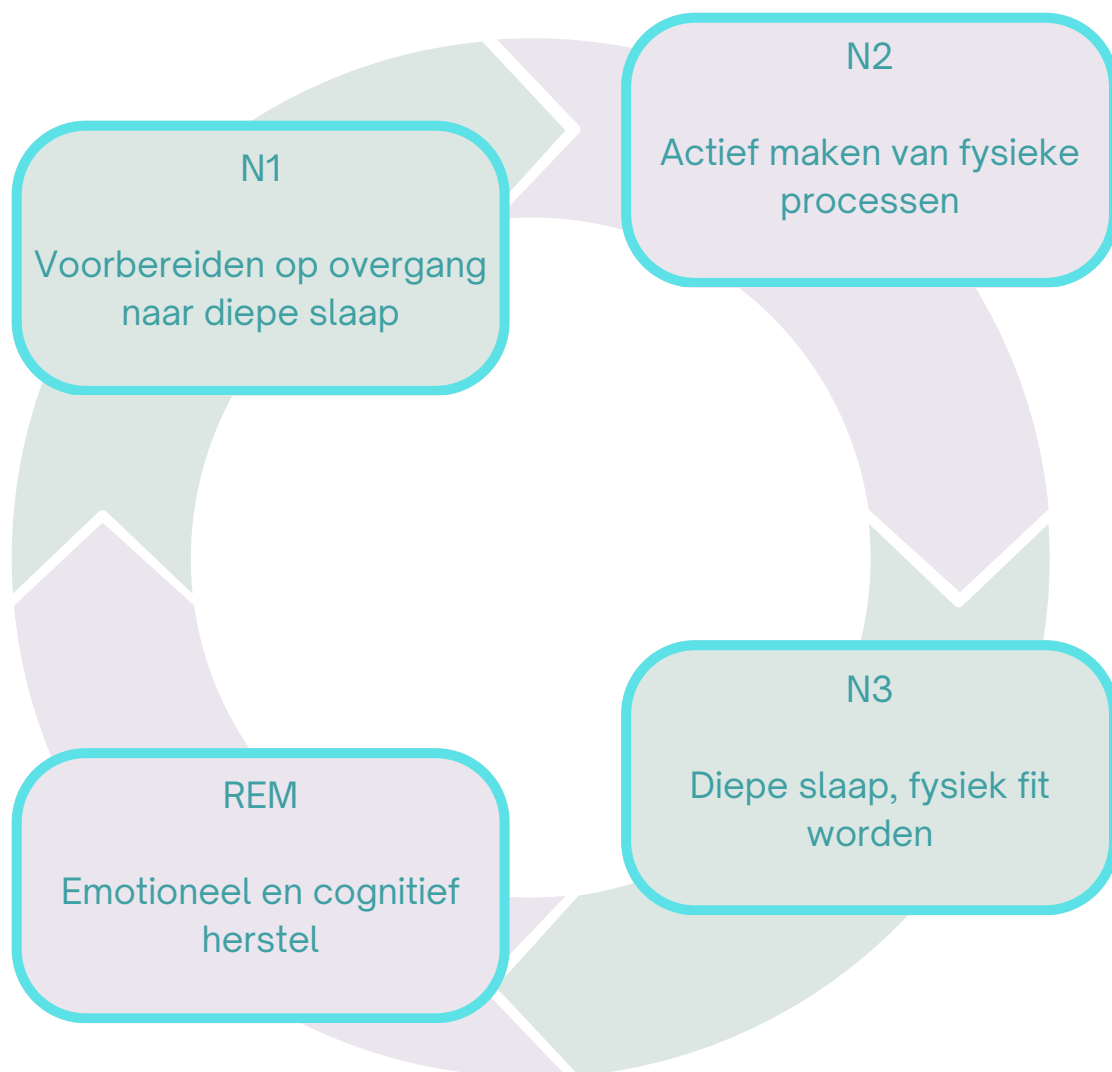
e slaap voelt aan als een passieve toestand waarin je uitrust. Doordat jij uitrust, krijgen veel lichamelijke processen de kans om actief te worden. Hierdoor voel jij je na het slapen fitter en beter in staat om stress en drukte aan te kunnen. De slaap bestaat uit cycli van 90 minuten die zichzelf steeds herhaalt. Deze cyclus bevat de volgende delen:

Het eerste deel bestaat uit de beginnende slaap (N1). Het doel van deze fase is het voorbereiden van het lichaam op de overgang naar de diepe slaap. De tweede fase van de slaap is de overgang op diepe slaap (N2). Deze fase maakt alle processen die leiden tot fysiek herstel actief. De derde fase van de slaap is de diepe slaap (N3). Dit deel van de slaap brengt alle hersenactiviteit naar een laag niveau. Deze fase zorgt ook voor fysiek herstel. Na jouw slaap voel jij je fitter en opgeladen. De laatste fase van de slaapcyclus is de REM-slaap. In de REM-slaap ga je dromen. Dit deel zorgt voor geheugenverwerking van recente herinneringen. Het zorgt voor emotioneel en cognitief herstel. De eerste helft van de slaap draagt dus vooral bij aan het fysiek herstel, terwijl de tweede helft zich meer richt op mentaal herstel.

Een van de belangrijkste functies van slaap is het verwerken en opslaan van herinneringen. Tijdens de diepe slaap (N3) wordt deze informatie overgebracht naar andere hersengebieden, zoals de neocortex, waar het langdurig wordt opgeslagen. Dit proces wordt consolidatie genoemd. Het helpt je niet alleen om feiten en ervaringen te onthouden, maar ook om vaardigheden te verfijnen en verbanden te leggen tussen losse stukjes informatie.

Tijdens de REM-slaap, waarin je meestal droomt, worden met name emotionele herinneringen verwerkt. Dit stelt je hersenen in staat om ervaringen te ordenen, te relativiseren en mentaal tot rust te komen. Hierdoor kun je de volgende dag beter omgaan met stress en emoties. Mensen die te weinig REM-slaap krijgen, zijn vaak prikkelbaarder en hebben moeite om emoties te reguleren.

Slaap draagt ook bij aan het herstel van hogere hersenfuncties, zoals aandacht, besluitvorming, probleemoplossend vermogen en creativiteit. Na een nacht met te weinig slaap functioneren deze gebieden aantoonbaar minder goed. Onderzoek toont aan dat zelfs één nacht slecht slapen de prefrontale cortex tijdelijk minder actief maakt. De prefrontale cortex is het gedeelte van de hersenen dat betrokken is bij planning en impulsbeheersing. Dit verklaart waarom je na een slechte nacht sneller fouten maakt, trager denkt, en emotioneel minder stabiel bent.



Tips & Tricks

2

Healthium 

MAXIMALISEER DE AANMAAK VAN MELATONINE



et slaaphormoon wordt aangeduid met de benaming melatonine. Dit is het hormoon dat voor een groot deel bepaald of jij een goede nachtrust zal ervaren. En er is goed nieuws... Jij kan namelijk jouw niveaus van dit hormoon beïnvloeden!

Melatonine reageert sterk op activiteit die jij met jouw ogen waarneemt. Dit is gedeeltelijk waarom het 's nachts makkelijker is om in slaap te vallen. Overdag schijnt namelijk de zon. Het felle licht van de zon nemen je ogen waar, wat door middel van melatonine het signaal aan jouw lichaam afgeeft dat je niet hoeft te slapen. 's Avonds en 's nachts is het donker. Je ogen nemen dan weinig fel licht waar, waardoor slapen makkelijker zal gaan.

Er zijn natuurlijk meer bronnen van fel licht. Vooral het licht van schermen zoals de telefoon, laptop of televisie zorgen ervoor dat niveaus van melatonine zwak blijven. Dit is een lastig te verhelpen probleem, omdat het gebruiken van de mobiele telefoon, televisie of laptop 's avonds vrijwel onvermijdelijk is. Mijn advies is daarom niet om helemaal niet meer op schermen te kijken een uur voor het slapen – zoals een huisarts jou zou adviseren – maar om in plaats daarvan een blauw licht filter te gebruiken, minimaal 60 minuten voordat je gaat slapen.

Veel apparaten hebben een functie waarmee licht gefilterd kan worden. Op de telefoon of Ipad is het ook mogelijk een app te downloaden die jouw scherm een warmere kleur geeft, waardoor je ogen meer rust ervaren, wat leidt tot hogere niveaus van melatonine. Zorg er ook voor dat je 's avonds de helderheid van jouw apparaten reduceert.

HOUD VASTE TIJDEN AAN



at denk jij dat het meest uitmaakt of jij je morgenochtend fit zal voelen? Velen denken dat dit het aantal uren slaap is. Het is algemeen bekend dat je gemiddeld 8 uur slaap nodig hebt.

Voor ouderen geldt zelfs 10 uur slaap. Hoewel een lange nachtrust degelijk bijdraagt aan hoe goed de slaap is, is er iets wat nog veel belangrijker is, maar wat slechts weinig mensen weten. Uit recente onderzoeken blijkt dat de belangrijkste voorspellende factor voor een goede slaap niet te maken heeft met het aantal uur dat je slaapt, maar op welke tijdstippen je naar bed gaat.

Dit betekent dus dat als je iedere dag op hetzelfde tijdstip naar bed gaat en iedere dag op hetzelfde tijdstip wakker wordt, je hoogst waarschijnlijk overdag veel energie zal hebben en jij je optimaal fit zal voelen. Van het precieze tijdstip mag je overigens maximaal 15 minuten afwijken. Méér dan 15 minuten later of eerder naar bed resulteert direct in een slechtere slaap.

Wanneer je dit strenge ritme aanhoudt heb je niet eens meer 8 uur slaap nodig. Voor de meeste mensen is 5 uur slaap dan helemaal voldoende, maar dit verschilt per persoon afhankelijk van de hoeveelheid inspanning en ontspanning overdag.

ZORG VOOR ONTSPANNING



ontspannen voordat je gaat slapen zal ervoor zorgen dat je hartslag omlaag gaat. Ook daalt het niveau van het hormoon cortisol in je lichaam, waardoor je minder piekert en je sneller in slaap valt. Wist je dat hoge niveaus van cortisol de grootste oorzaak zijn waarom mensen slecht slapen of moeilijk in slaap kunnen komen? Dit is eenvoudig op te lossen door voorafgaand aan het slapen een ontspannende activiteit te doen.

Een voorbeeld van een geschikte ontspannende activiteit is lezen. Naast dat dit ontspannend is kan je door te lezen ook interessante nieuwe kennis opdoen, wat maakt dat dit ook zeer productief is. Een andere activiteit die je bijvoorbeeld kunt doen is muziek beluisteren. Hoewel muziek maken ook heel ontspannend kan zijn, is dit 's avonds misschien niet altijd een geschikte activiteit omdat het veel geluid maakt. Veel mensen kiezen ervoor om voordat ze gaan slapen te mediteren voor 5 tot 10 minuten. Dit helpt ook erg goed bij het verwerken van alle gebeurtenissen van de dag. Een andere mogelijkheid is bijvoorbeeld warm te douchen.

MANIPULEER JE OMGEVING



elen onderschatten hoe belangrijk de omgeving is bij het slapen. Als jij een optimale slaap wilt krijgen, zorg er dan voor dat jij met je slaapritme omgaat als een professional. Wat zou een slaapprofessional is zijn slaapkamer hebben? Probeer alle andere spullen niet bij jou in de buurt te hebben.

Andere invloeden van de omgeving op jouw slaap zijn de temperatuur, hoe donker het is en tot slot hoeveel geluid er is. Een slaapkamer die op het zuiden georiënteerd is, is snel te warm. Een temperatuur tussen de 16 en 18 graden is optimaal. Als je het niet donker genoeg vindt, kan je verduisterende gordijnen nemen. Heb je erg last van geluid? Achterhaal waar het vandaan komt en of je er iets tegen kan doen.

In plaats van de omgeving te veranderen kan je in sommige gevallen ook lokaal iets aanpassen. Je kan bijvoorbeeld een slaapmasker op zetten om minder last van licht te hebben. Ook kan je oordoppen in doen om verminderd last van geluid te hebben.

Wat overigens ook goed kan bijdragen aan een optimale slaap, is te slapen in een slaapkamer die uitsluitend voor slapen wordt gebruikt. Misschien is dit niet haalbaar, omdat je wellicht ook werkt of studeert in je slaapkamer. Zorg er dan voor dat je je bed alleen maar voor slapen gebruikt. Op deze manier laat jij jouw hersenen het bed associëren met het slapen.

Routines

3

DE FOUT DIE VELEN MAKEN...



et is heel makkelijk om je avond, je slaap en je energie voor de volgende dag compleet te verpesten. Dit is wat zóveel mensen doen. 's Avonds tot laat – sommige wel tot midden in de nacht – scrollen op sociale media, gamen, series kijken, etcetera.

Het resultaat is dat er geen andere mogelijkheid is dan dat je zeer onrustig zal slapen die nacht. Je zal de volgende dag futloos wakker worden. Overdag heb je minder motivatie, energie, concentratie en ben je emotioneler. Je hebt namelijk de gebeurtenissen van de dag ervoor nog niet optimaal verwerkt. Een ander negatief gezondheidsresultaat waar je mogelijk mee te maken kan krijgen is vergeetachtigheid of verlies van geheugen.

De kans is groot dat jij je hierin herkent, want deze ervaring is vrij normaal. Het overkomt heel veel mensen van jouw tot oud. Het is echter niet nodig en het is slecht voor je gezondheid. Hanteer voor jouzelf een werkende routine waardoor jij goed kan slapen en overdag optimaal presteert. Ik heb twee routines uitgeschreven die jou mogelijk op weg kunnen helpen bij het samenstellen van een routine die jou goed past.

ROUTINE A - ONTSPANNEN EN RUSTGEVEND



eze avondroutine werkt heel goed. Ik heb deze routine zelf namelijk meer dan twee jaar dagelijks gehanteerd, zonder ook maar één dag te missen omdat het simpelweg te goed werkte.

Tegenwoordig hanteer ik dit niet meer, omdat mijn omstandigheden teveel zijn veranderd, maar alle activiteiten doe ik nog steeds, maar dan op een ander moment van de dag. Deze routine helpt niet alleen bij het krijgen van een goede slaap, het draagt ook bij aan meer rust en voldoening.

3 minuten

Activiteit 1: Voorbereiding

Zorg dat je je op een rustige plek bevindt zoals de in je slaapkamer. Zet je mobiele telefoon uit en doe deze aan de oplader, want deze ga je vandaag niet meer nodig hebben. Sluit de gordijnen en zorg ervoor dat er geen fel licht is. We willen dat je slaaphormoon melatonine zoveel mogelijk aanwezig wordt. Dit kan ook de gelegenheid zijn om je tanden te poetsen.

10 minuten

Activiteit 2: Schrijven

Pak een dagboekje en schrijf op wat je vond van deze dag. Schrijf vooral op wat er vandaag gebeurd is waar je waardering voor hebt. Als je dit niet gewend bent, is het begrijpelijk dat dit moeilijk is. Je zult er vanzelf aan wennen. Door positief over je dag na te denken kom je in deze positieve stemming. Door dit iedere dag te doen word je een positiever persoon. Je zult minder negatieve gevoelens ervaren.

5 minuten

Activiteit 3: Stretchen

Neem plaats op de vloer en doe enkele stretchoefeningen. Naast dat dit zeer rustgevend is zal het de spierspanning in je lichaam verminderen. Een goede bijkomstigheid is dat je flexibeler wordt. Als je aan (vecht)sport doet, kan flexibiliteit goed van pas komen. Ook zorgt het ervoor dat je overdag minder last hebt van spieren die vastzitten of pijn doen.

ROUTINE B - PRODUCTIEF EN ENERGIEK



Terwijl veel mensen de laatste momenten voor het slapen besteden aan activiteiten die de hersenen onrust geven, is het veel waardevoller om je laatste half uur te besteden aan productieve activiteiten, terwijl jij je lichaam de tijd geeft om zich voor te bereiden op een optimale nachtrust. Ik heb onderstaande routine persoonlijk uitgetest en ik heb er veel aan gehad. Je zult je gegarandeerd de volgende dag fitter voelen, terwijl je 's avonds uitrust met gezonde activiteiten zodat je tegelijkertijd ook nog nieuwe kennis opdoet of nieuwe vaardigheden leert.

20 minuten

Activiteit 1: Lezen

Lees een informatief boek over een onderwerp waar je meer over wilt weten. Waar wil je iets nieuws over leren? Je kan er ook voor kiezen een religieus boek te lezen om maar te leren over een geloof of om meer voldoening te voelen voor jouw religieuze overtuigingen. Het lezen van fictie kan ook erg rustgevend zijn. Ook kan dit bijdragen aan het verbeteren van je algemene kennis en vocabulaire. Lees bij voorkeur een fysiek boek. Als je 's avonds toch een e-book leest, lees dit dan met een blauwlichtfilter en gereduceerde helderheid.

5 minuten

Activiteit 2: Plan je taken

Bereid je taken voor de volgende dag alvast voor. Door vandaag te bepalen wat je morgen wilt doen, hoef je morgen geen energie te verspillen om deze keuzes te maken.

3 minuten

Activiteit 3: Klaarmaken

Maak jezelf klaar om te gaan slapen. Dit is een goed moment om je tanden te poetsen. Zorg ervoor dat je slaapkamer voorzien is van stilte, een aangename temperatuur en weinig licht. Op deze manier stijgt het niveau van melatonine naar een zo hoog mogelijk niveau. Natuurlijk hebben de voorgaande activiteiten daar ook aan bijgedragen.

NAWOORD



u heb je alle handvaten om jezelf een goede nachtrust te geven. Hopelijk hebben deze adviezen geholpen. Door deze tips te implementeren in je dagelijkse leven zal je je gegarandeerd energiever en gemotiveerder voelen. Ook hebben we andere positieve gezondheidsresultaten behandeld.

Zijn er andere gebieden waarop je jezelf zou willen verbeteren, zoals je gezondheid, leefstijl, fitness, manieren om met stress om te gaan, sociale relaties of iets anders dat betrekking heeft op jouw welzijn? Bezoek dan mijn website, of neem contact op met mij! Samen kunnen we jouw doelen realiteit maken!

Website: <https://healthiumcoaching.com/> of [klik hier](#).

Email: healthiumcoaching@gmail.com

Het
Optimale Slaapritme
voor
Mentaal Herstel

Nederlandse versie
19 mei 2025, Emmen
Joost Broekstra

