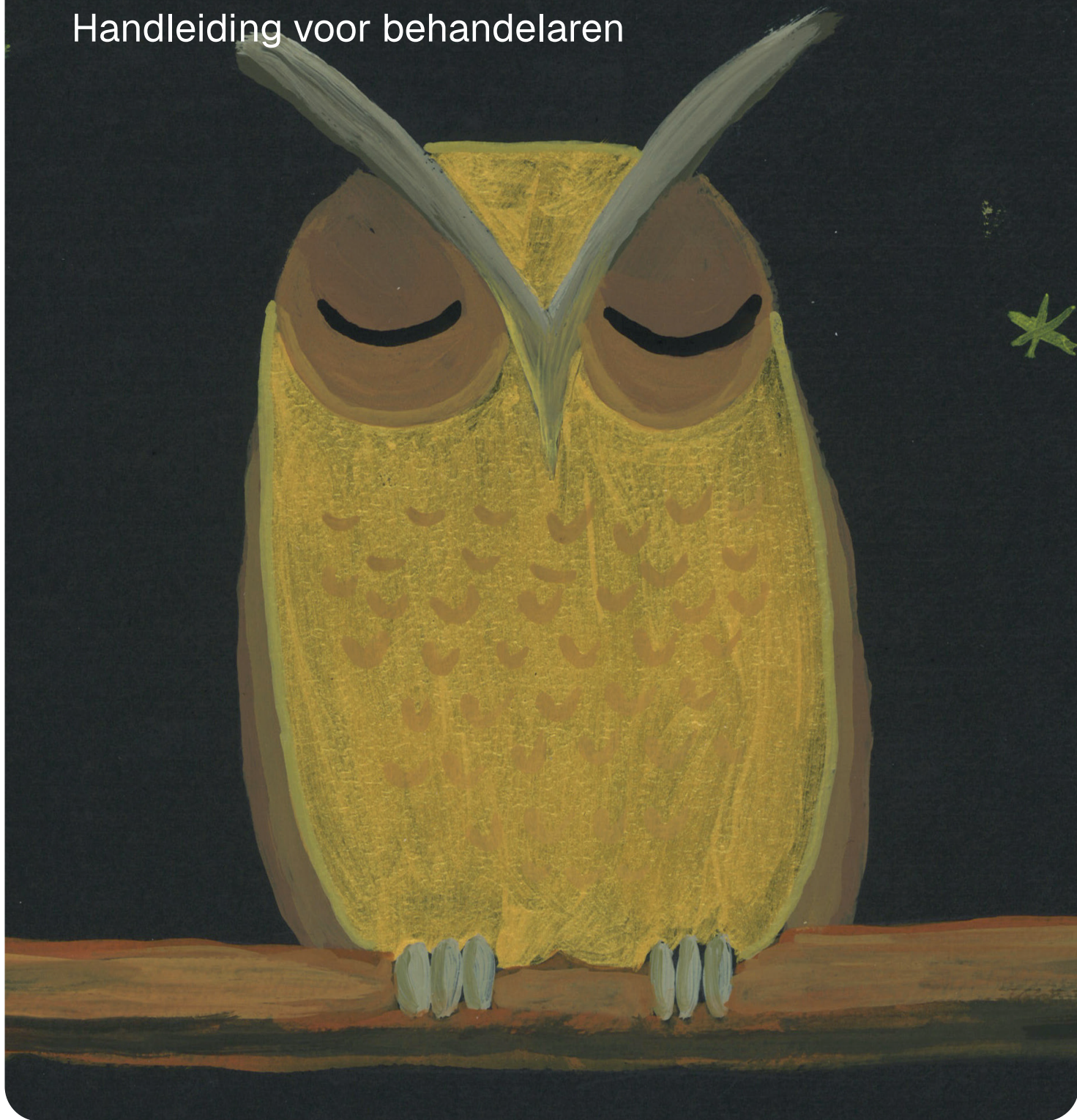


Beter slapen

Handleiding voor behandelaren



Overzicht van alle sessies

Sessie 0: Slaapanamese afnemen	4
Sessie 1: Hoe slaap jij en wat is eigenlijk normaal?	5
Sessie 2: Psycho-educatie over slaap en slaaphygiëne	6
Sessie 3: Beter slapen begint overdag	8
Sessie 4: Aan de slag met slaapgedachten	11
Sessie 5: Nieuw slaapgedrag aanleren	12
Sessie 6 & 7: Slaapefficiëntie verhogen & Doorgaan met verbeteren van je slaap	12
Colofon	13
Bijlage 1: Slaapdagboek	14
Bijlage 2: Piekerformulier	15
Bijlage 3: Lijst met cafeïne-houdende producten	16

Instructie voor de behandelaar CGT bij langdurige slaapproblemen

Dit is een instructie voor cognitieve gedragstherapie bij langdurige slaapproblemen. De therapie bestaat uit 7 sessies. Onderdeel van de therapie is het gebruik van het werkboek voor de cliënt: 'Beter slapen: Behandelprogramma bij langdurige slaapproblemen' en bijbehorende huiswerkbladen:

- Slaapdagboek
- Piekerformulier
- Houding en gedachten ten opzichte van de slaap
- Lijst met cafeïne houdende producten

Voor uitgebreide achtergrondinformatie over de therapie verwijzen we je naar het slaapprotoocol 'Behandeling van langdurige slapeloosheid' van slaaptherapeut dr. Ingrid Verbeek en slaapwetenschapper dr. Merijn van der Laar.

Sessie 0: Slaap anamnese afnemen

Gebruik sessie 0 voor het afnemen van een slaapanamnese, denk aan:

- Ontstaan en beloop
- Frequentie van slaapklachten per week
- Gevolgen voor het functioneren overdag
- Omstandigheden die het slapen verbeteren of verslechteren
- Uitvragen van slapen overdag en bedtijden
- Medicatiegebruik
- Middelengebruik (denk ook aan cafeïne, energiedrankjes, et cetera)

Creëer samen een reële hulpvraag. Wanneer is de cliënt tevreden?

Sessie 1: Hoe slaap jij en wat is eigenlijk normaal?

Vorbereiding

- Voorzie de cliënt van twee mapjes: 1 voor het werkboek en 1 voor de huiswerkbladen.
- Print 7 keer het slaapdagboek. Stop deze het mapje voor de huiswerkbladen.

Uitleg slaapdagboek

Neem de tijd om het slaapdagboek goed uit te leggen:

- Kleur de tijd dat de cliënt wakker in bed ligt in met een lichte kleur.
- Kleur de tijd dat de cliënt slaapt in met een donkere kleur.
- Kleur de tijd dat de cliënt 's nachts uit bed gaat niet in.
- Leg er de nadruk op dat het een schatting is en dat het dus niet de bedoeling is om steeds op de klok te gaan kijken.

Laat bij bijzonderheden vermelden:

- stressfactoren (bijvoorbeeld doordat de cliënt ruzie heeft gehad in de avond, of een vervelend bericht heeft gehad)
- innemen van medicatie (als dit wisselt)
- gebruik van koffie of andere middelen

Sessie 2: Psycho-educatie over slaap en slaaphygiëne

Vorbereiding

Print materialen uit:

- Nieuwe slaapdagboekbladen voor in de huiswerkmap.
- Lijst met cafeïne houdende producten.

Uitleg

- Deze sessie is gericht op verbeteren van de slaaphygiëne.
- Tijdens deze sessie noteer je alle punten op het gebied van slaaphygiëne waar mogelijk verbetering te halen is op pagina 12. Je “parkeert” deze, omdat je niet met alles tegelijk aan de slag kunt. Je gebruikt deze pagina (als er veel punten op staan) de komende sessies steeds om de verbeterpunten een voor een aan te pakken.
- Als er veel punten op staan, kan het handig zijn om pagina 12 een paar keer te kopiëren voor de volgende sessies, voordat je de onderste twee kopjes invult. Zo kan de onderste twee kopjes (dit verbeterpunt kies ik uit, en zo ga ik dat doen) steeds opnieuw kan invullen.
- Met ‘een kort dutje overdag’ wordt een dutje van maximaal 30 minuten bedoeld. Zet de wekker en ga na 30 minuten uit bed. Anders kom de cliënt in de diepe slaap en dan slaap de cliënt in de nacht slechter.
- Let op de haalbaarheid van verbeterpunten. Stress rondom het slapen is er al, dus zorg ervoor dat de cliënt zichzelf niet nog meer druk gaat opleggen in het programma. Sta hier uitgebreid bij stil.

Toelichting regelmatige bedtijden

- Leg de nadruk op dat de cliënt doordeweeks vooral elke dag op dezelfde tijd op moet staan.
- In het weekend mag het tijdstip waarop de cliënt opstaat maximaal 1,5 uur afwijken van het tijdstip waarop de cliënt doordeweeks opstaat.

Slaapmedicatie

- Slaapmedicatie helpt vaak vooral in het begin om sneller in slaap te vallen. Langer gebruik heeft niet veel voordelen meer. Door slaapmedicatie kan je je wel overdag vermoeider voelen.
- Mensen denken vaak dat ze slecht slapen, omdat ze overdag moe zijn. Dit klopt niet. Als je slaapmedicatie gebruikt, kan je daar overdag nog last van hebben en je nog moe door voelen.
- Als de cliënt ervoor gemotiveerd is, kan de afbouw van slaapmedicatie in overleg met de psychiater worden opgenomen in het plan.

Sessie 3: Psycho-educatie over slaap en slaaphygiëne

Vorbereiding

Print materialen uit:

- Bladen slaapdagboek voor in de huiswerkmap
- 7x het piekerformulier om mee te geven voor het huiswerk voor sessie 4.

Uitleg

Besteed aandacht aan het punt dat verandering soms uitblijft en dat het belangrijk is om door te gaan met adviezen.

De inhoud van sessie 3 is vrij uitgebreid en introduceert ook nieuwe ideeën; met name het concept 'slaapdruk' als 1 van de pijlers van goede slaap. De koppeling dat hoe je slaapt te maken heeft met hoe je overdag je dag invult, is voor de cliënt mogelijk niet vanzelfsprekend. Neem er de tijd voor om dit goed uit te leggen. Mogelijk helpt het om deze te visualiseren met echte blokken waarop de concepten staan. Als deze wegvallen, dan valt de goede slaap ook weg.

Pas zonodig de term aan, als je merkt dat de cliënt dat beter begrijpt. Bijvoorbeeld 'een rustig hoofd' in plaats van 'een ontspannen hoofd'. Als het maar blijft gaan om de 3 pijlers: actief zijn overdag, piekeren overdag aanpakken en niet in de nacht, en lichamelijke stress verminderen.

Vaak zal het nodig zijn sessie 3 over 2 of meer sessies te verdelen.

Het huiswerk wordt in de loop van de sessies steeds meer. Als het goed is, is de opbouw geleidelijk. Er staan taken bij zoals het slaapdagboek bijhouden die inmiddels routine zijn. Voor veel cliënten zal het doen van 3 taken niet lukken. Als het teveel is, streep dan een aantal huiswerktaken door of kijk welke ondersteuning nodig is bij het maken van het huiswerk en het registreren.

Als je de sessie opdeelt in meerdere delen, doe dat dan ook met het huiswerk.

3a: Overdag werken aan een ontspannen hoofd

- Plan het piekermoment in en laat zien hoe je deze registreert in het slaapdagboek.
- Als iemand geen last heeft van piekeren, dan kan je dit onderdeel overslaan.
- Vul samen een piekerformulier in en bespreek of de cliënt dat thuis ook kan doen. Maak het laagdrempelig. Als de cliënt veel onoplosbare problemen heeft waar hij/ zij over piekert, pas dan de termen aan. Bijvoorbeeld naar 'Wat kan ik doen?' of 'Hoe ga ik hiermee om, wat of wie kan mij helpen?'
- Als dat beter aansluit, bijvoorbeeld als de cliënt altijd een zelfde piekergedachte heeft, kan je ook kaartjes maken met een helpende gedachte die de cliënt er tijdens de piekermomenten bij pakt.

3b: Overdag werken aan een ontspannen lichaam

- De pauzemomenten die je nu samen gaat inplannen, worden in de volgende sessies gebruikt om eventueel ontspanningsoefeningen te doen.
- Mocht de cliënt nu al zeggen dat hij niet kan ontspannen als hij/zij niets doet, kijk dan of je ontspanningsoefeningen kunt introduceren en oefenen. Ook kan je kijken naar andere dingen die helpen om te ontspannen zoals muziek aanzetten, gaan liggen, een warm kopje thee vasthouden en langzaam opdrinken.
- Sporten kan ook ontspanning geven, maar is een activiteit. Dat is dus géén pauzemoment om te ontspannen. Het is echt de bedoeling om even rustig niets te doen en dat te oefenen.
- Even op je telefoon zitten is natuurlijk ook niet niets doen. Als dat nodig is, spreek dan even af dat de telefoon op stil gaat en waar deze ligt tijdens de pauze.

Dagboek gebruiken voor ontspanning en piekermomenten

- Gebruik het slaapdagboek om de ontspanning en piekermomenten in te plannen.
- Je kunt dat direct voor de hele week samen doen, of door de cliënt zelf per dag laten doen.

20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
															O			P	O				

Je hebt bijvoorbeeld afgesproken dat de cliënt om 11:00 uur ontspant, om 14:00 uur een piekermoment heeft en om 15:00 weer ontspant. Je kunt de vakjes laten inkleuren als het gelukt is en dat in de volgende sessie bespreken.

3c: Overdag werken aan voldoende slaapdruk

Leg uit wat slaapdruk is en hoe iemand dit in de loop van de dag opbouwt. Gebruik onderstaande grafiek om aan de cliënt de opbouw van slaapdruk te laten zien. Laat ook zien wat overdag slapen voor invloed heeft op de slaapdruk. Wanneer cliënten vragen of zij in het weekend mogen uitslapen, maak daar dan een afspraak over die maximaal 1,5 uur afwijkt.

Lees over slaapdruk de informatie over 'slaapschuld' in sessie 1 in het boek 'Behandeling van langdurige slapeloosheid (dr. Ingrid Verbeek).

Sessie 4: Aan de slag met slaapgedachten

Vorbereiding

- Bladen slaapdagboek
- Piekerformulieren

Zorg voor voldoende bladen van het slaapdagboek en indien van toepassing ook piekerbladen. Als er bepaalde thema's steeds terugkomen in het piekeren, kijk of daar iets mee gedaan moet worden.

Uitleg

- Introduceer indien nodig een ontspannings- of ademhalingsoefening. Begeleide oefeningen staan op bijvoorbeeld www.ontspanningsoefeningen.com en in de VGZ app.
- Geef uitleg over negatieve slaapgedachten en waarom dit nadelig is. Denk aan: lichamelijke onrust, versnelde hartslag, piekeren, toename van moeilijke emoties als spanning, boosheid of verdriet. Vraag of cliënt dit herkent bij zichzelf en wat hij lastig vindt.
- Je kunt de negatieve slaapgedachten inventariseren met de vragenlijst in de bijlage. Kies de belangrijkste om in te vullen in het werkboek.
- Probeer een positieve gedachte te formuleren om hier tegenover te zetten.

Sessie 5: Nieuw slaapgedrag aanleren

Hier eindigt de psycho-educatie en het bewerken van de slaapgedachten en start het echte oefenen met ander gedrag. Dit heet in het officiële protocol 'stimulus controle'.

Het beste effect wordt verkregen als dit tegelijkertijd wordt toegepast met de slaaptijdbeperking (sessie 6; Slaapefficiëntie verhogen), maar dat schrikt cliënten meestal af. Daarom wordt het niet gelijktijdig geïntroduceerd.

Cliënten kunnen veel weerstand hebben tegen slaaprestrictie, dus pas de oefening echt aan naar wat haalbaar is. Dit kan door de tijden aan te passen of een pauze dag in te lassen per week. Probeer samen te zoeken naar een slaapplan dat past.

Als er nog veel verbeterpunten zijn, of als de cliënt nog veel piekert of steeds nieuwe negatieve gedachten heeft, herhaal dan eerst sessie 1 t/m 4.

Sessie 6 & 7: Slaapefficiëntie verhogen & Doorgaan met verbeteren van je slaap

Bereid de cliënt voor op slaaptijdbeperking en start de slaaptijdbeperking. Overweeg goed of het haalbaar is. Dit programma vergt veel van de cliënt en kan weerstand oproepen.

Colofon

Beter slapen – Instructie voor de behandelaar CGT bij langdurige slaapproblemen

Een uitgave van Behandelcentrum Wier van Fivoor. Editie: 04/2025

Mede mogelijk gemaakt door Stichting Koningsheide en Fivoor.

Met dank aan de casemanagers van Poli Wier, voor het testen van de module.

Contact:

Voor vragen of opmerkingen over dit werkboek kunt u contact opnemen via communicatie@fivoor.nl

Auteur:

Sara Kapitein – de Haan

Illustraties:

Martine Loffeld

Ontwerp en opmaak:

Communicatie Fivoor

Copyright:

© 2025, Fivoor | Wier, Sara Kapitein – de Haan. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Fivoor.



Slaapdagboek week —

Je gaat dit de komende weken elke ochtend invullen.

Vul vast samen in hoe je afgelopen nacht hebt geslapen.

Kleur de tijd in bed met een lichte kleur en de tijd dat je echt sliep met een

Dag 1

datum:

20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Bijzonderheden:

Om _____:_____ Heb ik _____

Om _____:_____ Heb ik _____

Dag 2

datum:

20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

Bijzonderheden:

Om _____:_____ Heb ik _____

Om _____:_____ Heb ik _____

Dag 3

datum:

20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

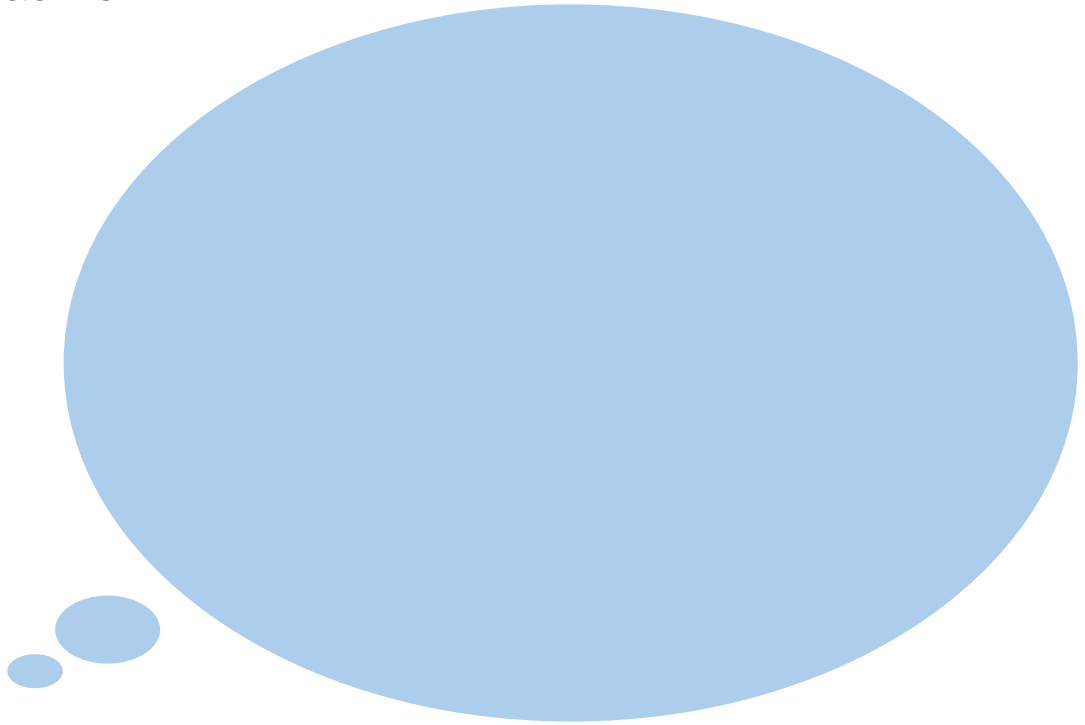
Bijzonderheden:

Om _____:_____ Heb ik _____

Om _____:_____ Heb ik _____

Piekerformulier

Piekergedachte:



Oplossing:

Wanneer ga je dit doen?

Wie kan erbij helpen?



Lijst met cafeïne houdende producten

Waar zit allemaal cafeïne in?

Koffie	70 mg cafeïne per kopje
Decafé koffie	3 mg cafeïne per kopje
Thee	40 mg cafeïne per kopje
Groene thee	15 mg cafeïne per kopje
Cola	15 mg cafeïne per glas
Energie drank	75 mg cafeïne per blikje
Chocolademelk	4 mg cafeïne per kopje
Chocolade puur	50 mg cafeïne per reep van 50 gram