

Beter slapen

Behandelprogramma bij
langdurige slaapproblemen



Fivoor

Overzicht van alle sessies

Slaapanamense	3
Sessie 1: Hoe slaap jij en wat is eigenlijk normaal?	4
Sessie 2: Psycho-educatie over slaap en slaaphygiëne	10
Sessie 3: Beter slapen begint overdag	15
Sessie 4: Aan de slag met slaapgedachten	23
Sessie 5: Nieuw slaapgedrag aanleren	29
Sessie 6: Slaapefficiëntie verhogen	34
Sessie 7: Doorgaan met verbeteren van je slaap	39
Colofon	41

Slaapanamese

Om goed te weten hoe jij slaapt, ga je met jouw behandelaar in gesprek. De behandelaar stelt jou allemaal vragen.

Ook bespreek je samen wat jouw doel gaat worden.

Het is belangrijk dat je een doel kiest die ook haalbaar is.

Welke informatie wil ik onthouden uit de 'slaapanamnese'?

Wat is mijn doel?

Sessie 1

Hoe slaap jij en wat is eigenlijk normaal?

Welkom bij de eerste sessie van het gedragsprogramma 'Beter slapen'.

Je bent hieraan begonnen omdat je al heel lang niet goed slaapt.

Wat is jouw motivatie om hier nu mee aan de slag te gaan?

Het slaapdagboek



Het slaapdagboek is heel belangrijk tijdens de behandeling.

Je gaat dit de komende weken elke ochtend invullen.

Hiervoor krijg je aparte bladen om te vullen.

Vul vast samen in hoe je afgelopen nacht hebt geslapen.

Kleur de tijd die je wakker in bed lag in met een **lichte kleur** en de tijd dat je echt sliep met een **donkere kleur**.

Gisteren:

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

Bij bijzonderheden vul je bijvoorbeeld in:

- Stressmoment op de dag
- Moeilijke afspraak
- Innemen van medicatie
- Innemen van middelen (drugs, alcohol)

Bijzonderheden:

Om ____:____ Heb ik _____

Om ____:____ Heb ik _____



Wat is normaal?

Helaas: normaal bestaat niet.

Iedereen heeft een eigen slaappatroon.

Je hebt ochtendmensen en avondmensen.

Een ochtendmens heeft moeite met lang opblijven.

Een avondmens heeft moeite met vroeg opstaan.

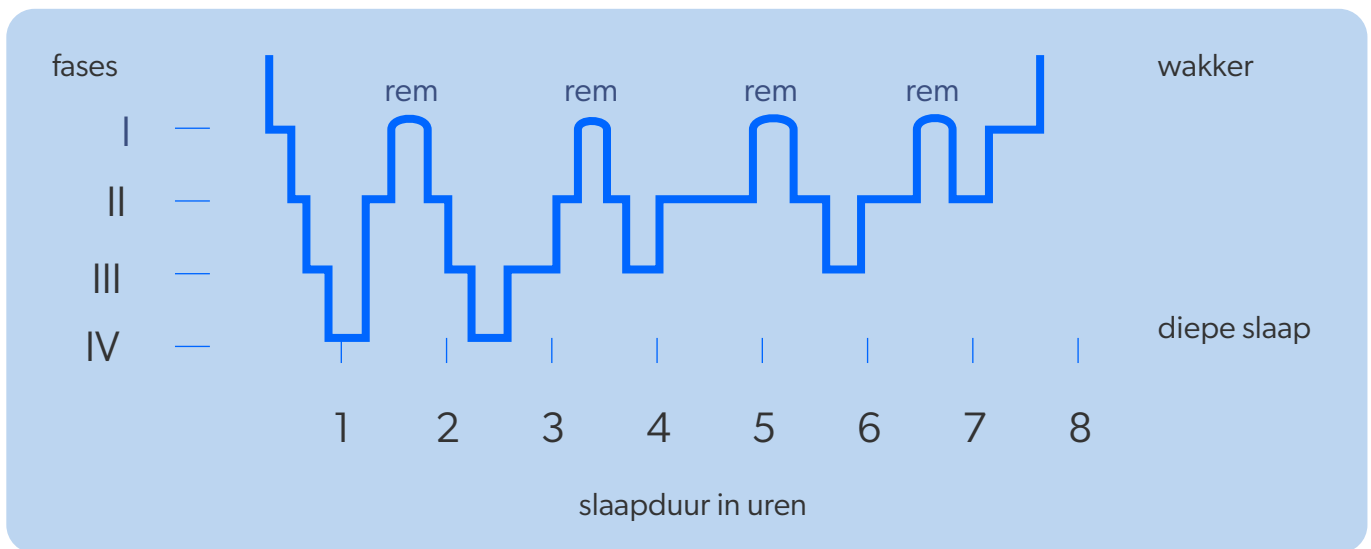
Als je ouder wordt heb je minder slaap nodig en word je vaker wakker in de nacht.



De slaapcyclus

Je slaapt gaat in fases.

Elke fase komt 4 tot 6 keer voor.



- I De remslaap = droomslaap: belangrijk voor verwerken emoties en gebeurtenissen.
- II Lichte slaap
- III Overgang naar diepe slaap
- IV Diepe slaap = belangrijk om uitgerust wakker te worden.

Het eerste deel van de nacht slaapt je dieper en rust je beter uit.

Kort slapen is daarom niet zo erg.

Door komende week goed je slaapdagboek bij te houden zien we hoe jij slaapt en wat jouw ritme nu is.

Huiswerk voor sessie 2



Ik vul elke ochtend het slaapdagboek in.

Sessie 2

Psycho educatie over slaap en slaaphygiëne

Wanneer, waar en hoe?

Neem eerst je slaapdagboek door



2a. Wanneer slaap jij?

Wist je dat....

- Je beter slaapt als je maximaal 8 uur in bed ligt?
- Je beter slaapt als je een vaste bedtijd hebt?
- Je beter slaapt als je maximaal 30 minuten leest?
(geen spannende boeken)
- Je beter niet iets kunt kijken op je tv of telefoon als je gaat slapen?

Wat valt je op aan jouw slaappatroon?

Zijn er verbeterpunten? Noteer deze op pagina 13.

2b. Hoe goed is jouw slaapplek?

Kruis aan wat op jou van toepassing is. Elk kruisje is 1 punt.

- ☐ Ik slaap in mijn bed.
- ☐ Mijn bed ligt lekker.
- ☐ Ik gebruik mijn bed alleen om te slapen (of kort te rusten of te vrijen).
- ☐ Op mijn slaapplek is het donker.
- ☐ Op mijn slaapplek is het stil.
- ☐ Op mijn slaapplek is het niet te koud of te warm.
- ☐ Op mijn slaapplek is voldoende frisse lucht.
- ☐ Ik heb lekkere warme voeten als ik naar bed ga.

- ☐ Ik zie de wekker niet als ik in bed lig.

Totaal: _____ punten!

Zie je verbeterpunten? Noteer deze dan op pagina 13.



Je kunt ook samen met je behandelaar of begeleiding je slaapplek bekijken om verbeterpunten te ontdekken. Maak dan een afspraak voor een huisbezoek.

2c. Hoe bereid je je voor op slapen?

Slapen gaat niet vanzelf. Je kunt helaas niet de knop omzetten en zomaar in slaap vallen. Bereid je daarom goed voor op het slapen.

Hoe goed bereid jij je voor op het slapen?

Kruis aan wat op jou van toepassing is. Elk kruisje is 1 punt.

- ☐ Ik zorg ervoor dat ik overdag voldoende beweeg en buiten kom.
- ☐ Ik begin de dag met voldoende licht.
- ☐ Ik drink na 18:00 geen koffie meer.
- ☐ Ik neem ook geen ander eten of drinken met cafeïne na 18:00.
- ☐ Een uur voor ik naar bed ga ontspan ik.
- ☐ Ik doe niet meer dan 1 kort dutje overdag en geen dutjes in de avond.
- ☐ Ik gebruik geen alcohol of drugs om te slapen.
- ☐ Ik gebruik geen of zo weinig mogelijk slaapmedicatie.

Totaal: _____ punten!

Heb jij 8 punten? Super, jij bereidt je goed voor op het slapen!

Zie je verbeterpunten? Noteer deze dan op pagina 13.



Bekijk samen met je begeleider de lijst met producten waar cafeïne in zit.

Dit zijn mijn verbeterpunten uit sessie 2

Dit punt kies ik uit om mee aan de slag te **gaan**:

Zo ga ik dat doen:

Huiswerk voor sessie 3



1. Dagelijks na het opstaan vul ik het slaapdagboek in.
2. Ik ga aan de slag met het verbeterpunt dat ik heb uitgekozen.

Sessie 3

Beter slapen begint overdag

Neem eerst samen je huiswerk door



- Hoe is het gegaan met je verbeterpunt?
- Hoe ziet het slaapdagboek eruit?



Goed slapen begint overdag

Goed slapen is iets waar je overdag aan kunt werken.

Wat je overdag doet, heeft invloed op hoe goed je slaapt in de nacht.

Goed slapen rust op 3 belangrijke basisprincipes



Aan elk punt kan je werken via cognitieve gedragstherapie.

Dat doe je niet 's nachts in bed, maar overdag.

We gaan deze 3 belangrijke punten samen met jou doornemen.

3a. Overdag werken aan een ontspannen hoofd.

Soms liggen mensen in de nacht wakker omdat zij piekeren.

Het klinkt misschien raar, maar als je in de nacht minder wil piekeren moet je overdag juist méér gaan piekeren.

Plan je piekermomenten in overdag.

Je gaat dan piekeren en je piekergedachten opschrijven op het Piekerformulier.

Je gaat op het Piekerformulier ook opschrijven welke oplossing je weet voor het onderwerp waar je over piekert en wie je kan helpen.

Schrijf in je slaapdagboek een **P** op het tijdstip waarop jij een piekermoment gaat houden.

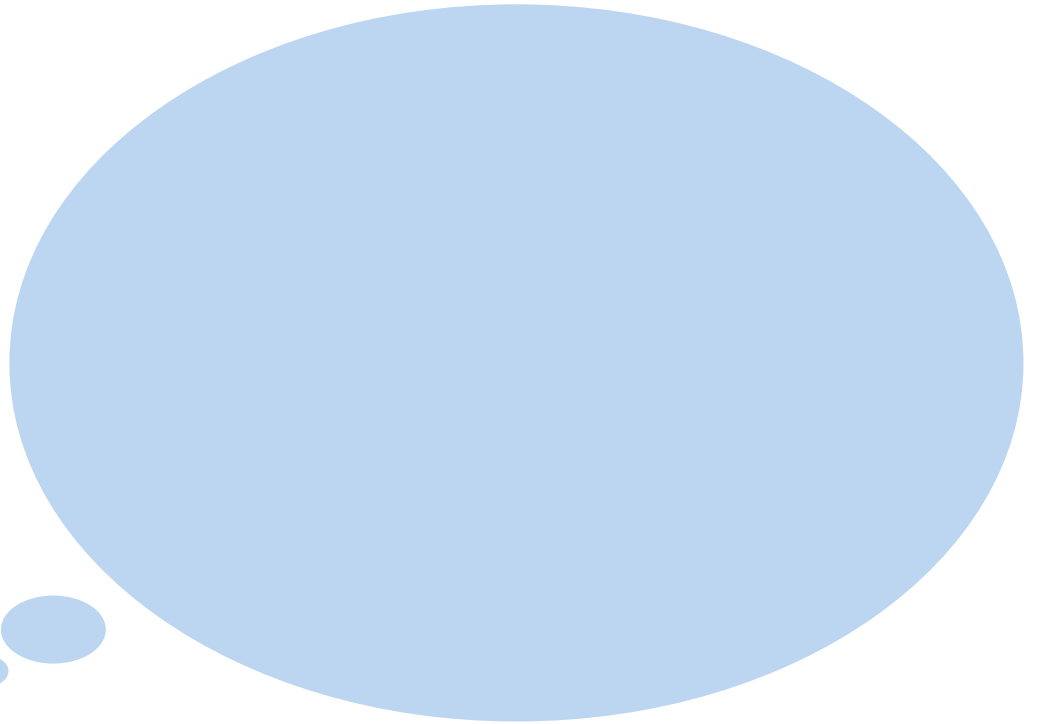
Voorbeeld:

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

14:00 = piekermoment.

Voorbeeld van het piekerformulier

Piekergedachte:



Oplossing:

Wanneer ga je dit doen?

Wie kan erbij helpen?

3b Overdag werken aan een ontspannen lichaam

Als er te veel spanning in je lichaam zit, kan je niet goed slapen. Neem overdag ten minste twee keer 15 minuten pauze en doe helemaal niets (ook geen mobieltje).

Kies samen een goed moment en goede plek voor ontspanning. Schrijf in je slaapdagboek de **O** van ontspannen op de momenten die je hebt ingepland.

Voorbeeld:

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					

14:00 = ontspanmoment.

3c Overdag werken aan voldoende slaapdruk

Voldoende slaapdruk betekent dat je echt toe bent aan slaap.

Je bouwt dit op door overdag actief te zijn
en niet te slapen overdag.

Ben jij elke dag minstens twee keer een half uur actief?

Schrijf op wat je doet:

Slaapdruk wordt óók geregeld door je biologische klok.

Daarom is het zo belangrijk dat je op dezelfde tijd wakker wordt en gaat slapen én overdag niet slaapt.

Op die manier went je lichaam aan overdag wakker zijn en in de nacht slapen.

Op welke tijden ga jij naar bed en sta je op?

Opstaan: _____ uur

Naar bed: _____ uur

In het weekend mag je best later naar bed en opstaan, maar maximaal 1,5 uur later.

Hoe laat wil je in het weekend naar bed gaan én opstaan:

Opstaan: _____ uur

Naar bed: _____ uur



Huiswerk voor sessie 4

1. Ik vul elke ochtend mijn slaapdagboek in en houdt mijn ontspan- en piekermomenten bij.
2. Ik vul tijdens mijn piekermoment een piekerformulier in.
3. Ik bouw voldoende slaapdruk op door actief te zijn overdag.

Dit ga ik doen om overdag actief te zijn:

4. Kijk even naar pagina 12: is er een nieuw verbeterpunt waarmee je aan de slag wil?

Dit ga ik doen: _____

Heb je genoeg slaapdagboekformulieren
en piekerformulieren in je map?

Sessie 4

Aan de slag met slaapgedachten

Neem eerst samen je huiswerk door



- Had je nog een verbeterpunt gekozen? Hoe is dat gegaan?
- Bekijk samen het slaapdagboek en de piekerformulieren.
- Plan ook nieuwe pieker en ontspanmomenten in voor komende week.
- Lukte het met het ontspanmoment? Als dat moeilijk is probeer dan een ontspanningsoefening uit. Je kunt samen een oefening kiezen en uitproberen.
- Ben je actief geweest?

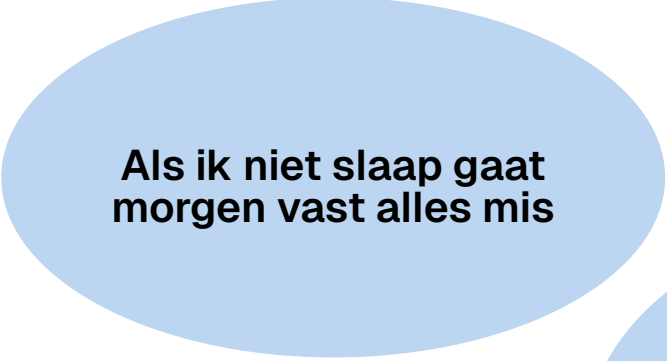
Aan de slag met slaapgedachten

Wie al lang slecht slaapt heeft vaak negatieve slaapgedachten.

Bijvoorbeeld:



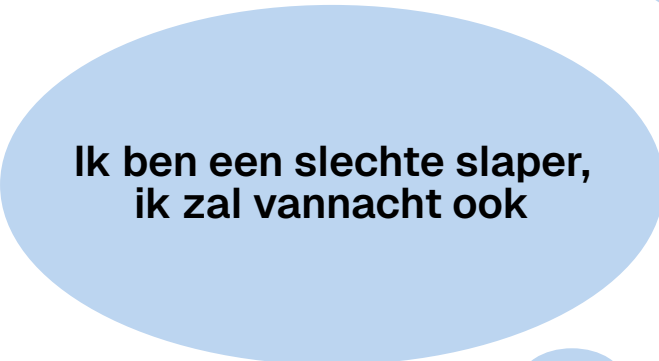
Als ik slecht slaap ga ik slecht presteren en fouten maken overdag



Als ik niet slaap gaat morgen vast alles mis

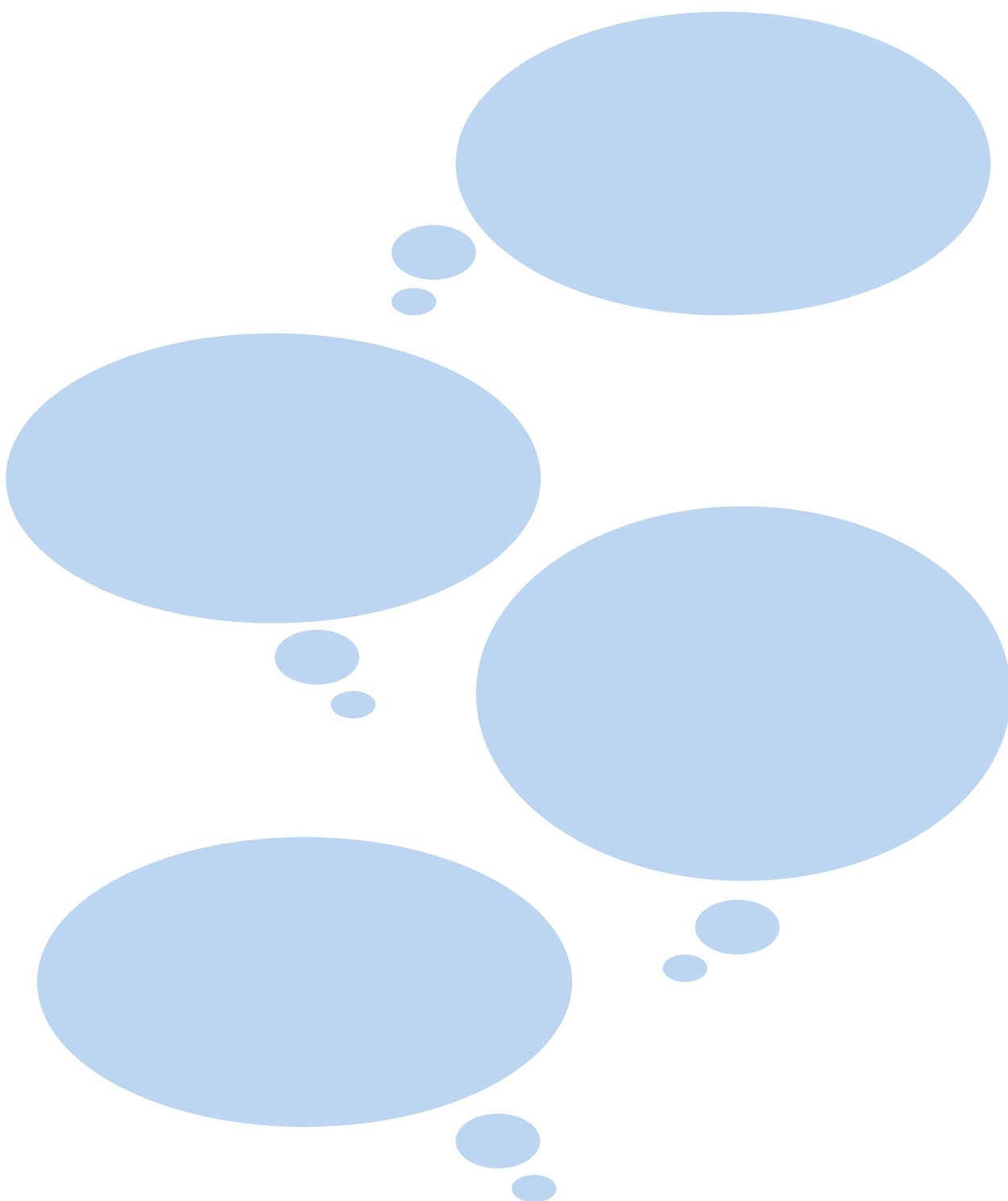


Ik moet minstens 8 uur slapen om mij uitgerust te



Ik ben een slechte slaper, ik zal vannacht ook

Mijn slaapgedachte:



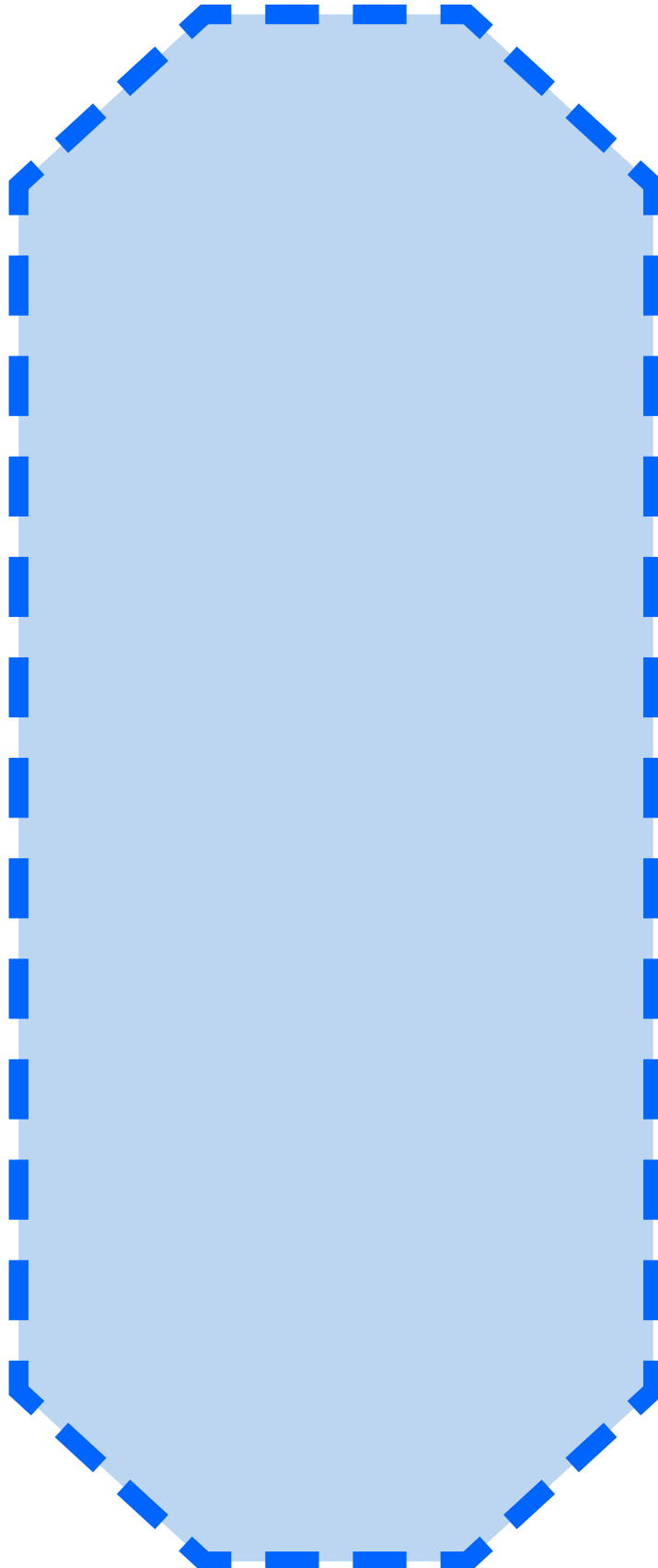
Mijn helpende gedachte over slaap

Buig samen jouw negatieve slaapgedachte om naar een helpende gedachte.

Schrijf je helpende slaapgedachtes hier op:

Mijn helpende gedachte over slaap

Vul deze hier in en knip hem uit zodat je deze naast je bed kan leggen.



Huiswerk voor sessie 5



1. Ik vul elke ochtend mijn slaapdagboek in en registreer ontspan- en pieker momenten overdag.
2. Ik vul tijdens mijn piekermoment een piekerformulier in.
3. Ik leg mijn helpende slaapgedachte naast mijn bed.
4. Ik bouw voldoende slaapdruk op door actief te zijn overdag.
5. Kijk even naar pagina 11: is er nog een verbeterpunt waarmee je aan de slag wil?

Dit ga ik doen: _____

Heb je genoeg slaapdagboekformulieren en
piekerformulieren in je map?

Sessie 5

Nieuw slaapgedrag aanleren

Neem eerst samen je huiswerk door



- Weet je de helpende slaapgedachte nog?
- Heb je daar nog naar gekeken?
- Had je nog een verbeterpunt gekozen? Hoe is dat gegaan?
Is je slaapplek nu helemaal in orde?
- Bekijk samen het slaapdagboek en de piekerformulieren. Plan ook nieuwe pieker- en ontspanmomenten in voor komende week.
- Heb je een ontspanningsoefening gedaan? Hoe ging dat?
Bespreek of er nog een andere manier van ontspannen is die jou kan helpen.

Nieuw slaapgedrag aanleren

Veel van ons gedrag doen we vanzelf, zonder er over na te denken. Bijvoorbeeld: Als je de keuken in loopt, krijg je automatisch trek. Als je op de bank gaat zitten, zet je de tv aan. Als je in bed gaat, liggen val je in slaap.

Als je last hebt van slaapproblemen dan klopt het laatste voorbeeld niet. Naar bed gaan en goed slapen gaat dan niet vanzelf. Dat willen we veranderen.

Ik ga weer vriendjes worden met mijn bed!



Door het wakker liggen in bed af te leren kan je bed weer een trigger worden om te gaan slapen.

Opdracht voor nieuw slaapgedrag

- Je mag je bed alleen gebruiken om te slapen
(of kort ontspannen liggen of vrijen)
- Lig je meer dan 15- 30 minuten waker in bed: ga er dan uit
- Verlaat je slaapkamer, ga iets saais doen (geen tv of telefoon),
zet geen fel licht aan.
- Word je in de nacht wakker en val je na 15- 30 minuten nog niet
in slaap: ga uit bed.
- Verlaat je slaapkamer, ga iets saais doen en ga pas weer naar
bed als je je slaperig voelt.
- Ga weer naar bed als je je slaperig voelt, of als je dat nooit
voelt, na een afgesproken tijd.

Dit is mijn slaapplan om nieuw slaapgedrag aan te leren

Als ik _____ minuten wakker lig ga ik uit bed.

Ik ga naar _____

Daar zet ik geen grote lamp aan, maar _____

Ik ga daar _____

Na _____ minuten ga ik weer naar bed.

Als ik in de nacht wakker wordt en niet meer kan slapen ga ik na _____ minuten uit bed.

Ik doe dan hetzelfde als hierboven.

Huiswerk voor sessie 6



1. Ik vul elke ochtend mijn slaapdagboek in en houdt ontspan- en piekermomenten overdag.
2. Ik vul tijdens mijn piekermoment overdag een piekerformulier in.
3. Ik slaap volgens mijn eigen slaapplan.
4. Ik bouw voldoende slaapdruk op door actief te zijn overdag.
5. Kijk even naar pagina 12 is er een nieuw verbeterpunt waarmee je aan de slag wil?

Dit ga ik doen: _____

Heb je genoeg slaapdagboekformulieren en
piekerformulieren in je map?

Sessie 6

Slaapefficiëntie verhogen

Neem eerst samen je huiswerk door



- Hoe ging het met jouw slaapplan?
- Hoe ziet het slaapdagboek eruit?
- Lukte het met de ontspan- en piekermomenten?
- Lukte het met het uitgekozen verbeterpunt?
- Kijk naar de piekerformulieren.
- Plan opnieuw ontspan- en piekermomenten in voor de komende week.
- Heb je een ontspanningsoefening gedaan? Hoe ging dat?
- Bespreek of er nog een andere manier van ontspannen is die jou kan helpen.

Wat is slaapefficiëntie?

Slaapefficiëntie is het deel van de tijd in bed, waarin je echt slaapt.

Lig je 8 uur in bed, en slaap je maar 4 uur. Dan is jouw slaapefficiëntie 50%. Dat is heel laag.

Kijk samen naar jouw slaapdagboek en reken je slaapefficiëntie uit voor je beste nacht en je minst goede nacht

Mijn totale tijd in bed: _____ uur

Tijd dat ik echt sliep: _____ uur

Mijn slaap efficiëntie: _____

Een slaapefficiëntie van 85% is goed.

Boven de 50 jaar is een slaapefficiëntie van 80% goed.

Is jouw slaapefficiëntie niet goed?

Daar kan je wat aan doen met gedragstherapie en dat heet slaaptijdbeperking.

Simpel gezegd: korter in bed liggen.

Voordelen:

- Je bouwt meer slaapdruk op, doordat je een groter deel van de dag actief bent.
- Je leert het wakker liggen in bed nog sneller af.



Hoe werkt slaaptijdbeperking?

Je gaat zo lang in bed liggen als je slaapt, maar minimaal 5 uur.

Als je 7 dagen achter elkaar efficiënt hebt geslapen

(minimaal 85% van de tijd)

dan krijg je een kwartier meer slaaptijd.

Het effect van slaaptijdbeperking:

- In het begin heb je meer klachten overdag.
- Na een paar weken gaat je slaapefficiëntie omhoog en kan je steeds langer efficiënt slapen.
- Met dit programma bouwen de meeste mensen binnen 2 maanden een goed slaapritme op.

Huiswerk voor sessie 7



1. Ik denk na over slaaptijdbeperking: wil ik dat doen?
2. Ik vul elke ochtend mijn slaapdagboek in en houd ontspan- en piekermomenten overdag
3. Ik vul tijdens mijn piekermoment overdag een piekerformulier in
4. Ik slaap volgens mijn eigen slaapplan
5. Ik bouw voldoende slaapdruk op door actief te zijn overdag
6. Kijk even naar pagina 12 is er nog een verbeterpunt waarmee je aan de slag wil?

Dit ga ik doen: _____

Sessie 7

Doorgaan met verbeteren van je slaap

Neem eerst samen je huiswerk door



- Lukte het met het uitgekozen verbeterpunt?
- Heb je ze nu allemaal gehad?
- Hoe ging het met jouw slaapplan?
- Hoe ziet het slaapdagboek eruit?
- Lukte het met de ontspan- en piekermomenten?
- Kijk naar de piekerformulieren.
- Plan opnieuw ontspan- en piekermomenten in.
- Heb je een ontspanningsoefening gedaan? Hoe ging dat? Hoe kan je nog meer ontspannen?

Slaaptijdbeperking

Wil jij aan de slag met het programma voor slaaptijdbeperking? Zo ja, dan maak je samen met je behandelaar een plan.

Er komt geen nieuwe informatie meer bij, maar je kunt nog 6 weken tot 3 maanden door gaan met:

- Slaapdagboek
- Piekerprogramma
- Ontspanningsoefeningen tijdens pauzes overdag
- Programma voor slaaptijdbeperking

Spreek samen met je behandelaar af hoe je dat gaat doen en hoe vaak je telefonisch of op kantoor een afspraak hebt.

Colofon

Beter slapen

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 Kaptein - 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.