



Slaapgids

DE GIDS NAAR BETERE SLAAP

Anya Zemskova

www.dromenvangerslaapcoaching.com



Hey jij,

Ik ben Anya, 34 jaar, slaapcoach, life coach en trotse mama van twee kinderen.

Na bijna tien jaar in de gezondheidszorg merkte ik hoe groot de impact van slaaptekort kan zijn. Zelf belandde ik na de geboorte van mijn tweede kindje in die uitputtende vicieuze cirkel van slapeloze nachten en aanhoudende vermoeidheid. Dat werd een keerpunt in mijn leven.

Ik schoolde me bij tot slaapcoach, vastberaden om anderen te helpen opnieuw rust en meer balans te vinden. Daarnaast volgde ik een opleiding tot life coach omdat slaap vaak niet losstaat van hoe je je voelt, denkt en in het leven staat. Die extra kennis en ervaring gebruik ik om jou op een holistische manier te begeleiden: met aandacht voor zowel lichaam als geest.

Deze gids is speciaal ontworpen voor wie op zoek is naar meer rust en herstel, maar nog niet goed weet waar te beginnen. Je vindt er geen kant-en-klare oplossingen (daarvoor werk ik liever op maat), maar wel waardevolle eerste inzichten en tools die je op weg helpen.

Wat mag je verwachten?

- Waarom slaap zo belangrijk is (en hoe het écht werkt).
- De kracht van een rustige avondroutine en hoe je er één kan opbouwen.
- Wat schermgebruik, voeding en beweging met je slaap doen.
- Een eenvoudige ademhalingsoefening en een piekeroefening.
- Een checklist om kleine veranderingen haalbaar te maken.

Deze gids is jouw eerste stap naar meer nachtrust.

Liefs,

Anya



Inhoudstabel

P 4-6 KENNIS OVER SLAAP
WAAROM IS HET BELANGRIJK EN HOE WERKT HET

P 7-8 SLAAPROUTINE
DE KRACHT VAN EEN SLAAPROUTINE EN HOE JE HET KAN OPBOUWEN

P 9-13 VOEDING, BEWEGING EN SCHERMGEBRUIK
WAT DOET DIT MET JOUW SLAAP

P 14-15 ADEMHALINGSOEFENING EN PIEKEROEFENING
KOM TOT RUST MET DE ADEMHALINGSOEFENING EN SCHRIJF JE GEDACHTEN OP

P 16 CHECKLIST
EEN CHECKLIST OM KLEINE VERANDERINGEN HAALBAAR TE MAKEN



Alles begint bij slaap

Slaap is essentieel voor je gezondheid, je humeur en je dagelijks functioneren. Het is het moment waarop je lichaam zich herstelt en je geest tot rust komt. Tijdens je slaap gebeuren er allerlei belangrijke processen die je overdag niet ziet, maar die wel bepalen hoe je voelt, denkt en functioneert.

Slaap gaat verder dan enkel vermoeidheid tegengaan; het speelt een sleutelrol in je herstel, het versterken van je immuunsysteem, het reguleren van je hormonen en het verwerken van emoties. Een goede nachtrust verbetert je concentratie, geheugen, stemming en zelfs je creativiteit.

Maar wat als slaap uitblijft?

Dan kan je lichaam onvoldoende herstellen en dat heeft gevolgen op korte en lange termijn. Slechte slaap verhoogt het risico op ziektes, zoals hart- en vaatziekten of overgewicht. Het zorgt voor meer conflicten, verminderde concentratie, stemmingswisselingen en zelfs psychische klachten.

Kortom: **slaapgebrek heeft invloed op elk aspect van je leven.**



Hoe werkt slaap?

Je nachtrust verloopt in verschillende slaapcycli van gemiddeld 90 minuten. Elke nacht doorloop je meerdere van deze cycli en elke cyclus bestaat uit vier fasen:

1. De inslaapfase: de overgang van wakker naar slapen.
2. Lichte slaap: je lichaam ontspant, ademhaling en hartslag vertragen.
3. Diepe slaap: je lichaam herstelt zich, weefsels worden herbouwd, het immuunsysteem versterkt.
4. REM-slaap: je droomt, je hersenen verwerken informatie en emoties. Deze fase ondersteunt je geheugen, creativiteit en emotionele balans.

Iedere fase heeft zijn nut en een verstoorde cyclus kan grote invloed hebben op je energieniveau en herstel.



De motor achter je slaap

Twee processen bepalen of (en hoe goed) je slaapt:

- Je biologische klok (circadiaans ritme): Dit is je interne ritme dat wordt gestuurd door licht en donker. Het regelt je slaap-waakritme, je lichaamstemperatuur en je hormoonafgifte.
- Slaapdruk: Hoe langer je wakker bent, hoe sterker je behoefte aan slaap wordt. Die druk bouwt zich over de dag op en daalt pas na voldoende slaap.

Deze systemen werken samen, maar zijn ook gevoelig voor verstoringen zoals schermtijd, onregelmatige bedtijden of onvoldoende daglicht.



Je natuurlijke slaaptyp

Wist je dat je natuurlijke slaapritme grotendeels genetisch bepaald is?

Dit heet je chronotype. De één is een uitgesproken vroege vogel, de ander een nachtmens en de meeste mensen zitten ergens daartussenin.

- Vroege vogels zijn het meest alert in de ochtend.
- Nachtuilen zijn creatiever en productiever in de avond.
- Middenmoot heeft een evenwichtig ritme.

Het is belangrijk om je eigen ritme te leren kennen en er zoveel mogelijk rekening mee te houden. Je gaat merken dat je dan beter slaapt, makkelijker opstaat en meer energie hebt doorheen de dag.



Tips voor een betere slaaproutine

Herhaling brengt rust.

Een slaaproutine is geen strakke regel of strak tijdsschema. Het is een vaste volgorde van eenvoudige gewoontes die je helpen om tot rust te komen en om je lichaam het signaal te geven: “het is tijd om te slapen.” Door die gewoontes elke avond op (ongeveer) hetzelfde moment te herhalen, geef je je brein voorspelbaarheid en voorspelbaarheid geeft rust.

Waarom is een slaaproutine zo belangrijk?

Je lichaam en brein houden van ritme. Een vaste routine helpt je biologische klok op tijd te lopen, verlaagt je stressniveau en maakt het makkelijker om in slaap te vallen en door te slapen.

Het is een natuurlijke manier om slaap te ondersteunen zonder hulpmiddelen of druk.

Wat maakt een routine effectief?

Een goede slaaproutine:

- Is haalbaar, kies dingen die je ook echt vol kunt houden.
- Duurt maximaal 30 tot 60 minuten, langer hoeft echt niet.
- Geeft ontspanning, geen stress. Het mag geen verplicht lijstje worden.
- Bestaat uit vaste gewoontes. Hoe eenvoudiger, hoe beter.



Voorbeelden van een rustgevende avondroutine

- Probeer minstens 1 uur voor bedtijd schermen te vermijden. Blauw licht van smartphones en laptops verstoort de aanmaak van melatonine, je natuurlijke slaaphormoon.
- Dim het licht in huis. Zacht licht helpt je lichaam zich voor te bereiden op slaap. Denk aan kaarslicht, een zoutlamp of gedimde lampen.
- Doe een ontspannend ritueel. Ademhalingsoefeningen, yoga, een warm bad (ruim voor bedtijd) of voetbadje. Wat jou helpt om los te laten.
- Lees iets rustgevends of schrijf in een dagboek. Even uit je hoofd en in het moment. Schrijf bijvoorbeeld drie dingen op waarvoor je dankbaar bent of gebruik het piekerpapier verderop in deze gids.
- Drink een slaapbevorderende kruidenthee. Zoals kamille, lavendel of citroenmelisse. Vermijd cafeïne en alcohol voor het slapengaan.
- Zorg voor een fijne slaapkameromgeving: koel, donker en stil. Zet eventueel een rustgevend geurtje op (zoals lavendel) of gebruik een witte-ruis-app.

Consistentie is krachtiger dan perfectie

Probeer ongeveer rond hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en op te staan, ook in het weekend.

Dat helpt je interne klok om in balans te blijven. Het gaat niet om perfectie, maar om herhaling. Lukt het een avond niet? Morgen is er weer een kans. Wees mild voor jezelf.



Hoe voeding en beweging je slaap beïnvloeden

Slapen begint niet pas in bed, het begint overdag.

Hoe je je dag doorbrengt, bepaalt in grote mate hoe je nacht verloopt. Wat je eet, hoeveel je beweegt, wanneer je actief bent en hoe je omgaat met stress: al deze factoren beïnvloeden je slaapkwaliteit. Slaap, voeding en beweging vormen samen een krachtige driehoek die elkaar continu beïnvloeden en versterken. Wanneer één van die drie uit balans raakt, voel je dat niet alleen overdag, maar ook 's nachts.

Een tekort aan beweging kan leiden tot een onrustige nacht. Daarnaast kunnen verkeerde voedingskeuzes je slaaphormonen verstoren, waardoor je minder goed slaapt. Een slechte nachtrust heeft vervolgens weer invloed op je eetgedrag en je motivatie om te bewegen. Omdat alles met elkaar verbonden is, is het belangrijk om niet alleen aandacht te besteden aan je avondroutine, maar ook aan de manier waarop je overdag voor je lichaam en geest zorgt.



Voeding en slaap: wat werkt en wat niet?

Bepaalde voedingsstoffen ondersteunen de aanmaak van melatonine en serotonine, hormonen die je helpen ontspannen en slapen. Andere voedingsmiddelen kunnen je net onrustig of wakker houden.

Wat helpt:

- Voedingsmiddelen rijk aan magnesium, tryptofaan of B-vitamines, zoals:
 - haver, havermout, bananen, noten, zaden, volle granen, bladgroenten,...
- Melk of (plantaardige) yoghurt
- Kalkoen, kip, tofu
- Kleine, lichte snack met trage koolhydraten en eiwitten voor het slapengaan (indien nodig) zoals:
 - griekse yoghurt, volkoren rijstwafel, hardgekookt eitje, volkoren cracker,...

Wat je beter vermijdt (voor het slapengaan):

- Cafeïne tot 6 uur voor bedtijd kan het je slaap beïnvloeden zoals:
 - koffie, cola, zwarte thee, energiedrankjes,...
- Suikerrijke snacks pieken in je bloedsuiker en kunnen je rust verstoren
- Alcohol: het lijkt ontspannend, maar verstoort je slaapkwaliteit
- Zware maaltijden laat op de avond houden je spijsvertering actief



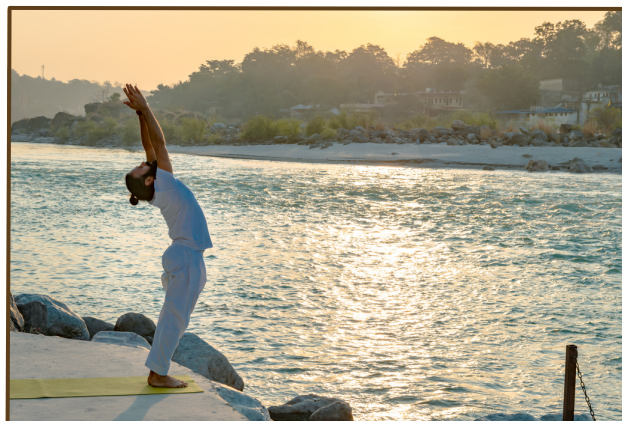
Beweging en slaap: beter slapen door je lijf in beweging te zetten

Slapen en bewegen zijn nauw met elkaar verbonden. Regelmatige lichaamsbeweging is één van de krachtigste en vaak onderschatte manieren om je slaapkwaliteit te verbeteren. Door dagelijks te bewegen, geef je je lichaam signalen dat het actief en levendig mag zijn overdag en juist tot rust mag komen wanneer de avond valt.

Bewegen helpt je om:

- dieper en vaster te slapen;
- stresshormonen (zoals cortisol) af te bouwen;
- je stemming te verbeteren via het vrijkomen van endorfine;
- je biologische klok te versterken, waardoor je slaap-waakritme stabiel wordt.

Zeker bij mensen met stress, onrustige nachten of een onregelmatig slaapritme, kan beweging overdag het verschil maken tussen woelen of goed doorslapen.



Wanneer bewegen het beste werkt

Licht tot matig bewegen overdag

Activiteiten zoals wandelen, fietsen, tuinieren, yoga, huishoudelijke klusjes of lichte stretching zijn allemaal positief voor je slaap. Ze activeren je lichaam zonder het op te jagen en helpen je zenuwstelsel in balans te houden.

Intensievere trainingen

Intensievere trainingen zoals hardlopen, HIIT of zware krachttraining kunnen je slaap ook ondersteunen, maar dan het liefst vroeger op de dag. Train je te laat op de avond, dan blijft je lichaam vaak nog uren alert door de adrenaline en verhoogde lichaamstemperatuur, wat inslapen moeilijker kan maken.

Voor de meeste mensen geldt:

Heb je moeite met inslapen? Beweeg dan bij voorkeur vóór 19.00 uur.

Geen tijd? Geen zorgen.

Je hoeft echt geen uren te sporten om effect te merken. Zelfs 15 tot 30 minuten beweging per dag kunnen al bijdragen aan een betere nachtrust. Denk aan een korte wandeling na het eten, een paar stretches tussendoor of even buiten de benen strekken tijdens de lunchpauze. Alles telt.



Schermgebruik en slaap: wat blauw licht met je brein doet

**Veel schermen zoals je smartphone, tablet, laptop of tv stralen blauw licht uit.
Dit licht remt de aanmaak van melatonine, het hormoon dat je slaperig maakt.
Daardoor denkt je brein dat het nog dag is, ook al is het buiten al donker.**

Het gevolg:

- Je voelt je minder moe.
- Je valt moeilijker in slaap.
- Je slaapt oppervlakkiger of wordt vaker wakker.

Wat kun je doen:

- Beperk schermgebruik zeker 1 uur voor het slapengaan.
- Zet de nachtmodus aan op je toestel of gebruik een blauwlichtfilter.
- Dim het schermlicht en vermijd fel wit of blauw licht.
- Kies in de avond voor rustgevend alternatieven zoals lezen, journaling of muziek.



Ademhaling- en piekeroefening: kalmeer je hoofd en ontspan je lijf

Ademhalingsoefening: de 4-7-8 methode

Deze oefening helpt je je zenuwstelsel kalmeren en maakt je slaperig.

Zo werkt het:

- adem 4 tellen rustig in door je neus;
- houd je adem 7 tellen vast;
- adem 8 tellen langzaam uit via je mond;
- herhaal dit 4 tot 6 keer in een ontspannen ritme.

Merk hoe je lichaam steeds zwaarder aanvoelt en je gedachten tot rust komen.

Piekeroefening: schrijf het van je af

Lig je met een hoofd vol gedachten in bed? Pak een notitieboekje of papiertje.

Schrijf op:

- Wat speelt er in je hoofd?
- Waar pieker je over?
- Wat mag tot morgen wachten?
- ...

**Door je gedachten op papier te zetten, hoeft je brein ze niet vast te houden.
Zo maak je letterlijk ruimte voor rust.**

DATUM

STEMMING

PIEKEROEFENING

JOUW GEDACHTEN

DOEL

TO DO

Een checklist om kleine veranderingen haalbaar te maken

Overdag

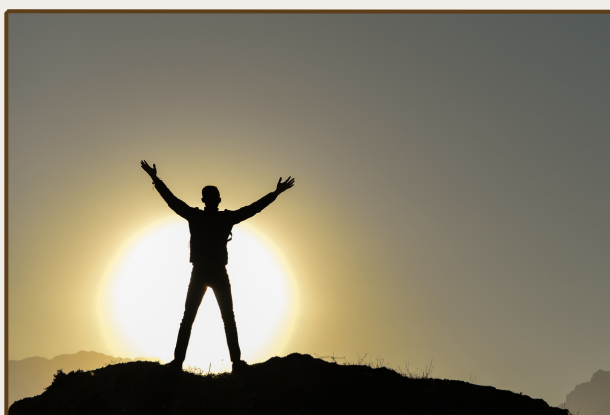
- ☐ Ik kom elke dag even buiten (licht helpt je biologische klok)
- ☐ Ik beweeg minstens 15 minuten
- ☐ Ik drink voldoende water, zeker in de voormiddag
- ☐ Ik beperk cafeïne na 13u00

's Avonds

- ☐ Ik leg schermen op tijd weg (minstens 1 uur voor slapengaan)
- ☐ Ik dim de lichten en maak het huis rustiger
- ☐ Ik eet geen zware maaltijd vlak voor het slapen
- ☐ Ik kies voor een lichte avondsnoek als ik honger heb

Mentale rust

- ☐ Ik doe een ademhalingsoefening of stretchoefening
- ☐ Ik schrijf piekergedachten van me af
- ☐ Ik maak mijn hoofd leeg ruim vóór ik in bed stap
- ☐ Ik accepteer dat niet elke nacht perfect hoeft te zijn



Deze stap is gezet

JE REIS BEGINT HIER

Wat mooi dat je de tijd en ruimte hebt genomen om te investeren in je slaap en dus in jezelf.

Ik hoop dat je in deze gids inzichten, rustmomenten en praktische tools hebt gevonden die je stap voor stap mogen helpen naar meer balans, ontspanning en diepe nachtrust.

Weet dat:

Slaap is geen prestatie. Het is iets dat je mag toestaan, niet forceren.

En soms... lukt het even niet. Dat is oké.

Wat er ook speelt: je staat er niet alleen voor.

Als deze gids niet alles heeft opgelost of als je merkt dat je wat extra ondersteuning nodig hebt, dan ben ik er graag om met je mee te denken en je zachtjes in de juiste richting te helpen.

Je verdient rust. Je verdient herstel. Je verdient een slaap die je kracht geeft.

Liefs,



info@dromenvangerslaapcoaching.com

www.dromenvangerslaapcoaching.com

[@dromenvangercoaching](#)

[@coachedby.anya](#)