



VWM-vitaal  
V!

Jos van Loon

220 kilometer in  
vier dagen **P4**

Three guys, one goal  
**P12**

Tips tegen de  
najaarsdip **P15**



# Collega Vincent Bondrager over het resultaat van de slaapcursus



Slecht slapen doen we allemaal wel eens. Maar als de slechte nachten een structureel karakter krijgen, word je daar geen vrolijker mens van. Je bent humeurig, prikkelbaar en presteert slechter. Bijvoorbeeld doordat je je slechter kunt concentreren en vergeetachtig bent. Gelukkig is er wel wat aan te doen. Vincent Bondrager, Medewerker Operationele Advisering, weet daar alles van en volgde een slaapcursus bij slaapcoach Saskia van Wessel van Saraja-Slaapcursus.nl (zie VWM Vitaal 2016 N°2). Vincent vertelt ons wat hem dit heeft opgeleverd.

## Waaruit bestonden jouw slaapproblemen?

Ik had moeite met inslapen en werd 's nachts regelmatig wakker.

## Waar hebben jullie naar gekeken tijdens de cursus?

Veel aspecten die van invloed zijn op slaap zijn de revue gepasseerd. Hierbij moet je denken aan slaapomstandigheden, voeding, avondrituelen, lichaamsbeweging en het wel of niet hebben van een regelmatig slaapritme. Ook werd aandacht besteed aan welke gedachten er in mijn hoofd speelden en in welke mate ik gespannen of ontspannen was.

## Wat viel je op?

Dat bepaalde gewoonten in de avond er bij mij ingesleten zijn en dat ik me niet bewust was van de impact daarvan op mijn slaap.

## Wat helpt jou inmiddels beter te slapen?

Heel concreet skip ik nu mijn tukje op de bank na het avondeten. Eigenlijk het lekkerste moment van de dag maar, zo bleek bij mij, het is funest voor het inslapen. De gedachte hierachter is dat

je voldoende slaapdruk opbouwt als je niet toegeeft aan de vermoeidheid 's avonds en daardoor in bed makkelijk(er) in slaap valt. Ook had ik de gewoonte veel water te drinken voor het slapen gaan en nog wat te eten. Nu hoeft eten en drinken geen probleem te zijn, maar het gaat vooral om wat je eet en hoeveel je drinkt. Wat zwaar was, maar absoluut geholpen heeft, was de inzet van de slaaprestrictie-opdracht. Door de tijd die je in bed doorbrengt in te korten, oftewel door slaaprestrictie toe te passen, nam de drang naar slaap toe. Doel hiervan is om makkelijker in slaap te vallen en ook beter door te slapen. De kwaliteit van slaap verbetert hierdoor.

## Waarom merkte je dat er verandering kwam?

Heel concreet kon ik het merken aan de positieve toename van mijn slaap efficiëntie score. Slaapefficiëntie is simpelweg gezegd hoeveel van de tijd die je in bed doorbrengt je ook echt effectief gebruikt om te slapen. Daarnaast stapte ik in de loop van de cursus toch een stuk opgewekter mijn bed uit na een fatsoenlijk nacht.

## Wat vind je belangrijk om mee te geven aan een collega die de slaapcursus overweegt?

Saskia gaf bij de eerste afspraak direct aan dat het belangrijk is om gemotiveerd aan de startlijn te verschijnen. Slaapgedrag kun je veranderen maar daar is inzet, discipline en doorzettingsvermogen voor nodig. Dus als je slaapproblemen hebt dan kun je daar met de opdrachten uit de cursus zeker iets aan doen, maar daar ben je zelf bij!

## Saskia over Vincent

Ik kan niet anders zeggen dan dat Vincent mijn ideale slaapcursist was. Hij realiseerde zich maar al te goed dat als je wilt veranderen je er iets voor moet doen (of laten). Vincent heeft zich consequent aan alle afspraken gehouden en was meer dan bereid zichzelf onder de loep te nemen en te experimenteren met nieuwe gewoonten, gedachten en de huiswerkopdrachten die hij meekreeg.