



INGRID VERBEEK,
SOMNOLOOG EN
SLAAP THERAPEUT.

Zoveel mensen, zoveel slaapproblemen. Vooral in en na de overgang lopen we tegen een aantal obstakels aan. Gelukkig is er heel veel aan te doen. De expert vertelt.

“Beter slapen is grotendeels een kwestie van je gezonde verstand gebruiken en daarom is dit zo’n geweldig leuk vak,” zegt dr. Ingrid Verbeek, somnoloog en slaaptherapeut in het Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe (kempenhaeghe.nl). Ze geeft nascholing aan psychologen en andere GGZ-professionals over slaap en de behandeling van slaapproblemen en begeleidt slechtslapers. Speciaal voor Margriet Extra geeft ze hier vier lezeressen advies voor een betere nachtrust. En daar kun je mooi gebruik van maken, want hun slaapproblemen zijn tamelijk universeel.

Ingrid: “De meeste slaapproblemen hebben geen lichamelijke oorzaak, al is het verstandig om dit te checken bij je huisarts. Wel slapen we met de jaren aanmerkelijk lichter, vaak korter en worden we ’s nachts vaker wakker. Dat is net zo normaal als rimpels of grijs haar krijgen, maak je daar niet te druk over, temeer omdat met bepaalde gewoontes en gedrag veel valt te winnen. Het is een misverstand om te denken dat we acht uur aaneengesloten moeten slapen; vijftigplussers kunnen ook veel baat hebben bij korte dutjes overdag om even af te remmen in ons jachtige bestaan.”

Lees jezelf in slaap

Ingrid Verbeek schreef samen met Ed Klip **Slapeloosheid – Beter slapen? Doe het zelf!** € 24,20 (uitgeverij Boom). Met het stappenplan in dit zelfhulpboek kun je in zes weken tijd je (jarenlange) slaapprobleem oplossen. Het is echt een werkboek, dus met vragenlijsten, opdrachten en oefeningen en net als alle thuisstudies vraagt het enige zelfdiscipline. Zeker het proberen waard!

Welterusten! – over slaap en slaapproblemen door Stefan Lucius € 30,90 (uitgeverij Boom). Naast actuele, praktische en wetenschappelijk onderbouwde tips geeft dit boek inzicht in de oorzaken van slaapproblemen en handvatten voor behandelmogelijkheden.

Superslapen door Floris Wouterson € 22,50 (uitgeverij AndersZ). Een praktisch boek met leefstijl-tips die je nachtrust aanmerkelijk verbeteren.

OPVLIEGERS,
NACHTZWETEN,
PIEKEREN...

Als een roosje!

TEKST JULIËTTE EICHOLTZ ILLUSTRATIE GETTY IMAGES FOTOGRAFIE HENK PLUIJM HEEZE MET HET OOG OP DE PRIVACY ZIJN SOMMIGE NAMEN IN DIT ARTIKEL VERANDERD.

EILEEN VAN EIJGEN (62)

DESKMANAGER BIJ EEN FINANCIËEL ADVIESBUREAU

“Toen mijn man en ik elkaar net leerden kennen, liet hij achteloos vallen dat hij slapen ‘een typische solo-activiteit’ vond. Zoiets onromantisch had ik zelden gehoord. Maar ja, gaandeweg bleek lepelkje-lepelkje liggen inderdaad niet te helpen bij het in slaap vallen. Verder maakten we er geen woorden meer aan vuil; als ik ’s nachts wakker werd van zijn gesnurk, ging ik naar de logeerkamer en vice versa. Toen begon bij mij het nachtelijke zweten; ik kon eindeloos wakker liggen naast hem, armen en benen buiten het dekbed en toch maar weer eronder, tot hij ook wakker werd van mijn gedraai. Inmiddels slapen we al ruim zeven jaar niet meer samen, eigenlijk sinds onze jongste het huis uit ging. Haar oude slaapkamer heb ik voor mezelf met leeslampjes en dikke, verduisterende gordijnen gezellig gemaakt. Een fijn nieuw matras, een plankje met mijn boeken en tijdschriften, en op het nachtkastje mijn potje melatoninetabletjes en glas water; het voelt soms als heel comfortabel uit logeren in eigen huis. Toch vertel ik het niemand, want ik wil niet dat mensen denken dat we relatieproblemen hebben.”

‘Slapen is voor mijn man en mij, écht een solo-activiteit geworden’

INGRID VERBEEK: “Heel verstandig van Eileen en haar man om het zo te doen. Dit zijn zaken die je het best pragmatisch kunt aanpakken: zoek elkaar op voor en na het slapen en knuffel dan even lekker met elkaar. Ik weet niet of er wetenschappelijk onderzoek gedaan is naar hoeveel procent van de stellen apart slaapt, maar je kunt ervan uitgaan dat het er meer zijn dan je denkt – zeker naarmate we ouder worden. Slapen moet verkwikkend zijn en als het dat niet (meer) is voor een van de twee, dan is apart slapen een prima oplossing. Dat Eileen een nieuw matras heeft aangeschaft, is heel verstandig. Elke tien jaar moet je dat doen. Ik zeg altijd: Een goed matras is een betere investering dan een nieuw bed! Voor nachtelijk zweten bestaat geen andere oplossing dan die van

het gezonde verstand: neem een coldpack mee naar bed en slaap onder laagjes in plaats van een dik dekbed. Meer dan dat én je er niet druk over maken, kun je niet doen... Als het problemen geeft in je functioneren overdag en je bent nog niet al te lang in de overgang, kun je de huisarts vragen om eventuele tijdelijke hormoontherapie. Tot slot de melatoninepilletjes: die raden we in ons slaapcentrum alleen aan als onderdeel van de behandeling bij het verschuiven van slaapritmes, als vaste bedtijden en een daglichtlamp onvoldoende werken. Voor oudere mensen kan een lage dosis melatonine nét dat extra zetje geven: de werkzaamheid van melatonine is laag, maar het geeft geen bijwerkingen en als er een placebo-effect optreedt, is dat natuurlijk prima.”

Slaapcycli

IN FASES

Tijdens de nacht maken we ongeveer vijf slaapcycli door, die elk anderhalf tot twee uur duren. Elke slaapcyclus bestaat uit vijf fasen met verschillende hersenactiviteiten.

FASE 1**DE KORTE PERIODE VAN WEGDOEZELLEN**

Dit is de overgang naar een lichte slaap. De oogbewegingen vertraagen en de hersenactiviteit verandert. Je bent je minder bewust van je omgeving, maar wordt nog makkelijk wakker.

DUUR: 1 tot 3 minuten; 2 tot 5% van de totale slaap (wakker liggen voordat je in slaap valt hoort hier dus niet bij).

FASE 2**DE LICHTEN SLAAP, WAARIN JE AL MINDER MAKKELIJK WAKKER WORDT**

De hersenactiviteit vertraagt, met af en toe wat korte hogere activiteit. Chronisch slechte slapers beleven deze fase niet als echte slaap, maar meer als doezelen.

DUUR: ongeveer 50 minuten; 45 tot 55% van de totale slaap.

FASE 3**DE DIEPE SLAAP**

Ademhaling, hartritme en hersenactiviteit zijn op het laagste niveau en je spieren ontspannen. Wakker worden gaat moeilijk en als dat gebeurt, ben je erg gedesoriënteerd. Dit is de fase waarin je lichamelijk herstelt en helaas neemt de hoeveelheid diepe slaap af met de leeftijd.

DUUR: 18 tot 125 minuten; 18 tot 28% van de totale slaap.

FASE 4**DE REM-SLAAP (RAPID EYE MOVEMENT), OFTEWEL: DE DROOMSLAAP**

De hersenen zijn bijna net zo druk bezig als wanneer je wakker bent, maar je spieren zijn volledig ontspannen en zelfs verlamd! Hartritme en ademhaling worden onregelmatiger, de bloeddruk stijgt en de ogen bewegen snel heen en weer. Deze fase kost lichamelijk energie, maar is heel belangrijk voor je mentale herstel en het verwerken van informatie.

DUUR: 18 tot 24 minuten; 20 tot 25% van de totale slaap.

Zodra je deze vier fasen hebt doorlopen, begint de slaapcyclus opnieuw en het is heel normaal als je in de tweede helft van de nacht kort wakker wordt van die overgang naar de volgende cyclus. Goede slapers herinneren zich dat niet de volgende dag, slechte slapers wel. De eerste vier à vijf uur van de slaap (de eerste drie cycli) heten de kernslaap, omdat hierin bijna alle diepe slaap optreedt. De overige slaap wordt restslaap genoemd, vandaar de volkswijsheid: de eerste uren van de slaap tellen dubbel!



'HET IS BELANGRIJKER
OM ELKE DAG OP HETZELFDE
TIJDSTIP OP TE STAAN DAN
OM OP HETZELFDE TIJDSTIP
NAAR BED TE GAAN'



KNIP OF SCHEUR UIT EN
HANG OP, IN BIJVOORBEELD
DE WC, ZODAT JE ALLES NOG
EENS KUNT NALEZEN.

Slaaptips

do's en don'ts

GRATIS SLAAPCURSUS

Op i-sleep.nl/module kun je gratis een werkboek downloaden, waarmee je in vijf sessies een slaapcursus kunt doorlopen.

IN HET DONKER

Maak je slaapkamer zo donker mogelijk en verban je telefoon of tablet naar een andere ruimte.

SLAAPMUTSJES

Cafeïne en nicotine hebben een stimulerende werking op je lichaam. Het beste is om minimaal zes uur voordat je gaat slapen geen koffie of energiedrankjes meer te nemen, en die sigaretjes, nou ja, die deugen natuurlijk sowieso niet. Een glaasje wijn of andere alcoholica vermoed als slaapmutsje? Helaas: al maakt alcohol beslist slaperig, het zorgt ook voor een onnatuurlijke slaap, waarin je droomslaap wordt uitgesteld én je slaapt onrustiger zodra de alcohol is uitgewerkt.

COOL DOWN

Je valt sneller en dieper in slaap én je staat frisser op als de temperatuur in je slaapkamer tussen de zestien en achttien graden ligt. Als je het 's avonds wat kouder krijgt, is dat een signaal voor je lichaam dat het bedtijd is.

ADEM IN, ADEM UIT

De 4-7-8-ademhalingstechniek verlaagt je bloeddruk en hartslag en is daardoor een natuurlijk kalmeer- en slaapmiddeltje. Adem 4 seconden in door je neus, houd je adem 7 seconden vast en adem dan 8 seconden uit via je mond. Herhaal dit minstens vier keer.

ONTSPANNEN NAAR BED

Een vast bedritueel helpt je te ontspannen en voor te bereiden op een goede nacht. Een niet te spannend boek is beter dan televisie, telefoon en tablet, maar als die laatste nou net dé ontspannende middelen voor jou hebben, schakel dan in elk geval een filter in tegen dat blauwe licht (bijvoorbeeld [f.lux](https://justgetflux.com) (justgetflux.com) voor je computer, de app *Twilight* voor je android smartphone en op je iPhone en iPad kun je in je instellingen onder 'Scherm en helderheid' de *night shift* aanzetten).

AVONDSNACK

Heb je voor het slapengaan grote behoefte aan een snackje? Kies dan voor een handje amandelen, een beker warme melk of een banaan, want deze tussendoortjes versnellen de aanmaak van melatonine.

YOGA NIDRA

Yoga nidra is een veel bejubeld type yoga als het gaat om slapen. Ingrid Verbeek heeft hier één – erg praktische – kanttekening bij: "Als je dit in een yoga-studio doet, daar in slaap valt en vervolgens naar huis fietst, is het contraproductief, omdat je dan al een voorschot op je nacht hebt genomen en kans hebt dat het inslapen thuis moeilijker zal gaan. Dus probeer dit liever in je slaapkamer als je helemaal klaar bent voor je bed." De app *House of deeprelax* heeft yoga nidra-oefeningen en geleide meditaties voor het moment van de dag dat jou dat het beste schikt.

BEHULPZAME ALGORITMES

Amerikaanse neurologen, slaaponderzoekers en muzikwetenschappers sloegen de handen ineen en ontwikkelden de app *Sleep Genius*. Die sust je langzaam in slaap door muziek en geluiden af te spelen volgens wetenschappelijk onderbouwde algoritmes. Uitsluitend geschikt voor Android.

ELSKE BUGTER (61)

HELPEDESKMEDEWERKER

“Ik ben echt een zomermens, maar er is één dingetje dat me elk jaar weer zwaar valt: de overgang van winter- naar zomertijd (dit jaar in de nacht van 27 op 28 maart). Wékenlang kost het me mijn nachtrust voordat ik eraan gewend ben – en dat lijkt met de jaren alleen maar langer te duren. Mijn vriend denkt dat het aanstellerij is. “Begin april is het om negen uur ’s avonds donker, dus hoe kun je dan om elf uur nog last hebben van dat uurtje tijdsverschil?”

‘ALS IK IN DE ZOMERTIJD OM ELF UUR NAAR BED WIL, BEN IK NOG KLAARWAKKER’

vraagt hij. En eerlijk: ik heb geen idee! Maar als ik tegen half twaalf naar bed wil, ben ik gewoon nog klaarwakker. Vakantie-reizen naar verre landen maak ik om die reden ook niet meer, want tegen de tijd dat ik aan die andere tijdszone was gewend, gingen we terug naar huis; een totale uitputtingslag was het voor mij. Ik begrijp heel goed dat mensen dol zijn

op die lange zomeravonden, maar ik denk dat ik er pas van kan genieten als ik met pensioen ben en gewoon elke avond om een uur of één naar bed kan en tegen tien uur opsta.”

INGRID VERBEEK: “Naast een zomermens lijkt Elske ook een avondmens. Bij ongeveer de helft van de mensen is dat niet zo duidelijk, de andere helft kun je verdelen in ochtend- en avondmensen. En als je dat bent, is daar niks aan te veranderen. Het is genetisch bepaald en al bij baby’s kun je die verschillen zien. Voor Elske is het thuiswerken door de coronamaatregelen waarschijnlijk wel prettig; het scheelt reistijd, waardoor ze ’s morgens wat later op kan staan, wat ze na haar pensioen inderdaad zéker moet doen. Ochtendmensen hebben minder last van de overgang naar zomertijd, die hebben meer last van het gebrek aan licht in de winter. Een daglichtlamp kan helpen bij het opstaan. Dat felle licht remt je melatonineproductie, activeert en maakt je alerter. Vooral voor avondmensen een uitstekend hulpmiddel, maar in deze tijd van het jaar kan het voor iedereen wat opleveren. Elke ochtend op hetzelfde tijdstip een halfuur naar buiten of in een ruimte zijn met helder licht kan je ’s avonds helpen bij het in slaap vallen. En ik raad iedereen aan om ’s morgens zonder zonnebril naar buiten te gaan, helemaal nu de dagen weer lengen en er meer zonlicht is. Om de overgang naar de zomertijd iets te versoepelen, kunnen Elske en alle avondmensen in kleine stapjes alvast schuiven met hun bedtijd; één à twee weken voor het verschuiven van de klok elke avond iets eerder naar bed en ’s morgens iets eerder op, zal zeker schelen.”

HET SLAAPDAGBOEK

Je moet er even tijd insteken, maar het invullen van een slaapdagboek kan veel inzicht geven in de vraag waar de problemen zitten én waar ze mogelijk worden veroorzaakt. Het gaat om schattingen, dus wees niet te streng. Als je het een paar weken wilt bijhouden, kopieer het schema dan. Stiften erbij en eventueel een apart schrift om alles goed te noteren. In het boek van Ingrid Verbeek en Ed Klip wordt veel dieper ingegaan op de materie, dus als je nu definitief concludeert dat je onvoldoende slaapt en de huisarts kan geen fysieke oorzaak vinden, is dat echt een aanrader.

VUL 'S MORGENS IN:

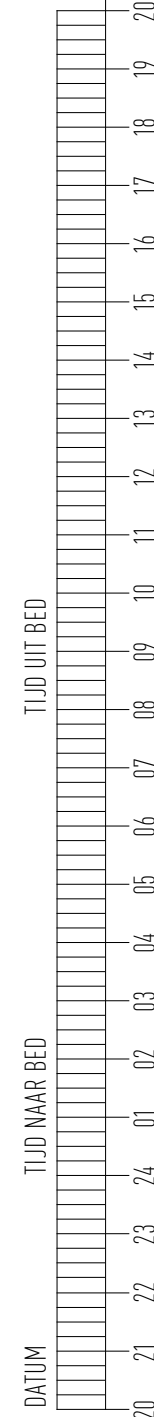
BLAUW: het tijdstip waarop je naar bed ging
ZWARTE STREEP: het tijdstip dat je het licht uitdeed
GEEL: de geschatte tijd voordat je insliep
ROOD: hoe vaak je wakker werd en hoelang dat ongeveer duurde
P: momenten van piekeren
ZWARTE STREEP: het tijdstip van opstaan
ONDER HET KOPJE TOTAAL: het geschatte aantal geslapen uren én een rapportcijfer voor de kwaliteit van de slaap

NOTEER OVERDAG:

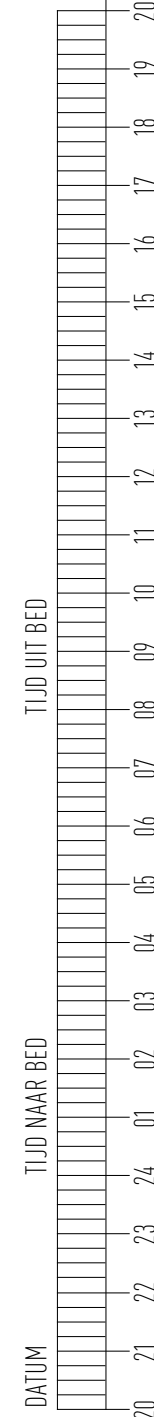
D: dutjes overdag
K: koffie of zwarte thee
A: alcohol
ME: medicijnen (gebruik je verschillende medicijnen en/of slaappmiddel? Noteer dat apart)
SCHERM TIJD (televisie, computer, telefoon)
S: sportief of actief in beweging zijn, wandelen, etc.
M: moeheid

BRON: HET BOEK VAN INGRID VERBEEK EN ED KLIP: SLAPELOOSHEID – BETER SLAPEN? DOE HET ZELF!

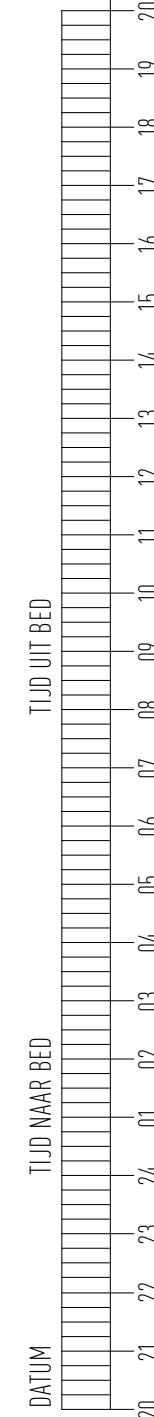
TOTAAL



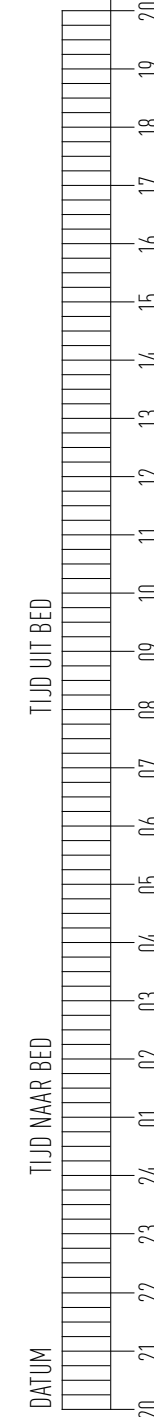
TOTAAL



TOTAAL



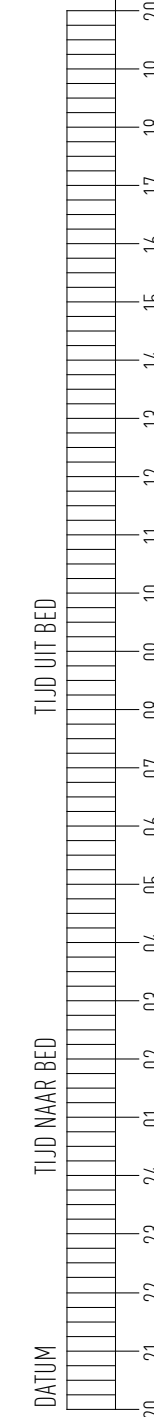
TOTAAL



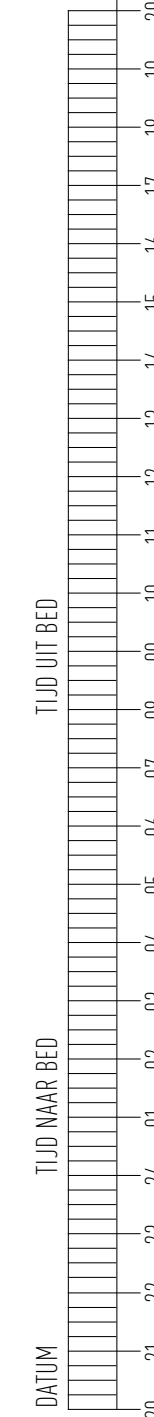
TOTAAL



TOTAAL



TOTAAL



INGE EIJKHORST (57)

SCHOONHEIDSSPECIALISTE

“Eigenlijk doe ik het elke avond vanaf ongeveer half elf: het naar bed gaan uitstellen. Mijn vriend zet onze theebekers in de vaatwasser, doet de voordeur op slot en de lampen uit en ik ga nog wat zappen. En na denken of ik nog iets moet eten, want met honger naar bed is natuurlijk killing! En wacht! Ik moet mijn praktijkruimte nog even klaarmaken voor de eerste klant morgenochtend, want 's morgens heb ik daar écht geen zin in. Mijn vriend is lang geleden gestopt met op mij wachten voordat hij het licht op de slaapkamer uitdoet, want hij treft zijn voorbereidingen voor de nacht omdat hij gewoon moe is – en in slaap valt rond elf uur. In tegenstelling tot mij is hij beslist een ochtendmens, maar ik weet ook dat dat eindeloze getreuzel van mij het in slaap vallen eerder bemoeilijkt dan vergemakkelijkt. Bovendien doe ik, als mijn werk het toelaat, graag in de loop van de middag nog even een powernapje en dat zal waarschijnlijk ook niet echt helpen...”

Mijn eindeloze getreuzel 's avonds helpt waarschijnlijk niet bij het in slaap vallen'

INGRID VERBEEK: “Inges getreuzel vóór het naar bed gaan, bemoeilijkt het in slaap vallen, maar wat bovenal duidelijk is: ze is niet slaperig genoeg om naar bed te willen. Avondmensen moeten zich niet te veel aanpassen aan ochtendmensen, want daar slaapt niemand beter van. Hier is het verstandiger om te overwegen om standaard later naar bed te gaan dan haar partner, dus maak dat bespreekbaar. Als dit echt ongewenst is, kan Inge een halfuur voor het naar boven gaan alle apparaten uitzetten, geen appjes meer versturen waarbij ze op antwoorden wil wachten en helemaal op de ontspanning gaan, bijvoorbeeld met yoga-oefeningen. Maar dit zijn geen

oplossingen voor waar het werkelijk om gaat: dat ze nog geen slaap heeft op het moment dat haar vriend dat wel heeft. Een powernap is prima, ik doe het zelf ook graag. Hier gelden een paar regels. Allereerst moet het bij je passen, dus als je er katterig uit ontwaakt: NIET doen. Verder: niet te lang (maximaal een halfuur), niet na drie uur 's middags, en denk niet dat je móét slapen; een powernap is niet geschikt om slaap mee 'in te halen'. Is dit allemaal aan de hand, dan kan het heel verkwikkend zijn, je gaat gewoon even op de rem. Zet wel een wekkertje, want het moet geen diepe slaap worden in een volledige slaapcyclus (zie kader).”

EN DAN GAAT 'S MORGENS JE WEKKER...

Snoozzzzz?

Nog éven blijven liggen als de wekker is gegaan? Uiteindelijk doe je jezelf er geen plezier mee omdat de kans groot is dat het je droomslaap verstoort. Je gaat gefragmenteerd slapen en dat is niet verkwikkend. Bovendien stel je het opstaan ermee uit, waardoor je gestrest aan je dag begint omdat je mogelijk te laat komt op je afspraken.

TIMING

Op vaste tijden naar bed gaan en vooral opstaan verbetert je nachtrust. Door slechts één uurtje langer te slapen kan je biologische klok al van slag raken, waardoor je erna weer minder goed in slaap zult vallen.

SPORT

Wie overdag sport, slaapt beter. Onderzoekers ontdekten dat je met 150 minuten beweging per week een groot verschil bereikt in je nachtrust. Plan wel minstens vier uur tussen sport en bedtijd, zodat je lichaam kan afkoelen en tot rust komt.

BUITENLUCHT

Als je overdag veel daglicht opvangt, maakt je lichaam bij het donker worden makkelijker het slaaphormoon melatonine aan. Ga dus geregeld naar buiten en zorg dat je werkt op een zo licht mogelijke plek. Mensen die naast een raam werken, blijken beter te slapen én zijn overdag actiever dan mensen die minder daglicht opvangen.

POWERNAP

Een dutje overdag is beter dan 's ochtends langer slapen, want daarmee behoud je je vaste slaapritme. Vijf of tien minuutjes slaap geeft al een enorme energieboost.

Schone slaapsters

Tijdens de slaap maak je - gratis voor niets! - groeihormoon aan, een allround wondermiddel dat helpt bij de reparatie en groei van cellen en weefsels en dat het lichaam stimuleert om energie uit vetreserves te verbranden. Het herstelt - ook tijdens je slaap! - je spieren, botten, nagels en haren en vormt bovendien collageen, het eiwit dat op zijn beurt weer verantwoordelijk is voor de veerkracht en elasticiteit van de huid. Voldoende slaap houdt ook nog eens twee andere belangrijke hormonen op het juiste niveau: leptine (voor een verzadigd gevoel na het eten) en ghreline (dat de eetlust aanwakkert). Te weinig slaap leidt tot een tekort aan leptine en een overschot aan ghreline. Dit, opgeteld bij bovenstaande werking van het groeihormoon, draagt dus allemaal bij aan het behoud van je figuur. Onderzoek wijst dan ook uit dat kortslapers gemiddeld zwaarder zijn dan mensen die meer dan zeven uur per nacht slapen.

'VIJFTIGPLUSERS KUNNEN VEEL BAAT HEBBEN BIJ KORTE DUTJES OVERDAG'

BETTINE DE GRAAF (58)

MAKELAAR

“Zolang ik me kan herinneren heb ik slaapproblemen. Ik heb altijd liggen piekeren in bed. Na een dag werken ben ik vaak doodmoe en klaarwakker tegelijk. Zes jaar geleden kreeg ik een burn-out; die diagnose werd gesteld toen ik regelmatig hele nachten niet meer sliep. Na enig aandringen gaf mijn huisarts me slaappillen mee voor een maand. Ik heb er bijna een halfjaar mee gedaan. Wat tot op de dag van vandaag heel goed voor mij werkt, is één temazepam op de avond voordat ik ga werken. Met die twee keer slikken kom ik de hele week goed door, doordat ik me daarmee geen zorgen maak of ik wel in slaap zal vallen - op vakantie neem ik ze niet eens mee. Ik ga vrijwel altijd tegen elf uur naar bed, tenzij ik nog klaarwakker ben - dan blijf ik beneden op de bank lezen tot ik werkelijk slaap krijg. Over het algemeen slaap ik nu vijf tot zeven uur per nacht, een enkele keer acht uur. Is dat genoeg?”

Eén temazepam op de avond voordat ik ga werken, helpt mij de hele week goed door!

INGRID VERBEEK: “Pieкераars houden het gaspedaal ingedrukt als ze in bed liggen en daar zit het probleem. Om te kunnen slapen móét je eerst op de rem, anders is het onmogelijk om je over te leveren aan de slaap. Een vast dagelijks piekermoment kan daarbij helpen, want daarmee kun je je malende gedachten als het ware uitstellen naar een geschikter tijdstip. Leg een opschrijfboekje naast je bed en schrijf op waar je morgen in je piekermoment over gaat denken. Als piekeren je toch wakker houdt, kun je beter opstaan en elders even écht stilstaan bij je gedachten. Slechte slapers ervaren de lichte slaap vaak als waak en ook dan ben je niet wakker genoeg om goed na te denken. Daardoor kan iets wat ’s nachts een enorm probleem leek, in de ochtend als sneeuw voor de zon verdampen, omdat je dan wél wakker genoeg bent.

De manier waarop Bettine slaappmiddelen gebruikt is rationeel en verstandig. Ze voorkomt hiermee de vicieuze cirkel van een verstoord slaapritme en de angst niet te kunnen slapen. Vijf uur slaap kan genoeg zijn, zolang je maar toekomt aan minstens drie slaapcycli - de meeste volwassenen doorlopen er vier of vijf per nacht (zie kader). Bij slaap gaat het veel meer om de kwaliteit dan de kwantiteit. Verder is het belangrijker om elke dag op hetzelfde tijdstip op te staan dan om dagelijks op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan. Alleen moe zijn is geen reden om te gaan slapen, je moet slaap hebben. Dus Bettine pakt dat goed aan: als je rond bedtijd nog geen slaap hebt, wacht dan en doe bij voorkeur iets tamelijk saais met weinig licht. Ga niet achter de computer zitten. Gezien haar leeftijd kan ze baat hebben bij een korte powernap overdag.”