



Rapport: Wat zegt je slaaphouding over je?

In dit rapport vind je:

- ✓ een korte uitleg over je slaaphouding en wat dat over je zegt
- ✓ drie vormen van ontspanningsoefeningen om lekker te slapen
- ✓ zeven weetjes over slapen
- ✓ een quiz van tien vragen over slapen (en de antwoorden ervan)



Is het niet mooi dat je juist uit die onbewuste lichaamstaal zo veel kunt lezen?

Hieronder vind je de zes meest voorkomende slaaphoudingen. Ze zijn door *C. Idzikowski van het Sleep Advisory Assessment Centre* uitgeplozen.

Hiernaast heb ik aan de types enkele tips aan toegevoegd. Tips, die voor optimale slaap zorgen (uitgaand van je type).

Goed slapen is een schat, een bron van energie die je de hele dag scherp en positief houdt. Daarom bied ik, Jolanda Herengreen, je via Schitterend Leven Tips regelmatig informatie om je leven maximaal te leven en het geluk te blijven vinden.



Meest voorkomende slaaphoudingen

En nu de meest voorkomende slaaphoudingen, zie nogmaals de afbeelding:



Foetus 41 % van de mensen slaapt zo.

Type: ruwe bolster, blanke pit.

Goed Slapen Tips:

- neem voordat je in bed stapt 10 min de tijd om je gevoelens en gedachten te ordenen; gebruik steekwoorden om het even kort op te schrijven.
- luister in bed naar rustgevende muziek, stel je een mooi stuk natuur voor, of lees een tekst waar je een prettig gevoel bij krijgt

Log / Houtblok 15% van de mensen slaapt zo.

Type: sociaal, makkelijk, wil graag populair zijn. Snel van vertrouwen en daardoor makkelijk te misleiden.

Goed Slapen Tips:

- neem 's avonds de tijd om je gedachten te ordenen indrukken met steekwoorden te beschrijven
- focus met name op zakelijke en contractuele aspecten
- ga in gedachten je lichaam na waar je lichaam de matras raakt als je in bed ligt en neem die steun helemaal. Laat je 'dragen'.

Yearner / Hunkeraar 13% van de mensen slaapt zo.

Type: deze mensen staan wel open maar kunnen ook wantrouwend en cynisch zijn. Beslissingen laten op zich wachten maar veranderen daarna zelden meer.

Goed Slapen Tips:

- kijk terug op de doelen voor de dag en ga na of je geven en nemen in balans vindt in alle situaties
- lees in bed, of luister naar- of denk aan een inspirerende tekst

Soldier / Soldaat 8%

Type: stellen hoge eisen aan zichzelf en anderen, houden niet van gedoe

Goed Slapen Tips:

- ga na bij jezelf waar je vindt dat je tekort schoot, toets aan realiteit, bedenk dat je het volgende keer anders of beter kunnen doen
- bedenk drie dingen die jou deze dag een gevoel van plezier liefde of voldoening hebben gegeven
- doe een diepe ontspannings meditatie

Freefaller / Vrije Val 7%

Type: onbezonnen gezelschapsdieren, soms nerveus en houden niet van kritiek haast of extreme situaties.

Goed Slapen Tips:

- ga na of al je doelen zijn bereikt; zet benodigde tijd en realiteit naast elkaar; waren je doelen reëel? Wat zou er gebeuren als je minder dan 110 % levert?
- overweeg 100 % perfect naast de realiteit: 80 % is goed
- in bed stel je voor dat je iemand tegen je zegt - en je laat voelen - dat je totaal geaccepteerd bent.

Starfish / Zeester 5%

Type: staan open, kunnen goed luisteren, willen niet graag in de belangstelling staan, maken goed vrienden

Goed Slapen Tips:

- neem bewust de tijd om je emoties en gedachten aandacht te geven voor je in bed stapt
- stel je mogelijk voor dat je drukke ervaringen in een schoenendoos stopt en buiten de deur zet, die doos kun je morgen weer openen als je dat wilt. Als je in bed ligt stel je voor dat je alleen of met een geliefd iemand op een perfecte rustige plek in de natuur kunt slapen



Slaapposities hebben hun effecten op je lichaam. Hier zijn wat van die 'bijwerkingen':

Vrije Val *is goed voor je spijsvertering,*

Soldaat en Zeester kan als gevolg hebben: *snurken, apneu*

Slecht slapen valt veel aan te doen. Er zijn cursussen voor, met vooral tips over eten, dagbesteding, beweging, hoeveelheid daglicht, verwachtingen en ontspanningsoefeningen.

In het repertoire van Herengreen PC&T bestaan heel veel ontspanningsoefeningen. Ook zijn ze soms gratis bij het Ezine Tips voor Schitterend Leven verkrijgbaar en kun je recordings aanvragen.

Wat, als je slecht slaapt?

Drie makkelijke en belangrijke ontspanningsoefeningen, zijn:

- **Overdag:** neem elke twee uur tien minuten vrij en ga naar buiten. Loop hier een rondke terwijl je aandacht aan je adem geeft. Drie stappen doe je de inademing, vier stappen de uitademing.
- **Voor het slapen:** houd je verre van de actualiteit voor het slapen gaan, maar ga lummelen, rommel wat rond en masseer uiteindelijk je voeten, vlak voor het slapen
- **In bed:** als je bent gaan liggen ga je helemaal na, welke delen van je lichaam het matras raken. Er zijn delen die redelijk hard tegen de matras aanduwen en delen die de matras niet raken - bijvoorbeeld: je enkels, je knieholten, of het gebied rond je navel (dus.. de hele voorkant van je lichaam, eigenlijk). Wat de matras raakt wordt eigenlijk ondersteund.. de vraag is: voel je dat ook? Laat je zelf leunen op de matras.

Extra: Quiz over slapen

1. Hoeveel procent van de Nederlanders is ontevreden over zijn of haar nachtrust?

- A) 20 procent
- B) 40 procent
- C) 60 procent

2. Welke stelling is juist?

- A) De gemiddelde slaapduur bedraagt acht uur
- B) Ieder mens heeft acht uur slaap nodig
- C) Oudere volwassenen slapen 's nachts even lang als jongvolwassenen

3. Welke van de volgende dranken is daadwerkelijk een slaapmiddel?

- A) Alcoholhoudende drank
- B) Een kop thee
- C) Een beker warme melk

4. Mensen vallen gemiddeld na

- A) 10 minuten in slaap
- B) 20 minuten in slaap
- C) 30 minuten in slaap

5. Onze slaap bestaat uit slaapfasen. Tijdens de REM-slaap:

- A) Maken we snelle oogbewegingen
- B) Dromen we niet
- C) Verkeren we in een diepe slaaptoestand

6. Wat kun je beter niet doen?

- A) Televisie kijken in bed
- B) Opstaan als je niet kunt slapen
- C) Een stukje wandelen voor je naar bed gaat

7. Slaapmiddelen:

- A) Zijn niet verslavend
- B) Nemen de oorzaak van slaapklachten weg
- C) Werken enkel tijdelijk

8. Welke temperatuur dient er in een slaapkamer te heersen?

- A) Een temperatuur die aan de hoge kant is
- B) Een temperatuur die aan de lage kant is
- C) Dat maakt voor het slapen niets uit

9. Welke van de volgende hormonen is het slaaphormoon?

- A) Adrenaline
- B) Melatonine

C) Morfine

10. Mannen en vrouwen slapen verschillend. Wat is waar?

- A) Mannen hebben vaker slaapklachten dan vrouwen
- B) Mannen dromen minder vaak over seks dan vrouwen
- C) Mannen snurken vaker

Deze test is vrij naar de slaapttest van Menzis, antwoorden staan helemaal onderaan.

Weetje: Ijdens onze slaap liggen we niet de hele tijd stil in bed, maar zijn we juist nogal beweeglijk. Gedurende de nacht draaien we ons gemiddeld elke 10 à 15 minuten om. Dat is dus ruwweg 40 keer per nacht! Dat je dan dus af en toe wakker wordt, is niet meer dan natuurlijk. Weer in slaap vallen is niet altijd makkelijk, maar valt weer te leren.

Weetje: Een onderzoek onder de Nederlandse bevolking heeft uitgewezen dat slechte slapers ook vaak een gebrek aan lichaamsbeweging hebben. 44 Procent van de slechte slapers beweegt niet genoeg van de normale slapers beweegt 24 procent niet genoeg. Vooral de gedreven bewegers, de "veel sporters", slapen goed, Van hen heeft slechts negen procent een slechte nachtrust.

Weetje: Onderzoek heeft aangetoond dat jongeren en volwassenen zich gemiddeld gedurende één tot vijf uur per dag blootstellen aan licht met een intensiteit van meer dan 2000 lux. Bij ouderen loopt dat terug tot één uur per dag, en bij demente patiënten in een verpleeghuis zelfs tot maar twee minuten. Bovendien ontbreekt nogal eens een duidelijk dag-nacht patroon in de intensiteit van het licht: bij een onderzoek in 29 bejaarden-oorden in Japan was de gemiddelde lichtintensiteit 300 lux overdag en 200 lux 's nachts.

Weetje: Slapen gaat makkelijker als je partner naast je in bed ligt. Als hij of zij niet thuis ligt, blijkt zestien procent van de volwassenen moeilijker de slaap te kunnen vatten. Soms nemen mensen dan zelfs een knuffelbeest mee in bed om de gevoelens van eenzaamheid te verlichten. Uit een Brits onderzoek kwam naar voren dat van de mannelijke ondervraagden maar liefst 20 procent regelmatig met een teddybeer slaapt, tegenover vijftien procent van de vrouwen. Wordt de leeftijd van 60 jaar vergeleken met die van 16 jaar, dan heeft een 60-jarige tien keer zoveel licht nodig om even goed te kunnen zien, als gevolg van onder meer verdikking en vertroebeling van de lens en de ouderdomsgerelateerde afname in pupil diameter. Ook wordt het licht dat het netvlies bereikt minder efficiënt doorgegeven naar de biologische klok

Weetje: Er doen vele verhalen de ronde dat mensen tijdens hun slaap belangrijke ontdekkingen doen. Zij zullen de nachten erna vast met een aangener gevoel in bed zijn gestapt. Men denkt dat dromen de creativiteit van de mensen vertegenwoordigen en dat men de problemen van de vorige dag in dromen oplost. Een vaak genoemd voorbeeld is dat van Singer, die een droom had over een speer met in de punt een gat. Dit inspireerde hem tot de uitvinding van de

naaimachine.

Weetje: Jaarlijkse kosten door slaapgebrek bij de Nederlandse beroepsbevolking worden geraamd om 3 tot 4 miljard euro per jaar.

Weetje: Een kind 'kost' het eerste jaar de ouders 400 tot 750 uur nachtrust.

In het driewekelijkse gratis Ezine [Schitterend Leven Tips] staan handige tips, aanbiedingen, nieuws, ontspanningsoefeningen en ideeën in die je leven diepgang en geluk geven. In die [Schitterend Leven Tips] kun je ook altijd met een simpele klik je inschrijving wijzigen of afmelden.

Laat me weten wat je ervan denkt en op welke gedachten mijn tips je brengt - op Twitter @jolanherngreen of Facebook jolanda.herngreen

of op de site: www.herngreen.com!

Hartelijke groet,

Jolanda Herngreen

PS: de antwoorden van de quiz zijn:

1:a, 2:a, 3:c, 4:b, 5:a, 6:a, 7:c, 8:b, 9:b, 10: c



© Jolanda Herngreen, www.herngreen.com

Je bent welkom deze informatie te delen maar dan altijd met een werkende link
www.herngreen.com