

INTRODUCTIE SLAAPTRAINING 24 september 2026



SLAAPMEDITATIE
MINDFULNESS
PRAKTISCHE TIPS

SLAAP

Gratis intro
+ 5 sessies

AikiContact trainer: Carolina van Haperen
www.mindfulness-amsterdam.eu

AIKICONTACT
ONLINE
VIA ZOOM



Lid van VMBN-1,
LVPW, RBCZ, SCAG

Hartelijk welkom!

**Introductie met
informatie en tips**

Werken met & Zijn met



1. Ontdekken wat je kunt **doen**, door inzicht te krijgen welke factoren je slaap beïnvloeden.

2. Leren hoe we met onveranderbare factoren kunnen omgaan. Dingen die we niet kunnen veranderen, maar waarbij we wel controle hebben op hoe we hiermee kunnen **zijn** en leven (**acceptatie**).

Externe factoren, zoals:
omgevingsgeluiden, temperatuur in de woning, licht/donker, jet lag, onregelmatige dienst.

Interne factoren, zoals:
ons gedrag en gewoontes, de manier waarop we op onze ervaring reageren, vermogen tot stressregulatie.

Thema's



In de Slaaptraining komen de onderstaande thema's en verwante oefeningen voor.
Jij kiest vervolgens zelf wat je wilt lezen en oppakken.

- Slaapfasen, waak/slaap
- Insomnia vs slaaptekort
- Biologische klok; nacht- & ochtendmens
- Invloed licht, temperatuur, wekker
- Invloed cafeïne, melatonine en alcohol
- Effect op lichaam en brein
- Effect op emoties, geheugen, denken
- Levensfases, menopauze/overgang
- Slaap Management op jouw leven aangepast

**Staat jouw
gewenste
onderwerp
er niet
tussen, laat
het mij ajs
weten**

Slaap fases in het kort

Er zijn 5 fases in elke slaapcyclus. Elke fase heeft een functie voor herstel van lichaam en geest. Een cyclus duurt 90 tot 120 minuten. Na elke cyclus kan je wakker worden, waar je niet altijd bewust van bent. Je brein checkt dan of alles oké is, intern (lichaam) en extern (omgeving).

Fase 1: inslaapfase (paar minuten) – zweven tussen waak en slaapstand. Ogen sluiten, hersenactiviteit neemt af.

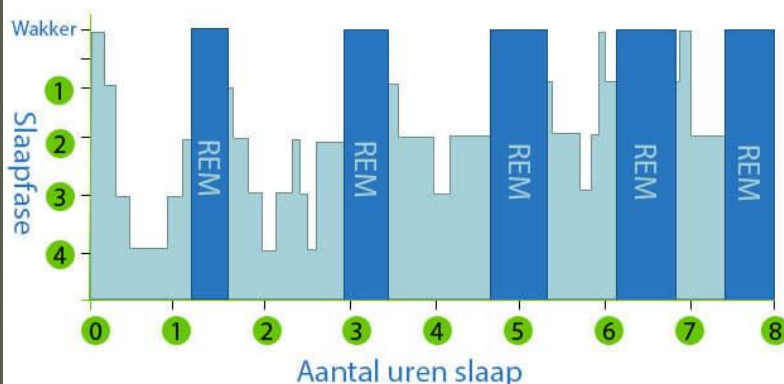
Fase 2: lichte slaap (30 min - 1 uur) – je slaapt, hoort niet alle geluiden meer, minder gevoelig voor prikkels. Wordt je hier wakker dan heb je nog niet het gevoel goed geslapen te hebben.

Fase 3: overgang naar diepe slaap (paar minuten) – ademt regelmatig, hartritme daalt, spieren ontspannen.

Fase 4: diepe slaap (max. 20 minuten) – geeft fysieke rust. Als je hier wakker wordt dan voel je je wat verward en heb je tijd nodig om te realiseren waar je bent.

Fase 5: REM slaap c.q. droomslaap (max. 15-20 minuten) – ogen bewegen, hartritme en adem zijn onregelmatig, ontspannen spieren, bloeddruk stijgt (paradoxe slaap). Je brein verwerkt info en LT-geheugen opslag. Heel even wakker, alleen niet altijd er bewust van.

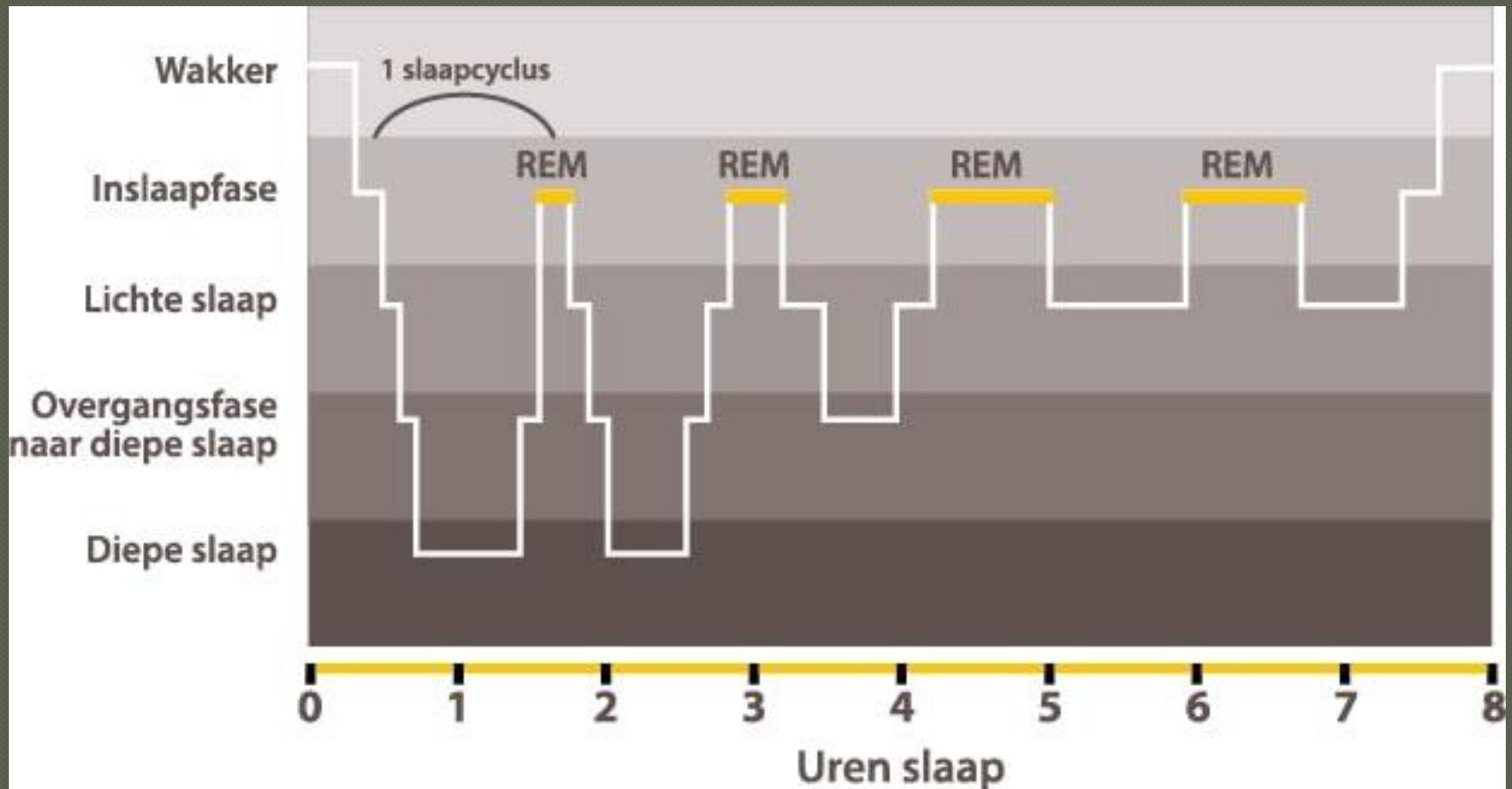
Slaapfases gezonde nachtrust



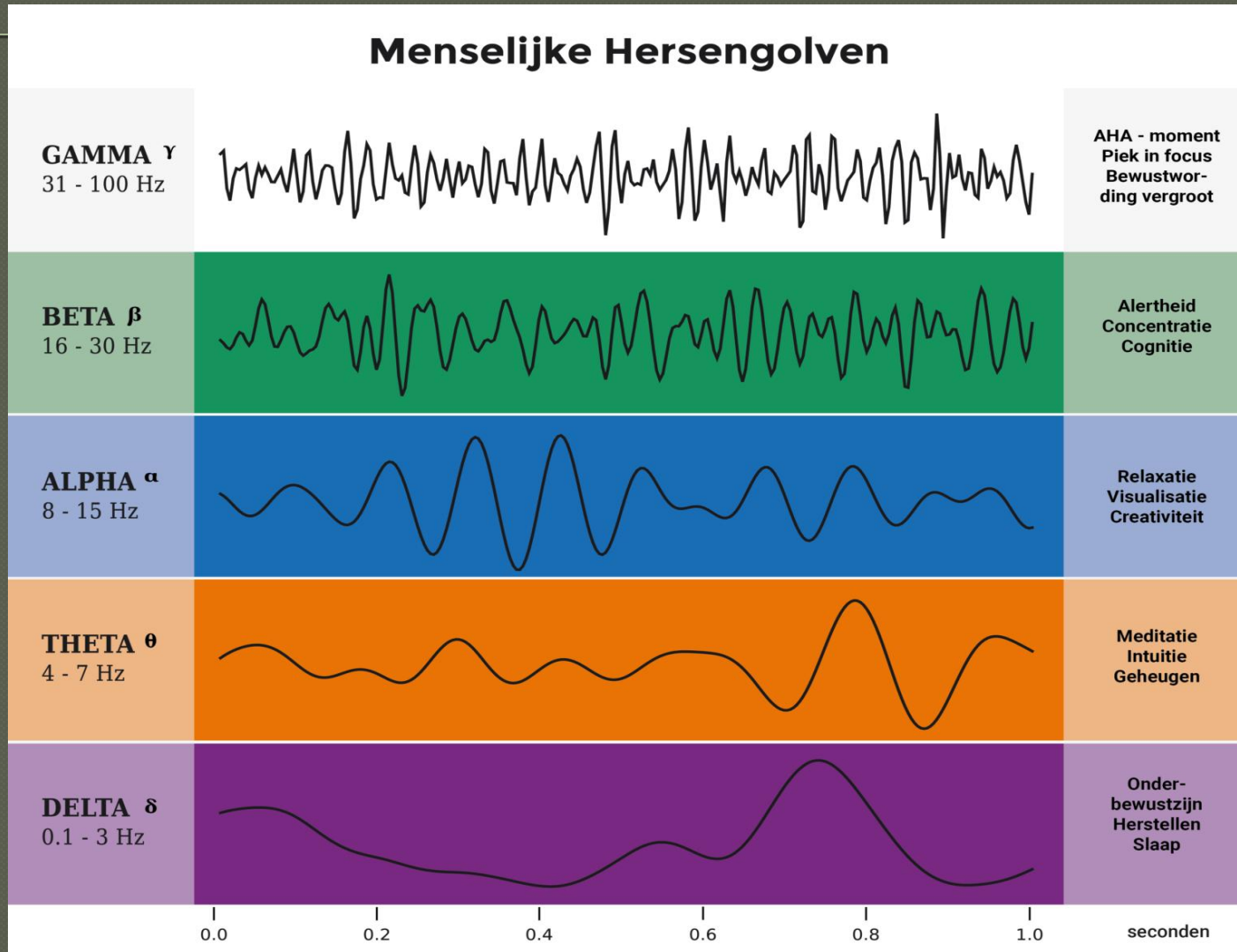
SLAAPCYCLUS



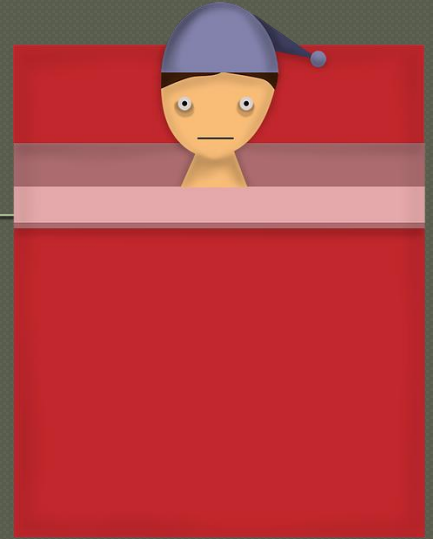
Fasen van slaap



Hacken van je golven

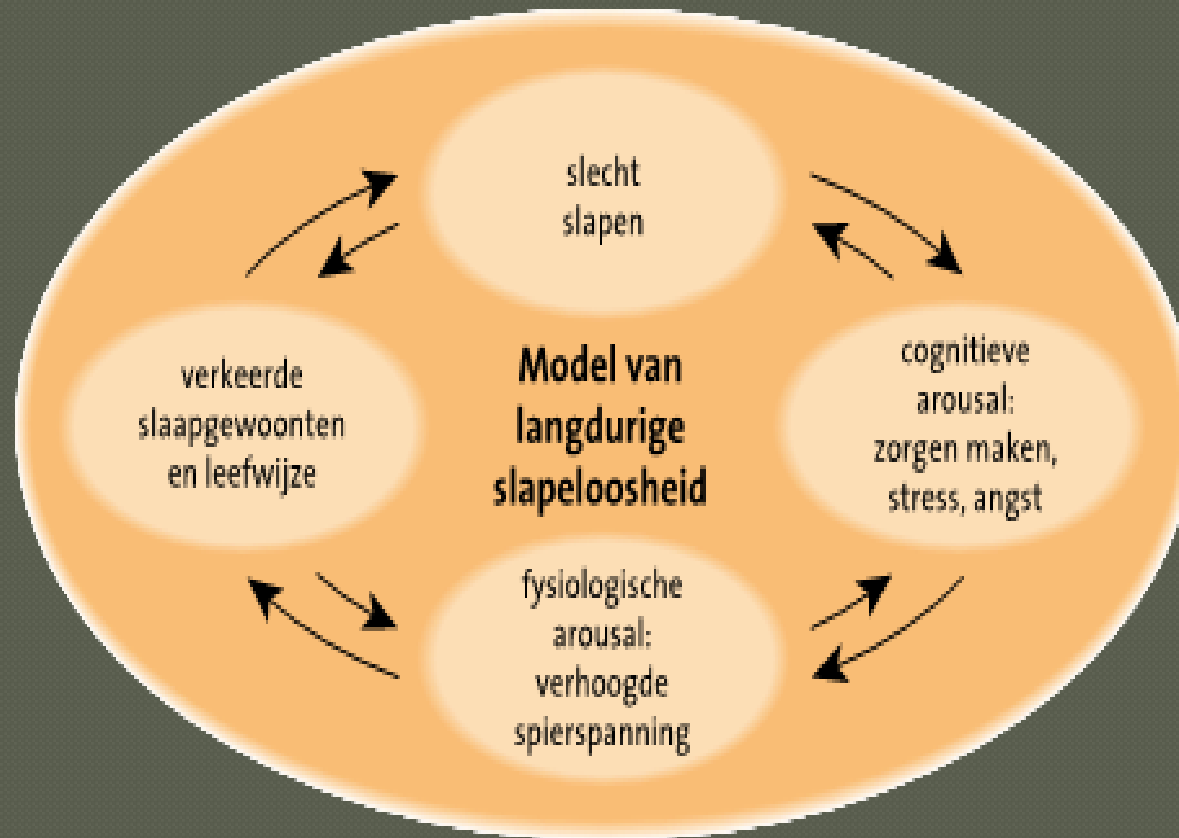


Verstoringsen van slaap



- Factor stress, gepieker, angst, e.d.
- Slechte levensstijl, weinig beweging
- Medicatie, middelen, alcohol, koffie
- Onregelmatige diensten werken, jet lag
- Slecht matras/kussen, warm, omgevingsgeluiden
- Hormonale veranderingen, Menopauze
- Slaapapneu; ademhalingsstoornis
- Restless legs syndroom
- Slaapwandelen, tandenknarsen, praten in slaap, nachtmerries (parasomnieën)

Van weinig slaap naar insomnia



Model-langdurige-
slapeloosheid -
Verbeek & Van de
Laar 2015

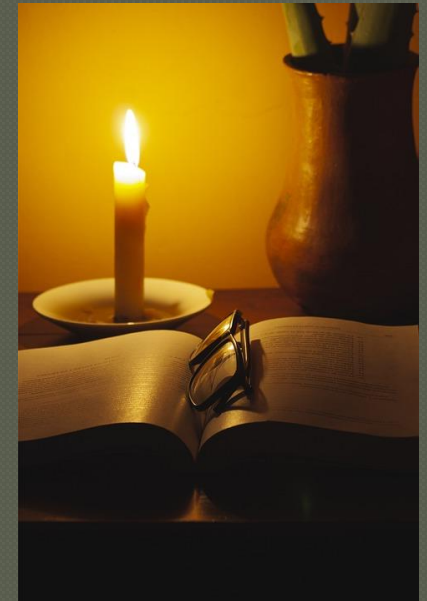
Keren we het om, dan:



- Bevordert slaap je vermogen om met emoties en gedachten om te gaan (veerkracht & flexibiliteit).
- Helpt slaap je fysiek te herstellen en geeft je meer energie (met evt. dutjes erbij).
- Met voldoende slaap concentreer je beter en versterk je je geheugen. Meer perspectief.
- Kun je beter omgaan met onverwachte en/of stressvolle momenten (geduld, acceptatie)
- Voel je je meer sociaal verbonden en open om contact te zoeken met mensen om je heen.
- En nog veel meer...

Enkele praktische tips

- Reguleren van licht/donker
- Geen of minder AV-apparatuur
- Wekker zetten om naar bed te gaan
- Perceptuele activiteiten
- Mate in drinken laat op de avond
- Tot 2 uur voor slapen gaan sporten
- Lees of luister iets wat ontspant
- Journaling, van de dag of to-do-list



In de Slaaptraining krijg je nog veel meer tips!

Mindfulness als onderdeel

HIER & NU

Van moment
tot moment
Directe ervaring
Zintuigen
Concreet

PROCES VAN AANDACHT

Richten
Herrichten
Aanhouden
Verplaatsen
*Afleiding is
een onderdeel*

ZONDER OORDELEN

...(verder) te
hoeven...
Onderscheidings-
vermogen van
je geest/mind
Beschrijven

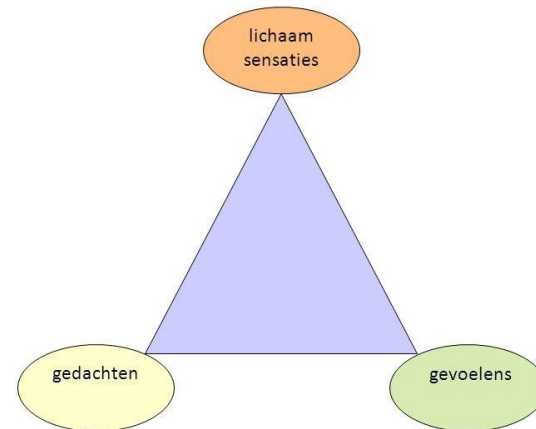


Hoofd en hart

Als we fysieke ontspanning ervaren heeft dat effect op onze mentale activiteit en gevoelens. Ze staan allemaal in verbinding met elkaar.

Hoe meer we weten over de onderlinge invloeden des te slimmer we onze stress kunnen aanpakken. We zullen dus ook kennismaken met de werking van het brein op het lichaam en andersom.

Driehoek van aandacht

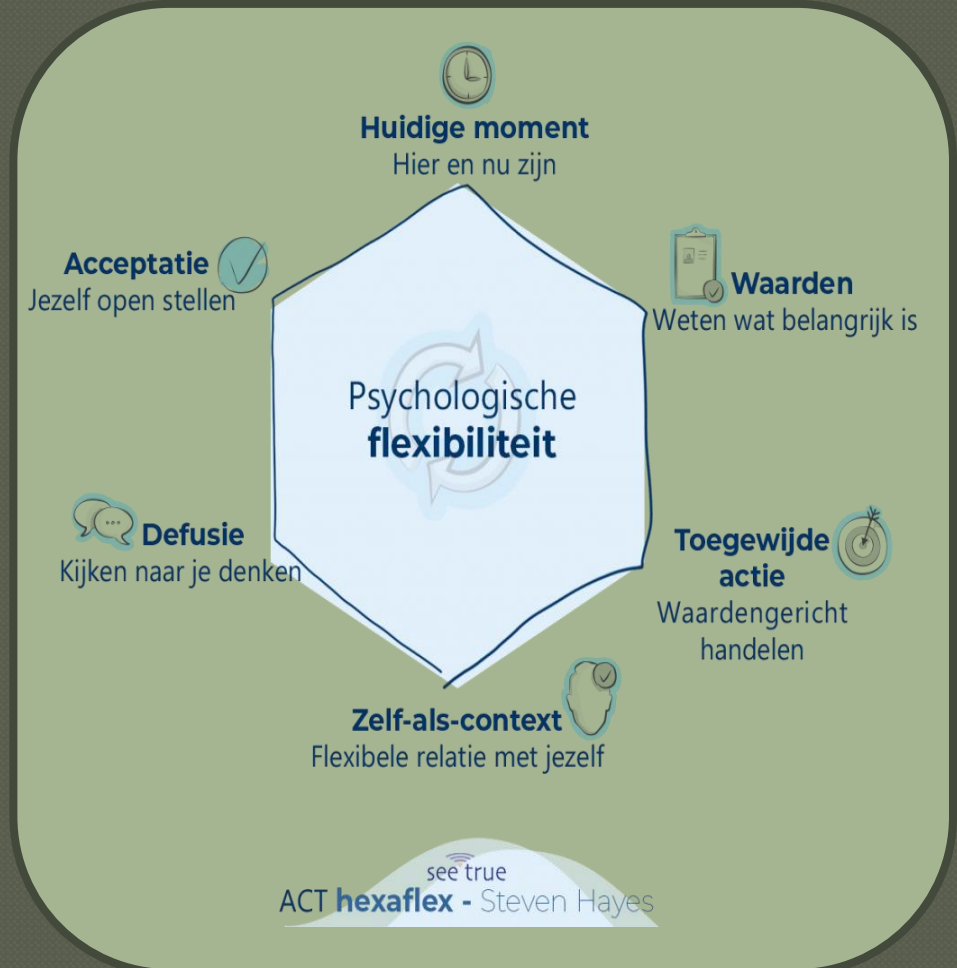


MS vereniging

ACT: ACCEPTANCE & COMMITMENT THERAPIE

- ACT houdt zich bezig met de kwaliteit van het leven. Maakt ruimte voor alle ervaringen (+/-). Kijken naar **mogelijkheden** i.p.v. problemen.
De innerlijke ervaring is niet het probleem; daar heb je weinig invloed op. Hoe je ermee omgaat, daar zit de sleutel. Anders relateren tot je ervaring. En veranderen wat je wél kan veranderen.

ACT werkt vanuit **6 kernprocessen**, die elkaar beïnvloeden. In deze Slaaptraining gaan we naar deze kernprocessen kijken.



Wat zit er in de Slaaptraining ?

Slaaptraining start: donderdag 8 oktober 2026 (19:30 – 21:00)
via Zoom. Overige data: 15, 22, 29 oktober en 5 november 2026.

- Tijdens de sessie uitleg, oefenen en Q&A
 - Lees- en oefenmateriaal, slimme tools uit Mindfulness & ACT
 - Na elke sessie een email met aanvullende info
 - Als je extra begeleiding wilt dan kan dat (mail of telefoon)
- Toegang tot gratis audio materiaal en collectie clips

Met vriendelijke groeten,

Carolina van Haperen

Lid van VMBN-1, LVPW, RBCZ, ACBS

tel.: 06 - 13 69 28 08

aikicontact@gmail.com

<https://aikicontact.nl>

