

Slaapcoaching

*Een aanpak van mentale struikelblokken
en een antwoord op praktische vragen*



Dauwen Dominique

Schrijver: Dauwen Dominique

Jaar: 2020

1^e druk

ISBN: 9789464050837

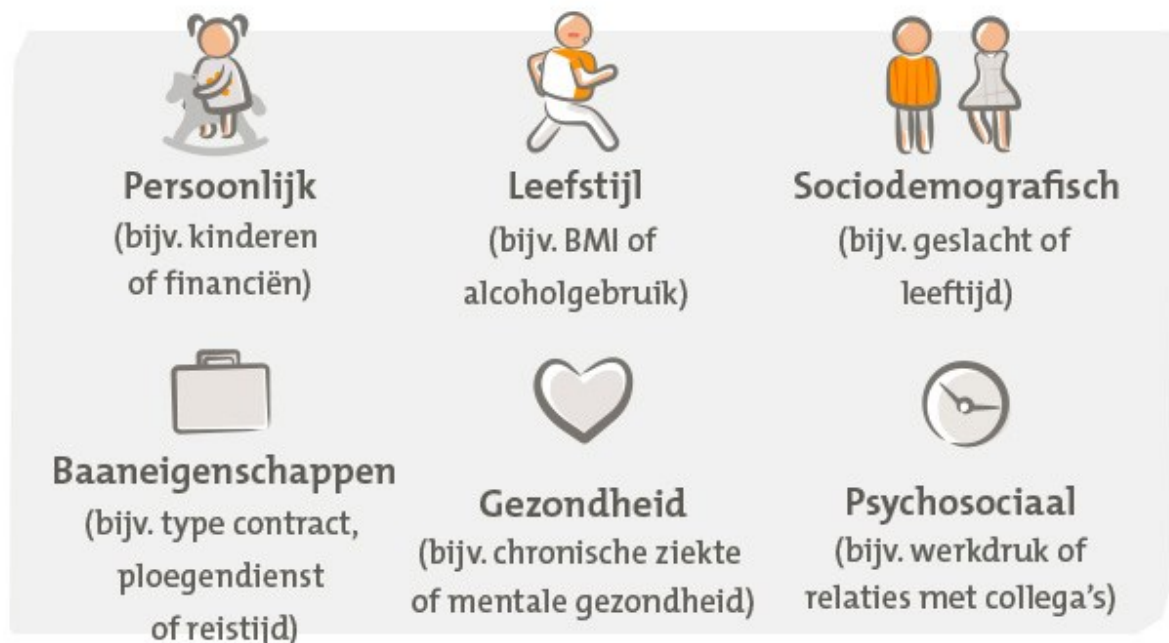
© Dauwen Dominique

Woord van dank en persoonlijke noot

Vooreerst wil ik iedereen bedanken die heeft bijgedragen aan het realiseren van dit boek en het organiseren van de slaaptraining voor volwassenen. In het bijzonder wil ik hierbij mijn vrouw Elke C. bedanken voor het geduld en de inspiratie. Zeker wil ik ook Frank Desmet bedanken voor zijn inspirerende woorden, verhelderende uitleg en verrijkende opleiding “slaaptraining voor volwassenen” in samenwerking met ICZO & howest, De hogeschool West-Vlaanderen. Bijkomend wil ik ook mijn klanten bedanken voor wat ik van hen mocht leren. Uiteraard mag ook Flow Lubbeek niet ontbreken voor de steun die ze mij gegeven hebben om dit boek te schrijven en de prachtige locatie die zij bieden voor het organiseren van slaaptrainingen.

Voor wat mezelf betreft, heb ik ook te kampen gehad met slaapproblemen. Eerst dacht ik dat deze slaapproblemen het gevolg waren van een burn-out. Echter moet ik nu bekennen dat het misschien wel juist andersom was, dat de slaapproblemen vooraf gingen aan de burn-out. Met andere woorden dat de slaapproblemen een uiting waren van onderliggende factoren die uiteindelijk tot een burn-out hebben geleid. Slaapproblemen zijn vaak een uiting, of hebben vaak een signalerende functie, voor wat er onderliggend aan de hand is. Met dit in het achterhoofd wil ik meegeven dat dit boek geschreven is vanuit het geloof dat slaapproblemen vaak het topje zijn van de ijsberg, een uiting zijn van wat er werkelijk leeft. In de aanpak gaan we dan in eerste instantie ook verder moeten kijken dan het slaapprobleem zelf. Het aanpakken van slaapproblemen is dus een tocht doorheen het oerwoud van ons leven en het aanpakken van de onderliggende oorzaken.

Over de gevolgen en oorzaken van een verstoorde nachtrust ...



(bron: cz.nl, 2020)

Inhoud

Woord van dank en persoonlijke noot.....	4
Inleiding.....	9
Wat is een slaapstoornis (insomnia)	10
Visuele voorstelling slaapproblemen	11
Slaapfases	12
Slaapbehoefte	15
Oorzaken van slecht slapen ?	16
Inzichten in de oorzaken van slecht slapen.....	18
Overactiviteit, nervositeit en rusteloosheid als boosdoeners	20
De gas en de rem in ons lichaam.....	21
Schematische voorstelling van de ortho- en parasympathicus	24
Gevolgen van slecht slapen	25
Overzicht van enkele slaapstoornissen	28
Signalen die wijzen op slecht slapen	32
Een oplossing voor slecht slapen?.....	33
Slaaphygiëne	35
Lichttherapie bij slaapproblemen	37
Delayed Sleep Phase Syndrome	39
Advanced Sleep Phase Syndrome	41
De mentale aanpak van slaapproblemen.....	43
Bewuster omgaan met gewoontes en gedragingen	47
Mindfulness in de aanpak van slaapproblemen?.....	50
Van klacht naar kans	53
Aanpakken van negatieve gedachten	54
Slaaprestricte als aanpak?	55
Enkele tips om beter te slapen.....	57
5 technieken die je kan toepassen als je ' s nachts wakker wordt.....	58
Een tel oefening.....	58
Slaapcoaching als aanpak van slaapproblemen	59
Vragenlijst ter indicatie en ter voorbereiding slaapcoaching	60
Oefening zelfonderzoek na een nacht niet goed slapen	65

Persoonlijke slaapvragenlijst	66
Persoonlijk slaapdagboek.....	73
Bronnen en inspiratie voor dit boek.....	75