

Beter slapen

Wanneer je beter wilt slapen kun je de zes verschillende type interventies voor veranderingen gebruiken. Hoe meer interventies je voor zowel *willen* als *kunnen* in verschillende categorieën uitvoert, des te groter de kans dat je daadwerkelijk beter gaat slapen.

De vragen in de kolom *willen*, helpen je gemotiveerd te blijven en de vragen onder *kunnen* laten je bedenken wat je nodig hebt om bekwaam te worden/ in staat te zijn om beter te slapen. Wanneer je alles uit jezelf moet halen (*persoonlijk*), is het lastiger om beter te gaan slapen, dan wanneer je daarbij hulp krijgt van anderen (*sociaal*) of je omgeving (*structureel*).

	Willen	Kunnen
Persoonlijk	Wat motiveert jou om beter te slapen?	Wat kun je leren om beter te slapen?
Sociaal	Hoe kunnen anderen jou helpen beter te willen slapen?	Hoe kunnen anderen jou helpen om beter te kunnen slapen?
Structureel	Waarmee kun je beter slapen belonen?	Wat kun je in je omgeving aanpassen/ aanschaffen om beter te kunnen slapen?

De zes bronnen van invloed vrij vertaald naar: Patterson, K., Grenny, J., McMillan, R., Switzler, A., 2012, Crucial Conversations – Tools for Talking When Stakes Are High, New York: McGraw Hill.

Voorbeelden van gedachten en interventies die helpen om beter te slapen

	Willen	Kunnen
Persoonlijk	<ul style="list-style-type: none"> •Er zijn allerlei studies waaruit blijkt dat je met voldoende slaap beter functioneert en ook nog eens langer leeft. •Ik wil een rolmodel zijn voor mijn medewerkers. 	<ul style="list-style-type: none"> •Meditatie-, yoga- of mindfulness oefeningen leren. •Elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en opstaan helpt om beter te slapen: ik maak het een gewoonte om in het weekend het ritme van de werkweek aan te houden. •Ik geef mezelf op een vast moment van de dag een piekerkwartiertje (niet langer!).
Sociaal	<ul style="list-style-type: none"> •Mijn partner houdt mij een spiegel voor als ik vanwege slaaptkort gestrest door het huis loop. •Een collega die ik erg respecteer, heeft 'goed slapen' op het prioriteitenlijstje staan. •Ik heb mijn eigen leidinggevende gevraagd om in onze bila het onderwerp 'goed slapen' consequent te bespreken. 	<ul style="list-style-type: none"> •Tegelijk met mijn partner naar bed gaan. •Aan het eind van elke werkdag met een collega de losse eindjes bespreken en bij de juiste mensen beleggen. •Met vrienden gaan sporten. •Ik heb een slaaptrainer aangeschaft voor mijn kleine kinderen, zodat ze weten wanneer ze me wakker mogen maken.
Structureel	<ul style="list-style-type: none"> •Een goed boek lezen in bed. •Na een hele maand op tijd slapen, gun ik mezelf een ontspanningsmassage bij een professioneel masseur (het geldt alleen als ik echt alle nachten op tijd naar bed ben gegaan). 	<ul style="list-style-type: none"> •De smartphone uit de slaapkamer (koop een wekker). •Een goed matras en kussen aanschaffen. •Naast het bed een notitieblokje met pen, zodat gedachten die oppoppen genoteerd kunnen worden en het malen stopt. •In plaats van alcoholische drankjes 0% in huis halen (alcohol laat je sneller in slaap vallen, maar zorgt voor een onrustige slaap). •Een lekkere vervanging voor koffie in de avond in huis hebben (warme melk of kamillethee). •Een rustige (opgeruimde) slaapkamer.