

# INHOUD

Inleiding	
<i>Verspil je kostbare tijd niet met slapen</i>	9

## DEEL EEN: SLEUTELFACTOREN VOOR SLAAPHERSTEL

1	De klok tikt	
	<i>Circadiaanse ritmes</i>	22
2	Voorlopen en achterlopen	
	<i>Chronotype</i>	33
3	Een spel van negentig minuten	
	<i>Slapen in cycli, niet in uren</i>	44
4	Opwarmen en afkoelen	
	<i>Routines vóór en na het slapengaan</i>	59
5	Time-out!	
	<i>Een nieuwe kijk op dutjes – activiteit en herstel in harmonie</i>	80
6	Je slaapkit	
	<i>Een nieuwe kijk op het bed</i>	98
7	Herstelruimte	
	<i>Je slaapomgeving</i>	123

**DEEL TWEE: R90 IN ACTIE**

8	Neem een voorsprong <i>Gebruik je R90-herstelprogramma</i>	138
9	Slapen met de vijand <i>Slaapproblemen</i>	153
10	Het thuisteam <i>Seks, partners en het moderne gezin</i>	181

**JOUW PERSOONLIJKE RECORD 199**

	Noten	201
	Dankbetuiging	205
	Over de auteur	208

# INLEIDING

## Verspil je kostbare tijd niet met slapen

Toen ik aan de mevrouw achter de toonbank van mijn plaatselijke boekhandel vroeg waar ik boeken over slapen kon vinden, keek ze me ietwat verbouwereerd aan. Ze tokkelde wat op haar computer en na een korte zoektocht stuurde ze me in wat ze hoopte dat de juiste richting was. In een donkere, stoffige hoek op de vierde verdieping vond ik ze uiteindelijk: een kleine collectie academische en bijzonder lijvige boeken over de wetenschap van de slaap. Een handvol dikke pillen over dromen en hun betekenis. Een newagekijk op een eeuwenoud proces.

Ik hoop allereerst dat je dit boek niet in een soortgelijke ruimte hebt gevonden.

Er is een revolutie aan de gang in het land van de slaap. Het is immers veel te lang iets geweest wat we vanzelfsprekend vinden en historische analyses tonen aan dat we steeds minder belang zijn gaan hechten aan slapen (en er dus minder uren aan besteden). Een steeds groter wordend aantal wetenschappelijke onderzoeken heeft echter een verband aangetoond tussen onze slechte slaapgewoonten en een hele waaier aan gezondheids- en mentale problemen, van type 2-diabetes en obesitas tot angstgevoelens en burn-outs. De hoogste tijd dus om onze slaap weer in de schijnwerpers te plaatsen. De hoogste tijd ook om dit essentiële proces van mentaal en fysiek herstel opnieuw onder de loep te nemen. Hoe kan het beter, zodat we meer uit onze dag halen, doeltreffender zijn op het werk, het beste van onszelf

kunnen geven in onze relaties met familie en vrienden en ons in het algemeen gewoon beter voelen?

Tot in de helft van de jaren 1990 kwamen we er nog mee weg. De meesten onder ons hadden per week twee opeenvolgende dagen vakantie (ook wel het weekend genoemd). Het werk zat erop als we het kantoor verlieten – of waar we ook werkten – en winkels waren gewoon gesloten op zondag. Toen onderging onze levensstijl plotseling een verandering van seismische proporties. Het internet en e-mail veranderden voorgoed onze manier van communiceren, consumeren en werken. Mobiele telefoons, die we aanvankelijk uitsluitend gebruikten om te bellen en sms'en, transformeerden pijlsnel in de kleine poeltjes van blauw licht waar we nu een groot gedeelte van onze tijd naar zitten te staren. Voortdurend verbonden zijn was plotseling een realiteit en de mentaliteit van de klok rond werken was een feit. Om dat razende tempo te kunnen volhouden, moesten we noodgedwongen dingen gaan veranderen. We drinken tegenwoordig iedere dag sloten koffie om ons op te peppen, slikken antistresspillen om te kunnen ontspannen en branden onze kaars aan twee kanten. Het traditionele idee van acht uur slapen werd een fabel uit oude legendes. Die ontwikkeling heeft steeds meer druk gelegd op onze relaties en gezinsleven. Sterker nog, een aantal wetenschappers en onderzoekers heeft een link ontdekt tussen het gebrek aan lichamelijk en mentaal herstel en het toenemend aantal gevallen van ziekten en aandoeningen. Buigt het niet, dan breekt het.

Ik ben een sport-slaapcoach. Die baan kom je vast niet tegen in het bestand van een jobcoach of uitzendbureau en dat komt voornamelijk omdat ik die functie eigenlijk voor mezelf heb gecreëerd.

Ik begon mijn carrière aan het eind van de jaren 1990 als internationale sales- en marketingmanager voor Slumberland, een grote meubelketen gespecialiseerd in slaapcomfort. Op een bepaald mo-

ment ging ik me afvragen hoe de beste voetbalploeg van het land het proces van slapen en herstellen benaderde. *Ze hebben waarschijnlijk een of andere ingewikkelde aanpak*, dacht ik. Ik schreef een brief naar Manchester United om het hun te vragen. En wat bleek? Ze deden helemaal niets. Sir Alex Ferguson – die al gauw furore zou maken met zijn team – antwoordde me met de vraag of ik misschien eens langs wilde komen om de slaapgewoonten te bekijken.

In die tijd werd slaap nog niet beschouwd als een rendementsfactor, maar ik had het geluk dat de sportwetenschap steeds meer deel ging uitmaken van het spel én dat ik de nieuwsgierigheid had gewekt van een van de meest legendarische trainers ooit. Ik kreeg bovendien de kans om met een speler aan de slag te gaan die kampte met rugproblemen. Ik mocht een aantal aanpassingen doorvoeren in zijn dagelijkse activiteiten én de producten die hij gebruikte. Rugproblemen verdwijnen uiteraard niet zomaar met een nieuwe matras – hoe graag verkopers dat ook beweren – maar ik had wel een positieve impact op hoe de speler aan zijn conditie werkte.

Ik raakte steeds nauwer betrokken bij de club en gaf ook Ferguson zelf advies en raadde nieuwe producten aan. Ik werkte samen met het beroemde elftal van '92 met Ryan Giggs, David Beckham, Paul Scholes, Nicky Butt en de broertjes Neville. Die top-down aanpak, waarbij iedereen, van de manager tot de trainers en de spelers, de methoden en producten ging gebruiken die ik hun aanraadde, is er een die ik vandaag nog steeds hanteer en verfijn.

Tegen die tijd besliste ik ook om afscheid te nemen van mijn functie bij Slumberland. Ik was inmiddels al zo ondergedompeld in de wereld van de slaap dat ik meer wilde dan alleen maar producten verkopen. Ik was voorzitter geweest van de Engelse Sleep Council, een consumentenorganisatie die opgericht werd om advies te geven over beter slapen en dat ook te promoten. Binnen deze organisatie verdiepte ik me nog meer in het slaapproces en het was ook daar dat

ik professor Chris Idzikowski leerde kennen. Hij was een expert op het gebied, en hij werd een goede vriend en collega van me. Inmiddels had de pers me al bestempeld als ‘slaapcoach’ voor Manchester United. ‘Wat doet hij daar eigenlijk?’ vroegen ze zich af. ‘Stopt hij de spelers ’s avonds in?’

Tja, eigenlijk introduceerde ik de allereerste slaap-herstelruimte van de planeet in het trainingscomplex van Manchester United in Carrington. Heel veel clubs beschikken nu ook over dergelijke ruimten, maar destijds was de club op dat gebied een pionier.

Het nieuws deed al snel de ronde. De spelers van Manchester United die ook voor het nationale elftal speelden – en die alleen met het beste genoegen nemen – brachten me vrij snel in contact met Andy Oldknow van de Engelse voetbalbond en met Gary Lewin, fysiotherapeut van het nationale elftal en ook werkzaam bij Arsenal. Ik werkte met het nationale elftal, liet nieuwe slaapproducten aanrukken en adviseerde de spelers over betere slaapgewoonten. Gary beseftte de voordelen van mijn aanpak en nodigde me uit op Arsenal, waar een nieuwe manager, Arsène Wenger, druk bezig was met de implementatie van een nieuwe kijk op het voetbal. Ook Sam Allardyce – in die tijd al aanhanger van de sportwetenschappen en manager van de Bolton Wanderers – vroeg me om advies.

Daarna ging ik onder meer aan de slag voor British Cycling – waar ik sterren als Sir Chris Hoy, Victoria Pendleton, Jason Kenny en Laura Trott begeleidde – en Team Sky. Ik werkte in mijn hoedanigheid van slaapcoach mee aan de succesvolle campagnes voor de Tour de France en ontwierp onder meer draagbare slaapkits voor de wielrenners zodat ze niet op een bed in de hotelkamer hoefden te slapen. Ik werd geraadpleegd door Britse Olympiërs en Paralympiërs in sporten als roeien, zeilen, bobsleeën, BMX en cyclocross, maar evengoed rugby, cricket en talloze voetbalteams waaronder Manchester City, Southampton, Liverpool en Chelsea.

Die revolutie in de sportwereld beperkte zich niet tot het Verenigd Koninkrijk, want slaap is uiteraard een universeel gegeven. Ik werd om advies gevraagd door belangrijke Europese clubs als Real Madrid, waar ik onder meer aanraadde om de luxueuze spelersverblijven naast het veld om te toveren tot ideale herstelruimten voor een aantal van de beste spelers ter wereld. Ik werkte ook met het Nederlandse vrouwenbobsleeteam voor de Winterspelen in 2014, coachte wielrenners uit verre landen als Maleisië en heb ook gesprekken gehad met de Amerikaanse National Basketball Association (NBA) en National Football League (NFA).

Dat alles overkwam me omdat ik de allereerste was die het concept ‘slaap’ in de sportwereld zo professioneel benaderde en dankzij Sir Alex Ferguson, die tijdens al zijn jaren aan de top steeds bleef openstaan voor nieuwe ideeën. Hij was ruimdenkend genoeg om me te helpen het onderwerp ‘slaap’ te verkennen. Hij zei in die tijd: ‘Dit is een ontzettend spannende ontwikkeling in de sportwereld en eentje die ik volledig ondersteun.’

Heel veel mensen die horen wat ik doe, krijgen meteen een beeld van strakke slaappods en hoogtechnologische witte laboratoria vol slapende subjecten die verbonden zijn met supercomputers, maar niets is minder waar. Ja, ik gebruik allerlei technologische dingen als dat nodig is. En ja, ik heb nauw samengewerkt met vooraanstaande academici op het gebied van de slaap, zoals professor Idzikowski, maar mijn dagelijkse werk voer ik niet uit in een laboratorium of ziekenhuis. Ik ben immers noch arts, noch wetenschapper.

De laatste jaren is het belang van slaap voor de gezondheid aangetoond door klinische bewijzen. Toonaangevende instituten over de hele wereld – waaronder de universiteiten van Harvard, Stanford, Oxford en München – hebben op dat gebied pionierswerk verricht. Hun onderzoeken hebben allerlei verbanden kunnen leggen. Zo wordt slaap onder meer gelinkt aan obesitas en diabetes<sup>1</sup> en werd

ook vastgesteld dat onze hersenen toxinen afvoeren tijdens onze slaap, wat misschien wel een van de sleutelfactoren is in de vraag waaróm we eigenlijk slapen.<sup>2</sup> Een tekort aan slaap en de afvoer van dergelijke toxinen wordt dan weer gelinkt aan een waaier van neurologische aandoeningen waaronder ook de ziekte van Alzheimer.

De gezondheidsfactor is, net als Jamie Oliver met zijn suikercampagne, een van de voornaamste redenen waarom regeringen en bedrijven steeds meer de oren gaan spitsen en echt luisteren als het over slaap gaat. Ook om die reden is er steeds meer aandacht voor onderzoek en financiering. Stress en burn-outs zijn namelijk slecht voor de mens én voor zaken.

Hoe onvoorstelbaar briljant de mensen ook zijn die onderzoek doen naar slaap, ze kunnen niet alles blootleggen. Er is gewoon zoveel dat we nog niet weten over slaap. Of zoals Philippe Murrain, hoogleraar aan het Stanford Centre for Sleep Sciences and Medicine, schrijft: ‘We weten niet echt wat slaap is. Dat is vast een schok voor de leken.’

Wat we *wel* weten, en waarover alle wetenschappers het eens zijn, is dat slaap van vitaal belang is voor ons welzijn. Of eenvoudig gezegd: we slapen niet genoeg. We slapen naar schatting gemiddeld één tot twee uur *minder* dan in de jaren 1950.<sup>3</sup> Is de oplossing dan zo eenvoudig dat we gewoon meer moeten slapen?

Hoe moet het dan met de alleenstaande moeder, die vóór dag en dauw opstaat om de kinderen klaar te maken voor school en de hele dag werkt en dan naar huis gaat om te koken, de kinderen in bed te leggen en wat huishoudelijke klusjes te doen voordat ze uitgeput in bed valt? Hoe kan zij dan meer slapen? Of de beginnend arts die de klok rond werkt omdat dat nu eenmaal bij zijn functie hoort en die probeert om toch nog een greintje van een privéleven mee te pikken – hoe kan hij dan meer slapen? Een dag telt uiteindelijk maar 24 uren.

Hoe kan slaaponderzoek een rechtstreeks voordeel betekenen in hun leven? Wat heeft de gemiddelde mens er méér aan dan wat inte-