

WEBINAR 'BETER SLAPEN'

Tips voor beter slapen

- Sta elke dag op hetzelfde moment op
- Geen smartphone/TV in de slaapkamer
- Geen alcohol vlak voor het slapen gaan
- Drink geen koffie in de avond
- Zorg ervoor dat het donker is in de slaapkamer
- Sta op als het niet lukt en doe iets rustgevends
- Compenseer te weinig slaap niet overdag

Video's

- In [deze video](#) van het Klokhuis vind je tips voor slapen bij jongeren
- Mediteren voor het slapen gaan kan helpen bij het vinden van ontspanning. Beluister [deze meditatie](#).
- Hoe helpt slaap bij het beschermen tegen psychische klachten? De uitleg vind je in [deze video](#).

Websites

- Op [deze site](#) van Mirro word je anoniem online begeleid bij het omgaan met slaapproblemen.
- Op de [site van de NVVP](#) vind je een artikel met meer verdiepende info over slaapproblemen
- De UvA heeft [een site](#) gemaakt met vele vormen van slaapproblematiek. Hier kun je testjes doen om een indicatie te krijgen van of je mogelijk last hebt van bepaalde slaapproblematiek. Daarnaast wordt genoemd wat je kan doen als je last hebt van een bepaald slaapprobleem.

Boeken

- [Waarom je niet slaapt en hoe het op te lossen](#) door Chris W. Winter - Deze neuroloog en slaapdeskundige geeft inzicht op een eenvoudige wijze in ons slapen en vooral hoe je om kunt gaan met slaapproblematiek. Er staan veel goede en leuke oefeningen in dit boek, zodat je direct aan de slag kunt.

