

Weinig fijner dan 's morgens nog iets langer kunnen blijven liggen, vindt journalist Yasmine Esser. Beetje jammer dus dat snoozen volgens menig expert ongezond is. Wat levert het op als je een maand lang wél meteen uit bed springt?



WAKKER WORDEN!

30 DAGEN NIET SNOOZEN,
WAT LEVERT DAT OP?

Mijn vingers tasten naar mijn *wake-up light*. Met vlakke hand mep ik een paar keer op het ding. Dan voel ik aan de ribbeltjes dat ik eindelijk de sluimerknop te pakken heb. De tjilpende vogels, krekels en oe-oe-geluiden maken plaats voor een aangename stilte. Rust. Nog even. Voor de vijfde keer in drie kwartier.

Dat was tot voor kort mijn ochtendroutine. Al zo'n twintig jaar eigenlijk. Zelfs mijn *wake-up light*, een wekker met lamp erin die steeds feller gaat schijnen, kan niet op tegen mijn hardnekkige snoozeverslaving. Mijn vriend deed me die lamp een paar jaar geleden cadeau in de hoop dat ik dan wél meteen zou opstaan. Daar heeft hij sinds dag één spijt van, want ik druk gewoon het geluid uit en slaap verder met het licht aan. Sorry JB.

Natuurlijk weet ik heus wel dat snoozen niet goed voor je is. Als het onderwerp 'opstaan' ter sprake komt, bijvoorbeeld tijdens verjaardagen, is er altijd wel iemand die zegt dat je van gefragmenteerde slaap lamlendiger wordt. Je voelt je niet alleen een zombie bij het opstaan, je presteert ook de hele dag minder dan je zou kunnen. Uit onderzoek van het Brigham and Women's Hospital in Boston uit 2012 blijkt zelfs dat je brein door het steeds maar verstoren van de slaapcyclus minder tijd heeft om informatie te verwerken, wat negatieve gevolgen kan hebben voor je geheugen. Zodra iemand dat tegen me zei, strooide ik echter met schimmige onderzoekjes waaruit zou blijken dat mensen die snoozen juist creatiever en succesvoller zijn. En toen mailde Libelle. Of ik een maand lang wil stoppen met snoozen en over mijn bevindingen wil schrijven. Slik.

week 1

SLAP EXCUUS

Ik ga het doen, natuurlijk kan ik dit! Toch rommel ik de eerste dagen maar wat aan. 's Avonds ga ik hoopvol over de challenge naar bed, maar 's ochtends reikt mijn hand ongemerkt weer naar die snooze knop. Het lijkt wel of ik het automatisch in mijn slaap doe. Op dag drie heb ik pas na twintig minuten door – dat is drie keer de vogelgeluiden wegdrücken – wat ik aan het doen ben. Omdat het allemaal onbewust gebeurt, durf ik het niet aan om mijn wekker later te zetten zodat er minder sluimertijd is. Straks verslaap ik me. De dagen erna besluit ik liever voor mezelf te zijn en het al een hele prestatie te vinden dat ik mijn snooze-uur heb teruggebracht tot twee keer negen minuten. Toch voelt dat als een slap excuus. Het is duidelijk dat ik het op wilskracht niet ga redden; zo wordt het nooit wat met deze challenge. Ik google op 'stoppen met snoozen tips' en lees dat je je wekker in een andere kamer moet zetten zodat je wel móét opstaan om 'm uit te zetten. Slim, maar daar heb ik toch helemaal geen zin in?

GEEF HET 42 DAGEN

Het is misschien even doorbijten, maar probeer minstens 42 dagen (6 weken) niet te snoozen. Uit Brits onderzoek blijkt namelijk dat het minstens zo lang duurt om een nieuwe gewoonte aan te leren.

MAAK HET MAKKELIJKER

Het helpt om meteen het licht aan te knippen als de wekker gaat. Kom ook overdag geregeld even buiten, want je biologische klok houdt van daglicht. Hierdoor val je 's avonds ook beter in slaap. Drink een glas water zodra je bent opgestaan en het liefst niet te veel koffie gedurende de dag. Wat ook helpt: plan iets leuks in de ochtend. Als je vroeg moet opstaan voor een vakantie sta je wel meteen naast je bed, toch?

Ik besluit externe hulp in te schakelen. Als iemand een ochtendmens is, is het Lienke de Jong. Ik volg haar al jaren op Instagram, waar ze onder de naam @deargoodmorning over haar liefde voor de ochtend post. Toegegeven: daar was ik wel even mee gestopt omdat het te confronterend was als ik na mijn snooze-uur mijn telefoon pakte om nóg meer tijd te verspillen en dan het stralende hoofd van Lienke zag. Terwijl ik mijn tijd besteedde aan het uitdrukken van de wekker, elke negen minuten opnieuw, was zij om zes uur, of soms al eerder, als een energiebom uit bed gesprongen. Ze had gesport én was al druk aan het werk. Lienke publiceerde eerder dit jaar haar eerste boek *Dear good morning – De succesformule om wél elke ochtend fit en energiek op te staan*. Daarin lees ik dat ze er een spel van heeft gemaakt binnen vijftien seconden nadat de wekker is gegaan, de deken van zich af te gooien, uit bed te stappen, het licht aan te knippen en de wekker uit te zetten. Jeetje. Ik kan niet ontkennen dat ik jaloers ben op zo veel ochtendenergie.

ELKE VEZEL IN MIJN LICHAAM
SCHREEUWT DAT IK TERUG NAAR
BED MOET GAAN, MAAR IK
WEERSTA DE VERLEIDING

Dat was niet altijd zo, vertelt ze als ik haar bel. “Vroeger leefde ik als avondmens, nachtmens zelfs. Ik ging laat slapen en lag 's ochtends 45 minuten te snoozen.” Dat veranderde toen ze meer tijd voor zichzelf wilde. Ze had een drukke baan en 's avonds geen puf meer. Ze besloot de tijd dat ze normaal lag te snoozen, te gebruiken om te sporten. “Op een gegeven moment ontdekte ik hoe slecht snoozen is. Als je snoozet, verstoor je je slaap en daarmee het herstel van je lichaam. Toen ik besepte dat ik mezelf aan het saboteren was, dacht ik: wat doe ik mijn lichaam eigenlijk aan? Ik word er alleen maar vermoeider door. Zo lukte het vrij snel om te stoppen.” Sinds ze is gestopt met snoozen, voelt ze zich overdag alerter, heeft ze minder stress en is ze productiever. Dat wil ik ook! Is er nog hoop voor mij? “Natuurlijk!”, roept ze. “Het is een aangeleerd ritme om te snoozen, dat patroon moet je doorbreken. Wees wel realistisch: je hebt deze gewoonte nou eenmaal en het kost tijd om 'm af te bouwen. En geef jezelf een schouderklopje als het wel gelukt is, want dat is toch hartstikke knap? Let daarnaast goed op of je wel genoeg slaapt, dat is stap één. Want willen snoozen betekent dat je lichaam eigenlijk nog niet klaar is om de dag te beginnen.”

YOU SNOOZE, YOU LOSE

week 2

NÓG EEN WEKKER

Ik heb mijn snoozetijd inmiddels met ruim een halfuur verkort, maar het voelt toch nog als falen als ik niet zoals Lienke binnen een paar seconden naast mijn bed sta. Tijd voor grof geschut: ik leg een tweede wekker – mijn telefoon – in de keuken, die grenst aan de slaapkamer. 's Ochtends zwaait mijn arm automatisch richting de wekker om 'm uit te drukken, maar dan herinner ik me dat die in een andere kamer ligt. Pfff, waarom was dit ook alweer zo'n goed idee? Het eerste kwartier is moeilijk. Elke vezel in mijn lichaam schreeuwt dat ik terug naar bed moet gaan, maar ik weersta de verleiding. Daarna maakt de vermoeidheid plaats voor trots: ik ben nog nooit zo snel opgestaan. De dagen daarop blijft het ontwaken pittig, maar ik hoef niet meer een kwartier bij te komen als ik eenmaal uit bed ben; na drie minuten ben ik klaar om de dag te beginnen. Bovendien lijkt mijn middagdip na de lunch zo goed als verdwenen én heb ik gedurende de dag minder zin om te snacken.

week 3

DIE MANIPULATIEVE HERSENEN

Het gaat steeds beter. Op dinsdag word ik zelfs wakker vóórdat mijn wekker gaat. Ik kan me niet eens herinneren wanneer dat voor het laatst gebeurde, want zelfs in het weekend heb ik die herriemaker nodig om me uit m'n slaap te halen. Wat heb ik mezelf al die jaren aangedaan door te snoozen? Ik begin neer te kijken op de persoon die ik twee weken geleden nog was. Totdat de werkdruk toeneemt. Ik heb drie deadlines in één week, waardoor ik elke avond tot laat

achter mijn laptop zit. De volgende ochtend voelt het alsof ik 's nachts heb doorgesakt in de kroeg. Eén keer kruip ik zelfs terug in bed nadat ik de wekker in de andere kamer heb uitgezet. Wat voelt dat als een nederlaag, zeg. Nog een week, denk ik. Dan is deze challenge voorbij en mag ik weer zo veel snoozen als ik wil. Waarom is het zo moeilijk? Ik bel neurowetenschapper Els van der Helm. Ze vindt het logisch dat dit me moeite kost. “Want je bent nog niet uitgerust als de wekker gaat. Je hersenen geven aan dat je meer slaap nodig hebt en proberen je over te halen langer te slapen.” Els deed de afgelopen jaren onderzoek naar slaap en de invloed van slaapttekort op het brein aan de Vrije Universiteit Amsterdam, Harvard en de universiteit van Californië. Zo'n zestig tot zeventig procent van de mensen is een snoozer, volgens Els. Toch is

SLAAPCYCLUS

Slaap bestaat uit verschillende fasen. Eerst doezel je in, de inslaapfase. Daarna volgt de lichte slaap en dan de diepe slaap – je bent nu echt ver weg. Tijdens deze fase herstelt het lichaam en komen de hersenen tot rust. Tot slot de REM-slaap. Dit is de fase waarin je droomt en waarin je werkt aan je mentale gezondheid. In totaal duurt een slaapcyclus zo'n negentig minuten. Daarna word je vaak kort wakker voordat er zich weer een nieuwe cyclus aandient.

een leven zónder wekker het beste, legt ze uit. Je wordt namelijk vanzelf wakker als je voldoende bent uitgerust. “Tijdens je slaap worden je hersenen opgeschoond en worden dingen van je korte- naar je langetermijngeheugen verplaatst. Dat is ontzettend belangrijk, daar wil je toch een prioriteit van maken? Je weet dat je voldoende slaap krijgt als je ’s avonds niet binnen een paar minuten in slaap valt, als je uit jezelf wakker kunt worden en als je overdag genoeg energie hebt en geen koffie nodig hebt.”

Haar tip: sta elke dag om dezelfde tijd op, want je lichaam houdt van ritme. “In de ochtend produceer je hormonen waardoor je energie krijgt en het opstaan makkelijker gaat. Met een vast ritme maak je daar optimaal gebruik van.” Voor avondpersonen is ritme en regelmaat het moeilijkst. “Zij hebben nooit echt zin om naar bed te gaan en willen van alles doen omdat ze nog energie hebben. Maar uiteindelijk moeten ze dan veel eerder opstaan dan hun bioritme zou willen.” Ze legt de vinger op de zere plek. Ik voel me voordat ik naar bed ga vaak energiever dan wanneer ik eruit kom. Van der Helm adviseert:

DAT IS HET PROBLEEM:
IK VOEL ME VOORDAT IK
NAAR BED GA ENERGIEKER DAN
WANNEER IK ERUIT KOM

NIET STOREN A.U.B.

Bij snoozen verstoort je het hele systeem van je slaapcyclus en raakt je lichaam in de war. Je lichaam denkt dat je wakker wordt, maar dan start je toch weer een nieuwe slaapfase. Door zo gefragmenteerd te slapen, verstoort je je herstel én word je juist vermoeider.

“Ga niet ineens uren eerder naar bed, maar doe het in stapjes van vijftien minuten. Als je binnen dertig minuten in slaap valt, kun je de volgende dag je bedtijd nog wat naar voren halen.”

week 4

ALS EEN STUK TAART

Het is inmiddels duidelijk waar de kern van mijn probleem ligt: ik moet eerder naar bed. Minder ’s avonds werken ook, want slapen moet een grotere prioriteit krijgen in mijn leven. En dan niet de laptop verruilen voor een spannende serie of eindeloos door sociale media scrollen, maar een warme douche nemen en nog even met een kop thee en een boek op de bank kruipen. Mijn ochtend- én avondroutine veranderen; dat gaat nog steeds niet vanzelf, maar een nieuwe gewoonte aanleren kost nou eenmaal tijd. Gelukkig heeft Lienke wat geruststellende woorden voor me. “Je hoeft niet voor altijd te stoppen met snoozen, ik doe het zelf ook nog weleens in het weekend.” Huh? Ze lacht. “Ik zie het als een stuk taart. Ook al eet je gezond, dan mag je toch ook wel af en toe wat lekkers? In het weekend plan ik dus soms in dat ik mag snoozen. Al voel ik me dan de hele dag suf en weet ik meteen weer waarom ik ermee ben gestopt.” Ik besluit het in elk geval nog een maand vol te houden. Wie weet wil ik straks net als Lienke écht niet meer anders.