

**Aldus**



## Meer slaap is goed voor je humor

**Slaapcoach Kees Kwakman geeft maandag en donderdag in beddenzaak Beds & Bedding in Amstelveen voorlichtingsbijeenkomsten over slapen.**

*Zijn er genoeg bedden?*

“In de winkel wel ja. Ik concentreer me op wat er tussen de oren nodig is om beter te slapen en gezonder op te staan.”

*Uw lezing is een succes als iedereen ligt te snurken?*

“Dat is niet de bedoeling. Ik hoop dat men inzicht krijgt om de slaapkwaliteit te verbeteren. Veertig procent klaagt over zijn nachtrust, vijftien procent heeft chronische slaapproblemen.”

### ‘Nieuw matras werkt niet bij slapeloosheid’

*Pilletje?*

“Dat helpt een week of drie. Het werkt verslavend en staat gezondheid in de weg. Via ons online coachingsprogramma proberen we ander gedrag aan te leren.”

*Hoe?*

“Via een slaapdagboek. Hoe bouw je een avond af? Is je slaapkamer rustig en donker? Wat te doen als je 's nachts wakker wordt? Er zijn allerlei fitnessgoeroes en Sonja Bakkers die uitleggen hoe strak te blijven. Wat is er voor de slechte slaper? Terwijl we een derde van ons leven slapen.”

*U bent de Sonja Bakker voor de slapers?*

“Ik heb vijf jaar in beddenzaken rondgelopen en hoorde dat veel mensen slaapproblemen hebben. Een nieuw matrasje werkt niet. Er zit een hele wetenschap achter. Ik heb contact gezocht met slaapwetenschappers en samen hebben we een programma ontwikkeld.”

*U bent zelf een goede slaper?*

“Ik ben gezegend met een redelijk goede slaap.”

*Bent u wel eens in slaap gevallen tijdens een presentatie?*

“De oefeningen die we aanbieden moet je lekker rustig in je slaapkamer doen.”

*Napoleon ging er prat op weinig slaap nodig te hebben.*

“Weinig mensen hebben aan vier, vijf uur genoeg. Veel managers zeggen weinig slaap nodig te hebben. In het tweede gedeelte van de nacht worden humor en emotie aangevuld. Daarom zijn die managers zo chagrijnig.”

**ROB ROMBOUTS**