De kunst van slaap bij verzuim

BG-dagen | 21-05-2026 | Cyntha Bogaart

Sleepmasters

Master your sleep, master your life

Disclosure belangen spreker | Cyntha Bogaart

- Psycholoog (MSc)
- Slaaptherapeut
- Ervaringsdeskundig
  - Behandelingen
  - Scholingen
  - Workshops
  - Lezingen

Dit is je WAKE-UP call!

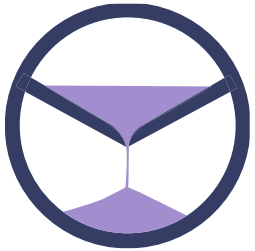
Slaapproblemen secundair?

Slaap = fundament

de kunst van slaap kun je leren

Sleepmasters

3 Slaapk(n)oppen



Proces ‘S’: Slaapdruk

Hoe langer (actief) wakker, hoe beter de slaap

Proces ‘C’: Circadiane ritmiek

Hoe beter de timing, hoe beter de slaap

Stress

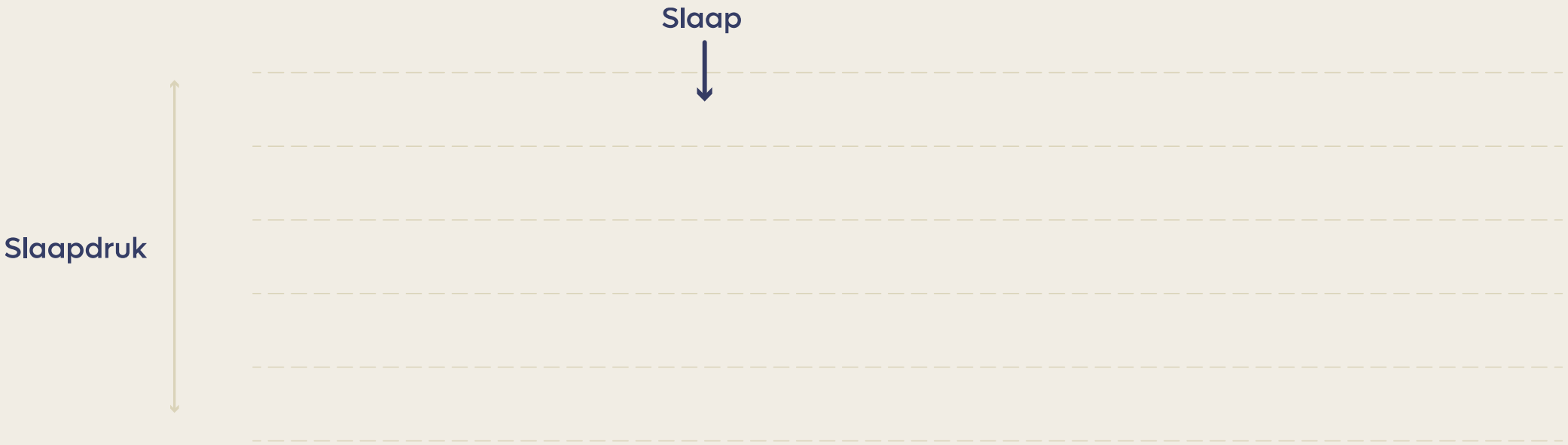
Hoe lager de stress, hoe beter de slaap

Sleepmasters

Gebaseerd op tweeprocesmodel: Borbély et al., 2016

Proces ‘S’: slaapdruk

Hoe langer we (actief) wakker zijn, hoe beter de slaap



Stress

Hoe lager de stress, hoe beter de slaap

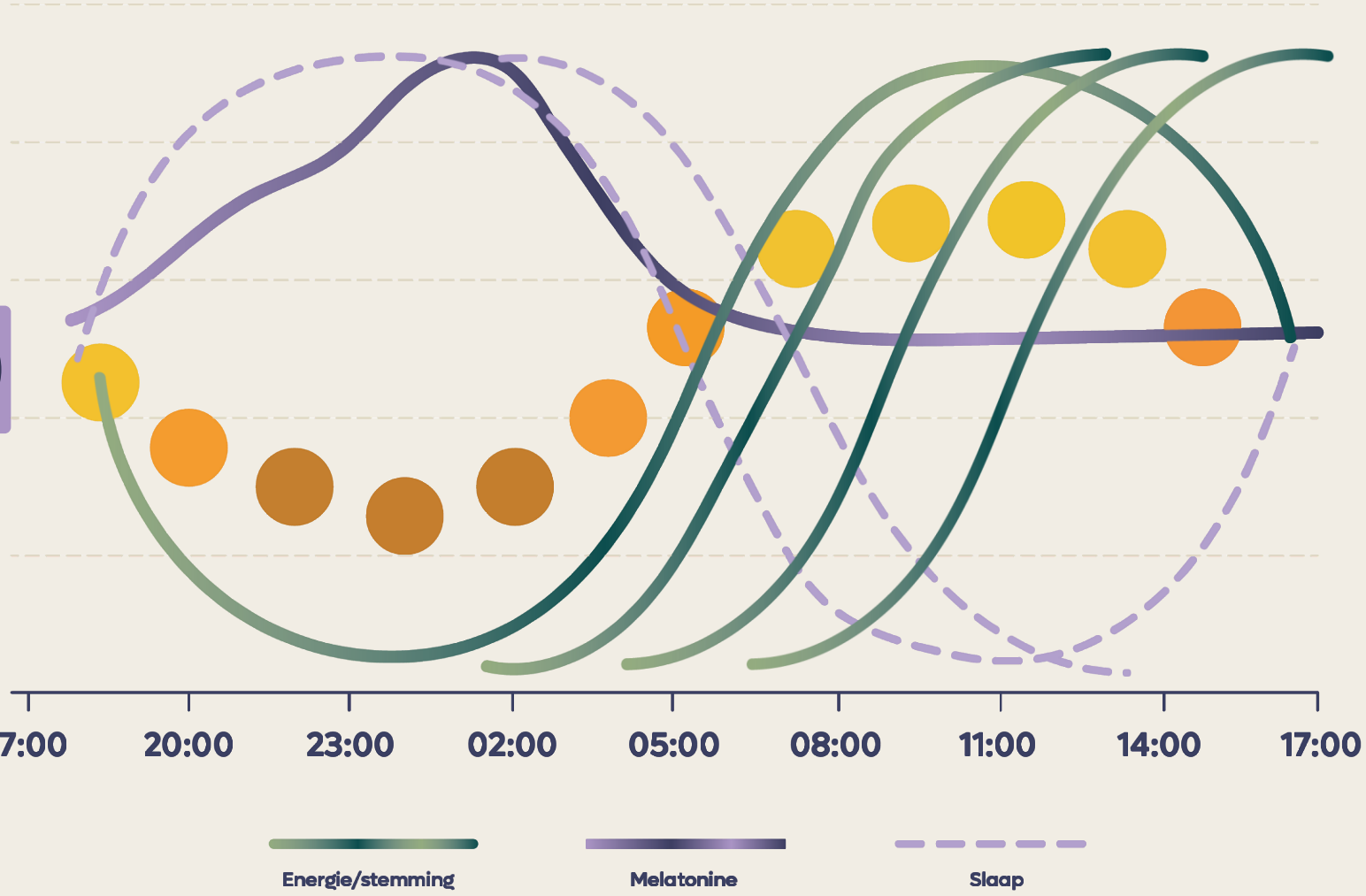
Proces ‘C’: circadiane ritmiek

Genen

Seizoenen

Stress

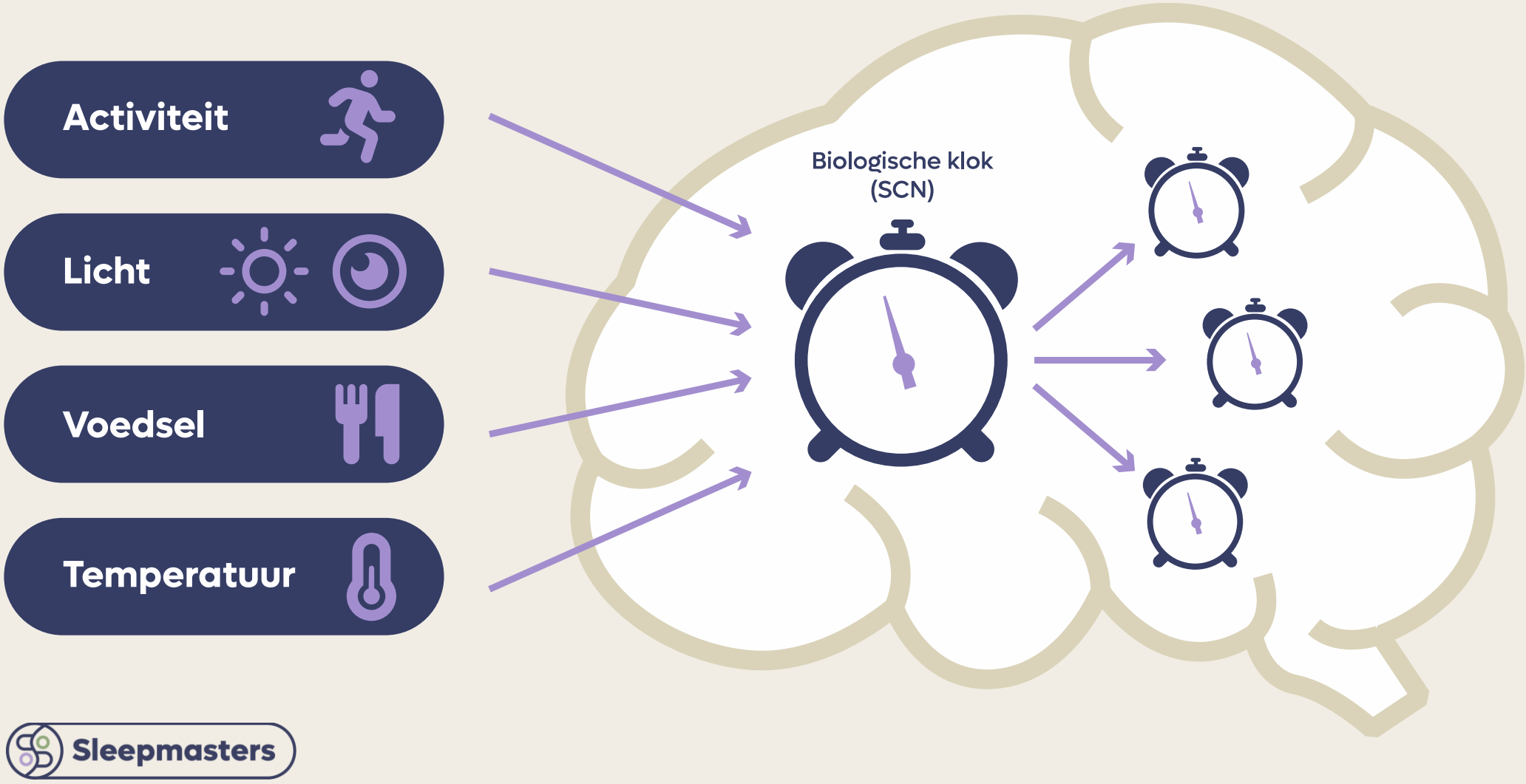
Zelf



Sleepmasters

Hoe beter de timing, hoe beter de slaap

Waar haalt de klok de tijd vandaan?



Sleepmasters

Licht - quiz

50.000 – 100.000 lux

3.000 lux

300 lux

100 lux

Sleepmasters

Dit is je WAKE-UP call!

Master your sleep, master your life... master your work

Cyntha Bogaart
Psycholoog
Slaapexpert

www.sleepmasters.nl
info@sleepmasters.nl
06 – 21 487 088

Sleepmasters

Master your sleep, master your life