

LOVER

LAURENTINE VAN LANDEGHEM
THE LOVER

- Startte in 2013 haar modemerkt Clouds of Fashion op, dat ze in 2018 verkocht aan ZEB wegens te veel druk en weinig voldoening
- Gaf in 2020 een eerste webinar over haar ochtendroutine na veel vragen erover op Instagram
- Richtte een Glow Community op met af en toe een Glow Morning Routine Week, waarin ze samen opstaat met haar volgers en hen tips geeft om de dag goed te starten



© Nanted Photography

HATER

CLAUDINE DREES
THE HATER

- Spitste zich toe op verschillende therapeutische disciplines zoals neurocognitivism, cognitieve gedragstherapie voor insomnie en mindfulness
- Geeft sinds 1999 slaaptraining en -coaching in bedrijven
- Startte in 2016 haar bedrijf Sleepcompass op, waarin ze keynotes, workshops en digitale slaapprogramma's aanbiedt aan bedrijven en particulieren
- Noemt zichzelf de 'Sleep Super Hero'



© Eva Verbeeck

— Elke dag om vijf uur opstaan om te sporten of te ontspannen is een hype op TikTok en ver daarbuiten. Perfect voor ochtendmensen die actief aan de dag willen beginnen, maar een vloek voor late vogels. —

TEKST / Carolien Depamelaere

DE 5 AM CLUB

Wat is de 5 AM Club?

LAURENTINE VAN LANDEGHEM.

“Het concept 5 AM Club is gestart in Noord-Amerika. Verschillende ondernemers zijn elkaar beginnen te motiveren om elke ochtend om vijf uur op te staan. Ze nemen eerst tijd voor zichzelf en zetten zich dan aan het werk, met het doel om productiever te zijn en meer werk te verrichten in een dag. Hun ontwikkeling daarin wordt beschreven in het boek *The 5 AM Club* van de Canadees Robin Sharma.”

Wat is jullie ochtendroutine?

VAN LANDEGHEM. “Ik stond altijd al bekend als een *morning queen*. Zo zie ik mijzelf nog altijd, want ik sta vroeg op en benut mijn tijd. Toen ik *Clouds of Fashion* nog runde, stond ik soms zelfs al tegen vier uur ’s nachts op om aan mijn werk te starten, maar dat is natuurlijk niet gezond. Nu sta ik meestal iets later op en drink ik meteen twee grote glazen water. Ik zet thee, maak een ontbijtje, en ik maak tijd om te lezen, te stretchen en te schrijven. Meestal probeer ik aan het einde van mijn ochtendroutine nog te bewegen, gevolgd door een douche. Je kan de ochtend ook altijd starten met een taakje waar je tegenop ziet, of met iets dat je al lang wilt maar nooit aan komt, zoals een boek schrijven.”

CLAUDINE DREES. “Ik sta op tussen half-en kwart voor zeven. In de zomer ontwaak ik meestal vanzelf, maar ’s winters zou ik mijn wekker net liever wat later zetten. Als ik wakker ben, noteer ik meteen de belangrijkste zaken die ik mij nog kan herinneren van mijn laatste droom. Bovendien mediteer ik en doe ik aan qi gong, dat zijn oefeningen waarmee je energie oplaadt. Daarna spring ik in de douche, die ik meestal afsluit met koud water. Pas een uur nadat ik ben opgestaan, drink ik een koffie. Die zou je eigenlijk nog niet meteen nodig mogen hebben, omdat je een cortisolstoot krijgt wanneer je ontwaakt volgens je bioritme. Heb je die koffie toch meteen nodig, dan kan dat een teken zijn dat je je biologische klok niet volledig volgt.”

VAN LANDEGHEM. “Een tijdje geleden heb ik via Instagram de Glow Community opgericht omdat mijn volgers steeds vroeger naar mijn actieve ochtendroutine. Ze waren benieuwd naar mijn motivatie om zo vroeg op te staan en naar de activiteiten die ik dan inplande. Daarover heb ik dan powerpoints, webinars en een e-book gemaakt. Om meer inspiratie te bieden, bedacht ik de Glow Morning Routine Week. Daarbij staan we samen op en zetten we ons actief in om de dag goed te beginnen, bijvoorbeeld met yoga, sport en ademhalingsoefeningen. Momenteel ben ik

LOVER LAURENTINE VAN LANDEGHEM

‘HET GAAT MIJ NIET PER SE OM DIE VIJF UUR, MAAR EERDER OM DE GEWOONTE OM DIRECT EN ACTIEF OP TE STAAN WANNEER DE WEKKER GAAT’

daar niet meer non-stop mee bezig voor de buitenwereld, maar ik pas de routine zelf nog wel steeds toe. Het gaat mij niet per se om die vijf uur, maar eerder om het kweken van de gewoonte om direct en actief op te staan zodra de wekker gaat. Ik ontdekte dat snoozen slecht is voor ons lichaam omdat we geen volledige slaapcyclus meer voltooiën in die korte tijd. Bovendien is het eerste wat je dan doet wanneer je opstaat ‘nee’ zeggen tegen de belofte die je de avond voordien met jezelf hebt gemaakt. In dat geval is het dus beter om de wekker wat later te zetten, maar dan wel meteen uit bed te springen en je productief bezig te houden.”

DREES. “*Snoozing is losing*. Niet zozeer omdat je geen hele slaapcyclus doet, want dat gebeurt meestal niet meer ’s morgens. Op dat ogenblik is er geen diepe slaap meer, enkel lichte slaap en droomslaap. Het is een inspanning om op te staan, maar ook om opnieuw in slaap te vallen. Omdat je tijdens het snoozen geen beslissing neemt en je lichaam vastzit tussen starten en stoppen, kan je er ‘groggy’ van worden.”

Bestaat er ook zoiets als een avondritueel?

DREES. “Jazeker, ook dat is belangrijk. Wanneer je voor het slapengaan bijvoorbeeld te lang op toestellen blijft scrollen, blijf je cognitief actief. Daardoor schakelt je lichaam niet uit en kan je slaapproblemen krijgen. Een uur voor het slapengaan zijn er drie fasen die je kan doorlopen. De eerste fase bestaat uit logistiek en veiligheid. Zorg ervoor dat je niet meer kan wakker schieten door stresserende gedachten en zet alles klaar voor de volgende dag. Voor sommigen kan het helpen om nog even een rondje te doen door hun huis om na te kijken of alle ramen en deuren gesloten zijn. Dan volgt de persoonlijke hygiëne. Als je geen goede slaper bent, kan je je spieren ontspan-

nen door een warme douche of een warm bad te nemen. Dan mag je wel niet meteen onder de lakens kruipen omdat je lichaamstemperatuur te hoog is. Ten slotte probeer je best nog even tot jezelf te komen door te ontspannen, bijvoorbeeld door te mediteren of een boek te lezen. Als je dat invoert als een routine, weet je lichaam na verloop van tijd dat het klaar is om aan de nachtrust te beginnen.”

VAN LANDEGHEM. “Ik ga meestal slapen tussen tien en elf uur ’s avonds. Als het toch eens later wordt, probeer ik nog altijd om mijn ochtenduur aan te houden. Dan kruip ik gewoon de volgende dag een uurtje vroeger in bed, want mij is verteld dat je zo beter slaap inhaalt dan door uit te slapen.”

DREES. “Nee, dat klopt niet. Zolang je niet moe bent, moet je jezelf niet verplichten om te gaan slapen. Het is wel goed dat je steeds op hetzelfde uur blijft opstaan, ook al ga je eens iets later slapen. We maken ons vaak al druk wanneer we één nacht te weinig slapen, maar als je je slaapritme aanhoudt de dagen nadien, zal je lichaam zich vanzelf herstellen door dieper te slapen.

Is het een oplossing om slaap in te korten om zo meer tijd vrij te maken op een dag?

VAN LANDEGHEM. “Mensen doen vaak dingen die hun tijd niet waard zijn, zoals televisiekijken en scrollen op hun gsm. We hebben zoveel afleiding nodig en doen zoveel tegelijkertijd dat we soms tijd verliezen. We hebben te veel verwachtingen van wat we allemaal kunnen en moeten op één dag. Als we prioriteiten zouden stellen, zou er meer tijd overschieten, en dan is het niet nodig om vroeger op te staan.”

Is de 5 AM Club geschikt voor iedereen?

DREES. “Nee. Het is geen oplossing als het niet aansluit bij je bioritme, als je dus geen ochtendmens bent. Het is ook niet geschikt voor mensen die ’s avonds nog graag uitgaan

en dan hun sociale leven onderhouden. Je stelt je best af op je circadiaanse ritme, dat is een interne klok van 24 uur die wordt aangestuurd door daglicht. Hoe dan ook kennen sommige mensen dat ritme niet meer. Dan kan het helpen om eens twee weken met vakantie te gaan zonder de wekker te zetten, en dan zal het weer duidelijk worden hoe laat je lichaam wil opstaan en gaan slapen.”

VAN LANDEGHEM. “Je moet je ook de vraag stellen of het wel echt je verlangen vervult. Als je meedoet aan de 5 AM Club vanuit tijdsnood, zal het je niet geven wat je wil. Dan vertrek je vanuit onrust over wat je nog allemaal moet doen en dan zal iets langer slapen je misschien net meer rust bieden. Veel mensen halen inderdaad net voldoening uit een sociaal leven ’s avonds en vinden het niet nodig om de volgende dag extra vroeg op te staan.”

DREES. “Volwassenen hebben ongeveer zeven en half uur slaap nodig, oftewel vijf slaapcycli van zo’n 90 minuten. Toch zijn er op basis van onderzoek drie chronotypes te onderscheiden: ochtendtypes, gemengde types en avondtypes. De vroege vogels kunnen baat hebben bij concepten als de 5 AM Club. Het gemengde type gaat eerder mee met de seizoenen. Zo zullen ze in de zomer vroeger wakker zijn en dus minder slapen dan in de winter. De late vogels hebben dan weer nood aan een laat ritme. Zij worden eigenlijk gestraft in de huidige maatschappij omdat ze vroeg op hun werk worden verwacht, terwijl ze liever nog wat langer zouden slapen. Gelukkig werken tegenwoordig meer bedrijven met glijdende uren. Zo kunnen werknemers hun dag beter inplannen volgens hun bioritme.”

VAN LANDEGHEM. “Goede ochtend- en avondroutines zijn voor iedereen belangrijk, maar één algemeen ochtenduur stellen, gaat gewoon niet.”

Toch zullen sommigen misschien mee op de hype springen zonder op de hoogte te zijn van hun eigen bioritme en de effecten daarop?

DREES. “Zeker. Onderzoek naar de menselijke bioritmes kwam pas twintig jaar geleden op gang. Onze maatschappij heeft eigenlijk nooit rekening gehouden met die ritmes, wat onder andere heeft geleid tot welvaartziektes, diabetes, kankers, burn-outs... Op een gegeven moment is men dan toch beginnen inzien dat de maatschappij op dat vlak opnieuw aangepakt moet worden. Om die reden neemt de aandacht voor welzijn op het werk toe. Werkgevers willen dat mensen kunnen blijven werken en dat ze niet langdurig uitvallen. Vandaar ook die glijdende uren, zodat iedereen kan opstaan op zijn moment.” 🗨

HATER CLAUDINE DREES

‘WE MOETEN ONS BIORITME ACCEPTEREN. ER BESTAAN VROEGE TYPES, GEMENGDE TYPES DIE MEEGAAN MET DE SEIZOENEN EN LATE TYPES’