

NACHTELIJKE ONENIGHEDEN: ZO GAAT HET ERAAN TOE IN NEDERLANDSE SLAAPKAMERS

Slapen: we doen het ongeveer een derde van ons hele leven. Niet voor iedereen is het even vanzelfsprekend om goed te slapen. Slaap is weleens reden voor geruzie en levert soms zelfs relatieproblemen op. Hoe gaat het eraan toe in Nederlandse slaapkamers? Om dit te onderzoeken ondervroeg Smulderstextiel.nl 1.200 respondenten uit Nederland.

HELFT NEDERLANDERS HEEFT MET REGELMAAT SLAAPONENIGHEID

“Ga nooit slapen met ruzie” is een veelgehoord relatieadvies. Maar het blijkt Nederlanders lang niet altijd te lukken om ruzies buiten de slaapkamer te houden: 51,1% van alle respondenten zegt namelijk weleens meningsverschillen te hebben over slaapgewoonten.

Bijna één op de tien Nederlanders heeft zelfs minstens wekelijks last van onenigheid in de slaapkamer. Het kan bijvoorbeeld gaan om irritaties over snurken, het dekbed wegtrekken, de slaap- en wektijden of de temperatuur in de slaapkamer.

Van alle niet-samenwonende koppels en getrouwde paren gaat het om zo'n 8%, terwijl samenwonende stellen ruim twee keer zo vaak meningsverschillen hebben (18,8%).

Meningsverschillen over slaapgewoonten



Source: smulderstextiel.nl | Get the data - Created with Datawrapper

SLAAPGEDRAG PARTNER BELANGRIJKSTE OORZAAK SLAAPRUZIES

Hoewel de oorzaken van slaapruzies uiteenlopen, is er één duidelijke oorzaak die het vaakst aanleiding vormt voor onenigheid op het gebied van slapen: de partner. Dit kan bijvoorbeeld komen door snurken, te veel ruimte innemen in bed of het dekbed wegtrekken. Ook slaap- en wektijden, stress, slaapgewoonten en elektronische apparaten spelen regelmatig een rol bij irritaties rondom slaap.

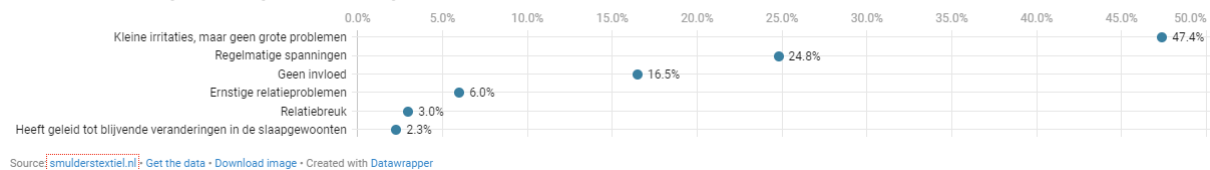
[10 belangrijkste redenen voor slaapruzies](#)

1. Partner (36,1%)
2. Slaap- en wektijden (27,8%)
3. Algemene stress en zorgen (15%)
4. Bedtijdrutuelen (15%)
5. Gebruik van elektronische apparaten (14,3%)
6. Persoonlijke slaapgewoonten (12%)
7. Privacy en intimiteit (12%)
8. Licht in de slaapkamer (11,3%)
9. Temperatuur van de kamer (9,8%)
10. Geluiden in de omgeving (9%)

SLAAPRUZIES HEBBEN GEVOLGEN VOOR RELATIES

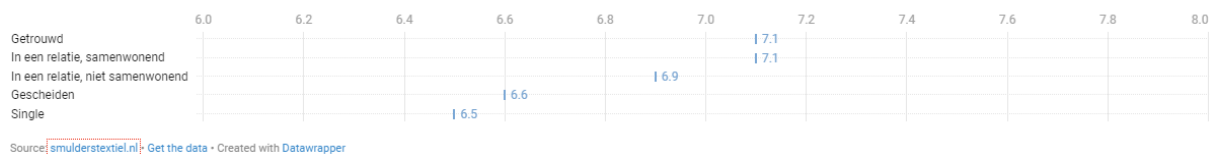
Slaapruzies kunnen flinke gevolgen hebben: voor 3% van de Nederlanders was het aanleiding voor een relatiebreuk. Nog eens 6% ervaart er ernstige relatieproblemen door. Met name mannen ervaren flinke problemen door slaapruzies, ongeveer twee keer zo vaak als vrouwen.

Invloed van slaapruzies op relatie met partner



Hoewel slaapproblemen binnen een relatie tot ruzies kunnen leiden, heeft het hebben van een relatie positieve invloed op de beoordeling van de slaapkwaliteit. Gemiddeld geven **Nederlanders hun slaapkwaliteit een nette 6,9** als rapportcijfer, maar onder alleenstaanden wordt slaap minder goed beoordeeld. Singles en gescheiden Nederlanders geven hun slaap een 6,5, terwijl mensen in een relatie het met een 7,1 beoordelen.

Relatiestatus

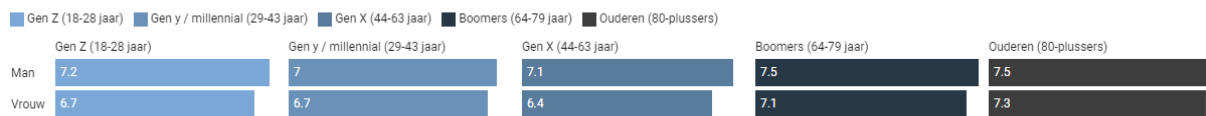


OUDERE MANNEN LIGGEN ER HET RUSTIGST BIJ

In een relatie of niet: mannen (7,1) zijn over het algemeen tevredener over hun slaap dan vrouwen (6,7). En dat terwijl het aantal uren slaap niet zo sterk uiteenloopt. De meeste mannen en vrouwen pakken tussen de 7 en 8 uur aan nachtrust. Vrouwen slapen wel vaker 5 uur of minder per nacht, maar ook vaker 8 uur of meer.

Ouderen beoordelen hun slaap positiever dan jongeren. Onder boomers is het gemiddelde rapportcijfer een 7,3 en bij 80-plussers zelfs een 7,4. Mannen binnen deze generaties geven hun slaap zelfs een 7,5. Generatie X scoort het laagst met een 6,7. Dat komt met name door vrouwen in deze leeftijdscategorie: zij beoordelen hun slaap het slechts: een 6,4.

Rapportcijfer per generatie



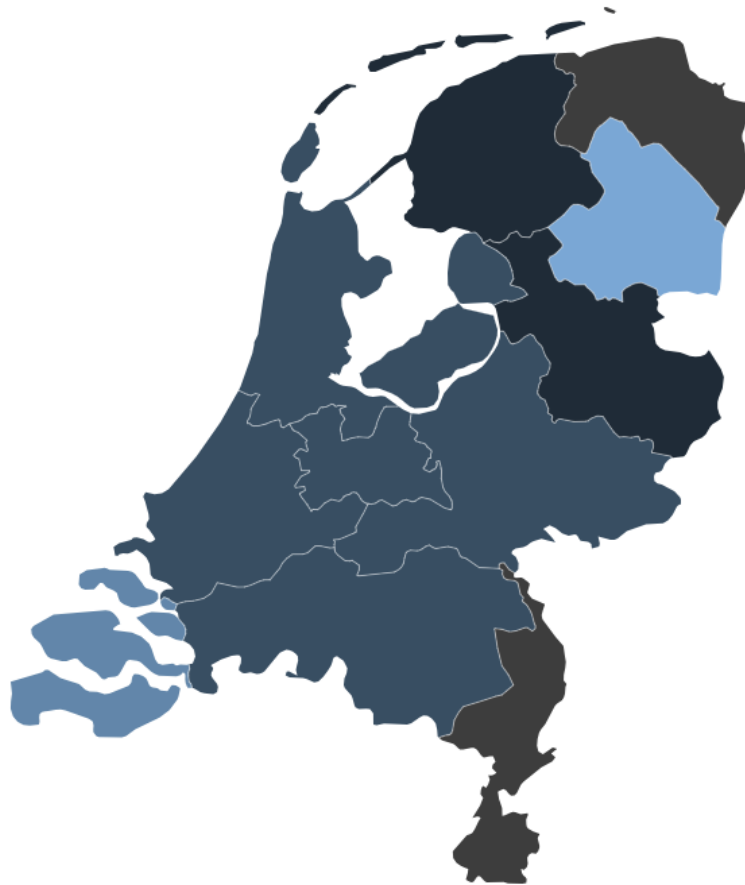
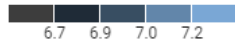
Source: smulderstextiel.nl - Get the data - Created with Datawrapper

DRENTEN MEEST POSITIEF OVER SLAAP

Niet overal in Nederland zijn inwoners even tevreden over hun slaapkwaliteit. Drenten zijn het meest positief en geven hun slaap een 7,3. Daarop volgen Zeeuwen, Brabanders en Noord-Hollanders. Limburgers en Groningers zijn juist het minst te spreken over hun nachtrust.

Regionale verschillen in slaapkwaliteit

Rapportcijfer



[Get the data](#) • Created with [Datawrapper](#)

Tussen verschillende leeftijdsgroepen zitten op provinciaal niveau soms duidelijke verschillen. Zo geven 65-plussers in de provincie Utrecht hun slaap een 7,7, terwijl inwoners onder die leeftijd gemiddeld een 6,5 geven.

In de provincie Groningen is het verschil net zo groot: inwoners van 65 jaar of ouder geven hun slaap een 7,5, terwijl jongere Groningers gemiddeld tot een 6,3 komen. In Drenthe geven zowel jongeren als ouderen hetzelfde rapportcijfer.

STEDELINGEN: MINDER SLAAP, TOCH TEVREDENER

Tussen provincies zitten dus grote verschillen, maar hoe ziet dat verschil eruit binnen een provincie? Op het platteland slaapt 28,6% van de bevolking gemiddeld minstens 8 uur per nacht, terwijl het in de stad om slechts één op de vijf inwoners gaat.

Tegelijkertijd beoordelen stedelingen hun slaap met een 7, terwijl op het platteland het rapportcijfer blijft steken op een 6,6. Bovendien geeft bijna een kwart van de dorpingen hun slaapkwaliteit een onvoldoende, tegenover slechts 12% van de inwoners van grote steden.

Verskil stad en platteland

	8u of meer	5-8u	minder dan 5u	beoordeling slaap	% onvoldoende slaapkwaliteit
Niet stedelijk	29%	68%	4%	6.6	23%
Zeer sterk stedelijk	18%	77%	5%	7.0	12%

[Get the data](#) · Created with [Datawrapper](#)

MEER SLAAPRUZIES EN LAGER SLAAPCIJFER IN VLAANDEREN

Onder Nederlanders heeft al iets meer dan de helft weleens onenigheid in de slaapkamer, maar bij Belgen ligt dit aandeel nog hoger, namelijk op 59,6%. Op wekelijkse basis ruziën over slaap gebeurt wel ongeveer even vaak: zowel in Nederland als België bij één op de tien respondenten.

Ook in Vlaanderen hebben slaapruzies invloed op relaties, maar Vlamingen ervaren minder relatieproblemen door slaapproblematiek. Zo gaan stellen minder gauw uit elkaar dan Nederlanders als gevolg van slaaponenigheid (1,4% tegenover 3%).

Van alle Vlamingen geeft 22,2% zijn slaapkwaliteit bovendien een onvoldoende, tegenover 16,2% van alle Nederlanders. En dat terwijl Vlamingen veel vaker meer slapen dan Nederlanders. Nog geen 5% van de Vlaamse bevolking slaapt minder dan vijf uur, vergeleken met 17,5% in Nederland.

Onderzoeksmethode

Het onderzoek is in opdracht van [smulderstextiel.nl](#) uitgevoerd door Panel Inzicht, in mei 2024, onder 1.200 Nederlanders en 600 Vlamingen. De steekproef is nationaal representatief verdeeld op basis van geslacht (man en vrouw), leeftijd en opleidingsniveau.

Voor de cijfers over stedelijke gebieden is gebruikgemaakt van CBS-cijfers over de omgevingsadressendichtheid per gemeente. Hierbij is de volgende definitie van verstedelijking van het CBS gehanteerd.

