

INE MAES



# Slaap

Slaap beter met meditatie,  
ademhalingstechnieken en andere oefeningen

Lannoo

- 6 – Voorwoord
  - 8 – Inleiding
- 

## DEEL 1

# Knowing is growing

- 12 – Waarom we slapen en waarom we het nodig hebben
- 14 – De slaapcyclus
- 16 – Nachtraven of uilen?
- 17 – Een holistische aanpak van je probleem
- 17 – ‘Self-care’ jezelf in slaap
- 20 – Yin in een yang wereld
- 22 – Stress
- 23 – Het zenuwstelsel
- 24 – De ademhaling is de toegangspoort tot het huidige moment
- 25 – Nachtbrakers
- 26 – Het effect van de maan op je slaap
- 26 – Goed om te weten
- 28 – Bewaak je grenzen
- 29 – Doe aan introspectie
- 30 – Schrijf
- 31 – Voel je gevoelens
- 31 – Laat schuldgevoelens los
- 34 – De ultieme to do: waar zeg je ja tegen wanneer je nee zegt?
- 34 – Rook niet
- 34 – Doe aan stressreductie
- 35 – Mediteer
- 36 – Eerst concentreren, dan mediteren
- 38 – Wring alle fysieke spanningen uit je lijf met yoga
- 41 – Houd je aan je slaapschema
- 41 – Eet gezond
- 43 – Beperk het consumeren van alcohol
- 44 – Drink geen cafeïnerijke dranken
- 45 – Maak het donker
- 45 – Creëer een slaapritueel
- 45 – Maak van je slaapkamer je heiligdom
- 46 – Doe aan digitaal detoxen
- 46 – Ontprikkel jezelf
- 47 – Beweeg om beter te slapen
- 47 – Noteer je to do’s
- 48 – Praat op een milde manier tegen jezelf
- 48 – Leg geen druk op het proces
- 49 – Leg geen druk op jezelf, een dag heeft maar 24 uur
- 50 – Check hoe je in bed ligt
- 50 – Doe geen dutjes wanneer je slecht slaapt
- 51 – Plan je agenda niet te vol
- 51 – Gebruik eventueel natuurlijke hulpmiddelen
- 51 – Ken je lichaam, ken jezelf

## DEEL 2

# Practice makes progress

### 56 – Ademhalingstechnieken

- 57 – De buikademhaling
- 59 – Nadi Shodhana
- 60 – Ademhalingsoefening voor diepe ontspanning
- 60 – 5-5-1 ademhaling
- 61 – Square breath
- 61 – Hartademhaling
- 62 – Ujjayi ademhaling

### 64 – Affirmaties voor een goede nachtrust

### 68 – Meditatie

- 68 – De juiste meditatiehouding vinden
- 70 – Meditatie voor beginners
- 71 – Meditatie voor diepe ontspanning van het lichaam
- 72 – Vollemaanmeditatie om beter te slapen
- 72 – Meditatie op muziek
- 73 – Meditatie om energie op te wekken
- 74 – Ochtendmeditatie in bed

### 74 – Loving kindness meditatie

### 76 – Grondende stressreductie meditatie voor bedtijd

### 77 – Your inner smile

### 78 – Yoga

### 79 – Wat als je te moe bent om yoga te beoefenen

### 80 – Benodigheden

### 81 – Shavasana

### 82 – Sun salutations

### 88 – Restorative yoga

### 98 – Relaxatieoefeningen

### 98 – Ontspanningsoefeningen in bed

### 100 – Relaxatieoefening doorheen de dag

### 101 – Adem en voel

---

### 102 – Hulpmiddelen

### 102 – Bronnen

### 105 – Dankwoord

### 106 – Colofon

# Voorwoord

Wat fijn dat je beslist hebt om mijn boek te lezen. Ik vermoed dat je dan momenteel niet zo goed slaapt. Ik begrijp je. Uit ervaring weet ik hoe slopend dit kan zijn en hoeveel effect slaap (of het ontbreken ervan) heeft op je dagelijkse leven en welzijn. Nu je dit boek in handen hebt, bewijs je dat je jezelf kunt engageren voor je eigen welzijn en dat is mooi. Ik wens je veel moed op jouw weg naar betere nachten. Nieuwe gewoonten creëren is niet altijd makkelijk, het vraagt om inzet. Maar ik geloof in jou en ik hoop dat jij ook in jezelf gelooft.

Dat dit boek jou heerlijke nachten mag brengen.





# Inleiding

De eerste 26 jaar van mijn leven was ik al niet de beste slaper en daarna duurde het nog meer dan 10 jaar om een gezonde slaapgewoonte aan te nemen. Niet zozeer uit vrije keuze, wel omdat mijn lichaam me ertoe dwong. Met uiteindelijk een totaal uitgeput lichaam deed ik alles wat nodig was om een evenwichtig leven te leiden, maar het meest essentiële ontbrak: lange nachten met kwalitatieve slaap. Als peuter, kleuter en kind sliep ik moeilijk in, lag ik uren te denken, te piekeren en te herkauwen. Ik verzon eindeloos theorieën tot diep in de nacht met als gevolg dat ik me doorheen de dag geen 5 seconden kon concentreren, tenzij iets me echt fascineerde. En hoewel het lichaam van een kind snel recupereert en ik meer dan voldoende energie had, was er toch iets mis. Mezelf 2 minuten focussen was al moeilijk en mijn immuunsysteem werkte niet bepaald optimaal (understatement).

Hoewel ik me al lang op een holistisch pad bevind, was slaap altijd datgene wat ontbrak. Voor een nachtraaf als ik voelt het namelijk niet natuurlijk aan om om tien uur te gaan slapen. Dat was een uitdaging. Ik heb het mezelf moeten aanleren, het was een strijd die moest gestreden worden. Voor mijn rust en mijn gezondheid, maar ook voor mijn gezin.

Op mijn zeventiende startte ik met yoga. Ik merkte al snel dat ik er dieper van ging slapen en ook wat sneller insliep. Dat ik mezelf toch nog uitputte door tot in de late uurtjes te lezen of een film te kijken, daar kon yoga echter (nog) niets aan doen. Ik stelde mijn slaap uit omdat ik bang was om in stilte te gaan liggen. Het was op zulke momenten dat de stroom van gedachten pas echt opviel. Ze uitschakelen kon ik niet en ze gewoon observeren was nog onbekend terrein. Maar in die soms razende stroom van gedachten meegaan, dat was wat ik kende en dus ook deed. Mezelf uitputten om niet geconfronteerd te worden met de drukte in mijn hoofd was mijn verdedigingsmechanisme. En dat is niet eentje dat je jezelf wilt aanmeten. Hoe ouder ik werd, des te meer yoga een vast onderdeel van mijn leven werd. Er kwam steeds meer routine in, en meer rust in mijn hoofd. Yoga is een diepgaande vorm van zelfzorg en na elke sessie voelde ik me weer wat lichter. Het duurde wat langer vooraleer ik begon te mediteren, ik saboteerde mezelf door de overtuiging dat ik me onmogelijk langer dan een minuut of twee kon concentreren. Zo ontzegde ik mezelf een lange tijd een betekenisvolle, goedwerkende tool om mijn leven lichter te maken en mijn slaap dieper. Want hoewel yoga en meditatie (ze zijn één) als doel hebben de verlichting en dus de absolute vrijheid te bereiken, kunnen ze ook een middel zijn om je dagelijkse leven te verlichten. Je hoeft er dus geen spiritualiteit aan te koppelen, al zou ik je er graag van overtuigen dat spiritualiteit niet gek of wollig hoeft te zijn en gewoon deel uitmaakt van je menselijke natuur.

Hoewel een goede gezondheid vraagt om een holistische benadering, die onder meer bestaat uit het juiste voedingspatroon, niet roken, voldoende bewegen, niet te veel alcohol consumeren, actief diepgaande stressreductie-technieken beoefenen in plaats van voor tv te hangen met een glas wijn etc., is slapen het allerbelangrijkste wat je kunt doen voor je gezondheid. Tijdens de slaap herstellen we van de dag voordien en laden we dus onze batterijen weer op. Wanneer we voldoende slapen is ons hoofd helder en zijn we minder reactief. We voelen ons beter en zijn over het algemeen weerbaarder voor elke potentiële situatie. Slaap is een niet verwaarloosbaar onderdeel van een lang en gezond leven en dat is een understatement.





DEEL 1

# Knowing is growing



## WAAROM WE SLAPEN EN WAAROM WE HET NODIG HEBBEN

---

Ook al moet ik waarschijnlijk geen pleidooi neerschrijven over hoe belangrijk slapen is, toch lijkt het me noodzakelijk om in dit boek wat meer uitleg te geven over 'waarom' slaap zo belangrijk is. Laat het je niet ontmoedigen, ga ook niet in angstmodus als je dit leest, maar laat het je drijfveer zijn om de nodige acties te ondernemen. Slapen is een essentiële functie die je lichaam en geest doet herbronnen, het geeft je dus de kans om je batterijen weer volledig op te laden. Op die manier voel je je de volgende dag fris en alert. Een gezond slaappatroon ondersteunt ook je immuunsysteem en maakt je dus weerbaarder voor ziekten. Wanneer we niet voldoende slapen, kunnen de hersenen niet goed functioneren. Daardoor ervaar je moeite om je te concentreren, helder na te denken, informatie op te nemen en prikkels te verwerken. Je bent emotioneler en dus ook reactiever. Je geduld neemt af en je hebt de neiging om energie uit snelle koolhydraten te winnen, maar dat heeft enkel een omgekeerd effect. Wanneer je niet goed slaapt, ben je uit evenwicht, heb je minder zin in seks en uit dit zich in fysieke klachten zoals hoofdpijn, gewichtstoename, geeuwen, pijnlijke spieren, een verhoogde bloeddruk etc.

De meeste volwassenen hebben tussen zeven en negen uur slaap nodig per nacht. Al bevindt zeven uur slaap zich al op het randje van te weinig. Kinderen en tieners hebben aanzienlijk meer slaap nodig, vooral als ze jonger zijn dan vijf jaar. Er staat tegenwoordig heel wat in de weg van een gezond slaappatroon. Drukke agenda's, dagelijkse stressfactoren en medische aandoeningen kunnen verhinderen dat we voldoende slaap krijgen. Zelfs je slaapkamer kan een negatief effect hebben op je slaap, net zoals je voedingspatroon en andere levensstijlkeuzes.

---

‘Humans are not sleeping the way nature intended. The number of sleep bouts, the duration of sleep, and when sleep occurs has all been comprehensively distorted by modernity.’ *Matthew Walker*

---

Zoals je zelf al wel gemerkt hebt, is slaap essentieel voor een goede gezondheid en een evenwichtig leven. Het is een basisbehoefte. Net zoals water en voedsel hebben we dus ook kwalitatieve slaap nodig om te overleven. Het is daarom niet zo gek dat we ongeveer een derde van ons leven slapen. Vroeger, in mijn jeugdige naïviteit, vond ik het tijdverspilling, nu zweer ik erbij.

Er vinden heel wat actieve biologische processen plaats wanneer je slaapt:

- Je hersenen slaan nieuwe informatie op en voeren toxines af.
- Het lichaam herstelt de energie, herstelt cellen en maakt moleculen zoals hormonen en eiwitten vrij.
- Zenuwcellen communiceren en reorganiseren, wat zorgt voor een gezonde hersenfunctie.

Deze processen zijn van cruciaal belang voor onze algehele gezondheid. Ons lichaam heeft ze nodig om goed te functioneren. Slaap moet gerespecteerd worden, het is geen luxe en zeker niet optioneel, maar wel broodnodig.

Wanneer we slapen blijft ons brein nog steeds actief, het slaapt dus niet met ons mee. Het brein verwerkt tijdens onze slaap zowel bewuste als onbewuste gedachten en zet ze om in dromen. Wanneer we dromen verwerken we onze dag, maar ook kleine en grote trauma's. Soms kunnen dromen ook uitputtend zijn wanneer er te veel actie is. En als je pech hebt, heb je zelfs vreselijke nacht-

merries. Daarom zijn yoga en meditatie zulke goede tools voor een betere nachtrust. Ze zetten het verwerkingsproces reeds in gang. Ze doen je dus niet enkel sneller inslapen en dieper slapen, maar dragen ook bij tot de verwerking van prikkels en trauma's. Op die manier geniet je van nachten waarin je lichaam en geest echt kunnen uitrusten en herstellen.

---

‘Sleep is the single most effective thing we can do to reset our brain and body health each day. Mother Nature’s best effort yet at contra-death.’ *Matthew Walker*

---

## DE SLAAPCYCLUS

---

In een normale nacht doorloopt een persoon vier tot zes slaapcycli. Niet elke cyclus is even lang, maar gemiddeld duren ze elk ongeveer 90 minuten. Hoewel slapen misschien wel een passieve bezigheid lijkt, gebeurt er heel wat.

Slaap kun je opdelen in twee stukken: de remslaap (Rapid Eye Movement) en non-remslaap (Non Rapid Eye Movement). Maar de non-remslaap heeft ook nog eens vier subcategorieën, die elk een specifiek doel hebben, zijnde:

- fase 1: sluimerfase
- fase 2: lichte slaap
- fase 3 & 4: diepe slaap

## — NON-REMSLAAP

Eerst heb je de sluimerfase, wat de overgangsfase is tussen waken en slapen. Je hebt moeite je ogen open te houden en valt uiteindelijk in slaap. Dan kom je dus terecht in de lichte slaapfase. Je hartslag vertraagt, je lichaamstemperatuur zakt en ook je ademhaling en hersenactiviteit vertragen. Tegelijkertijd vertonen hersengolven een nieuw patroon en stopt de oogbeweging. Je bent ontspannen, maar je kunt ook nog makkelijk wakker worden. Wanneer je niet gestoord wordt, kun je snel in fase 3 terechtkomen. Wanneer je in de diepe slaapfases (3 & 4) bent, ontstaan er krachtige hersengolven. Het lichaam herstelt, het immuunsysteem wordt weer opgeladen en er gebeurt ook een revisie van je cardiovasculaire systeem. Diepe slaap zal helpen om herinneringen vast te zetten in de neurale architectuur van de hersenen. Tijdens de diepe slaap ben je ook diep ontspannen. Je ademhaling en je hartslag zijn langzaam. Je lichaam bouwt weer energie op voor een nieuwe dag. Wanneer je wakker gemaakt wordt in deze fase, ben je gedesoriënteerd en uit evenwicht.

## — REMSLAAP

Na de diepe slaapfase kom je in de rem- of droomslaap terecht. Tijdens deze fase maak je snelle oogbewegingen, ook al zijn je ogen gesloten. Je spieren zijn volledig ontspannen. Je bloeddruk stijgt omdat je ademhaling en je hartritme onregelmatig zijn. In deze fase heb je de meest levendige dromen. Je brein komt weer in actie en zoals Matthew Walker het zegt: *'Het is zoals een eerste zorg voor je emotionele welzijn. Je creativiteit krijgt in deze fase een boost en het voegt informatie samen zodat we wakker worden met oplossingen voor problemen waarmee we eerder werden geconfronteerd.'*

De non-remslaap zorgt voor lichamelijk herstel en de remslaap zorgt voor geestelijk herstel. Beide zijn even belangrijk, maar de rem- en non-remfases wisselen af in dominantie. In het eerste deel van de nacht bestaat de cyclus uit meer diepe non-remslaapfase, voornamelijk fase 3 en 4.

En in het tweede deel van de nacht slaat de balans over en is voornamelijk de remslaapfase (droomslaap) het meest actief, samen met fase 2 (lichte slaap) van de non-remslaap. Dus in die 90 minuten zul je bijvoorbeeld meer dromen. Het is belangrijk om te weten dat beide helften van de nacht even belangrijk zijn. We hebben ze alle twee nodig om goed te functioneren. Bespaar daarom niet op je slaap en streef naar een nacht van acht uur slaap.

## NACHTRAVEN OF UILEN?

---

Feit! 40% van de bevolking zijn nachtraven. Dit wil zeggen dat ze beter functioneren wanneer ze later gaan slapen en dus ook later wakker worden. Aangezien de maatschappij met over het algemeen een 9-to-5-mentaliteit dit niet toelaat, zijn het dus ook de nachtraven die de grootste kans lopen om ten val te komen aan een burn-out of andere gezondheidsproblemen. Hoewel ik als nachtraaf mezelf ondertussen op een ander ritme heb gekregen, voel ik dat dit tegen mijn natuur is. De energie en creativiteit beginnen bij mij pas later op de dag te stromen en zijn het sterkst tussen 14 en 20 uur. Niet ideaal als je een gezin met kinderen hebt. Het is een ware strijd geweest om mijn ritme om te draaien, maar nu voel ik me soms een echte uil omdat ik het niet eerder geprobeerd heb. Als het dan toch moet, dat vroege opstaan om de kinderen naar school te brengen en op tijd te beginnen werken, dan kun je je maar beter aanpassen. Je mind, body en soul zullen je dankbaar zijn. Stel het naar bed gaan dus niet uit, zorg ervoor dat je elke nacht voldoende kunt slapen zodat je je lekker in je vel voelt.

---

‘However, night owls are not owls by choice. They are bound to a delayed schedule by unavoidable DNA hardwiring. It is not their conscious fault, but rather their genetic fate.’ [Matthew Walker](#)

---

## EEN HOLISTISCHE AANPAK VAN JE PROBLEEM

---

Voor slapeloosheid wordt vaak te snel een pilletje voorgeschreven, wat jammer is. Als de situatie dreigend is, kan dit op korte termijn verlichting brengen, maar het is geen langetermijnoplossing. Slaappillen doen je wel inslapen of houden je wel in slaap, maar ook dan kom je niet in een diepe herstellende slaap terecht, die je overigens zo hard nodig hebt. Je moet het feit dat je niet goed slaapt bekijken als een symptoom en naar de oorzaak op zoek gaan. De oplossing ligt in een holistische aanpak van je probleem. Jij bent als mens niet louter je lichaam, je ziel of je geest. Het zijn geen aparte dingen maar ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Dit boek behoort tot mijn Mind & body-reeks, maar mijn werk bevat ook altijd heel wat soul. Een holistische benadering betekent dat je je hele persoon benadert en ondersteuning geeft. Ik nodig je dus uit om je slaapprobleem niet enkel te bekijken als bijvoorbeeld een mentaal probleem. Wanneer je een holistische levensstijl aangaat, houd je rekening met je fysieke, emotionele, mentale, sociale en spirituele welzijn.

Een holistische benadering richt zich op het algehele welzijn van een persoon en niet enkel op een probleem, een ziekte of een aandoening.

Een slaapprobleem kan verschillende oorzaken hebben. Al is stress volgens slaappexperts oorzaak nummer één van kortetermijn-slaapproblemen. Voor alle duidelijkheid, ik zeg niet dat dat voor jou het geval is. Vaak is het ook een combinatie van verschillende zaken. Ik lijst later voor jou, bij de do's & don'ts, de mogelijke oorzaken op en geef ook heel wat tips. Stel je open voor de mogelijkheid dat je misschien (allicht) op dingen gaat stoten die je liever niet had gelezen (schrijf ik met een knipoog). Weet dat de kans zeer groot is dat je zelf voor de oplossing kunt zorgen wanneer je positieve veranderingen aangaat in jouw levensstijl, al dan niet met wat ondersteuning van professionals. Ik wil hier een pleidooi houden voor diepgaande zelfzorg en je uitnodigen om alle *quick fixes* overboord te gooien.

## 'SELF-CARE' JEZELF IN SLAAP

---

Maak van goed voor jezelf zorgen een absolute prioriteit en van heerlijke nachten je missie. Neem geen genoegen met halfbakken werk en wees volhardend. Verandering in je levensstijl vraagt om toewijding en ook wat discipline, maar ga de uitdaging aan. Je zult jezelf heel dankbaar zijn en wie weet de mensen rondom jou ook wel.

# Yoga

Wanneer je yoga beoefent, moet je de intentie zetten om steeds binnen de grenzen van jouw lichaam te blijven. Ik raad mijn leerlingen aan, en nu ook dus jou, om ongeveer 80% van je kunnen te doen. 70% voor beginners. Diegenen die meermaals per week op hun mat staan, kunnen eventueel tot 90% gaan. Pushen is niet nodig in yoga om iets te bereiken. Het tegendeel is waar, de sleutel ligt in ontspanning. Hoe uitdagend de yogapose ook mag zijn, wanneer je nog diep kunt ademen en ontspanning kunt vinden, weet je dat je goed bezig bent. Wanneer je nog maar moeilijk je ademhaling kunt controleren en ontspanning niet meer mogelijk is, ben je over je grenzen aan het gaan. Ook wanneer je de houding op zich wel aankunt.

## Variatie A



2. Adem uit: buig naar voren, indien nodig voor de rug buig je de benen.



Adem in: zet je rechervoet naar achteren, zet je knie op de mat en kijk op.



4. Stap naar een hoge plank.



5.



Adem uit: buig door je armen, zet je knieën, borstbeen en kin op de mat.

6.



Adem in: **cobra**, kom maar zo hoog op als je rug toelaat.

7.



Adem uit: **downward facing dog**, indien nodig met gebogen knieën. Blijf hier gedurende 5 ademhalingen.

8.



Adem in: zet je rechtervoet naar voren, zet je knie op de mat en kijk op.

9.

Adem uit: stap naar de voorkant van je mat en buig voorover.



10.



Adem in: kom recht en neem je armen mee.

11.

Adem uit: laat je armen zakken.

12.

**Herhaal links.**

## Variatie B

1.



Adem in:  
buig je  
knieën en  
lift je  
armen  
omhoog.

2.



Adem uit: buig naar  
voren, indien nodig  
voor de rug buig je  
de benen.

3.



Adem in: zet je rechter-  
voet naar achteren, zet  
je knie op de mat, lift je  
armen en kijk op.

4.



Stap naar een  
**hoge plank.**

5.



Adem uit: buig door  
je armen, zet je knieën,  
borstbeen en kin op  
de mat.

6.



Adem in: **cobra**, kom maar  
zo hoog op als je rug  
toelaat.

7.



Adem uit: **downward facing dog**, indien nodig met gebogen knieën. Blijf hier gedurende 5 ademhalingen.

8.



Adem in: zet je rechtervoet naar voren, zet je knie op de mat, lift je armen en kijk op.

9.

Adem uit: stap naar de voorkant van je mat en buig voorover.



10.



Adem in: buig je knieën, kom recht en neem je armen mee.

11.

Adem uit: laat je armen zakken.

13.



Ga als afsluiter nog even in **shavasana** liggen, het liefst gedurende minstens 6 minuten.

12.

**Herhaal links.**



# Dankwoord

Ik wil graag het Lannoo-team bedanken voor dit heerlijke avontuur. Ik word steeds meer gepassioneerd door het thema slaap. Ik was me reeds langer bewust van het belang ervan en mijn eigen nachtelijke avonturen lagen aan de basis. Maar het schrijven van dit boek heeft dat enkel en alleen maar versterkt. Lang leve slaap!

Merci Dami, jij hebt er mee voor gezorgd dat ik nu geniet van langere nachten en hebt me ondersteund op mijn weg naar heling.

Olivia, Max en Juliette, mijn 'patékes'. Hoewel jullie komst voor veel onderbroken en korte nachten heeft gezorgd, zou ik het voor geen geld ter wereld anders gedaan hebben en doen. Jullie verrijken mijn leven.

Ik voel een diepe dankbaarheid voor de grondleggers en spirituele leiders van alle welzijnssystemen en tradities, zoals yoga en meditatie. We mogen het niet als vanzelfsprekend beschouwen dat een oosterse holistische cultuur zo bijdraagt tot het welzijn van de westerse mens.

En ik dank jou, beste lezer. Voor je bereidheid en inzet om actief op zoek te gaan naar een beter leven. Ik wens je mooie herstellende nachten toe.

Liefs,





[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

**TEKST**

Ine Maes

**FOTOGRAFIE**

Thomas Vanhaute

**ILLUSTRATIES**

© Getty Images

**VORMGEVING**

Leen Depooter – quod. voor de vorm.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021

D/2021/45/262 – NUR 860 – 450

ISBN: 978 94 014 7822 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.