Hoe bouw je een avondroutine op

Een praktische gids voor een herkenbare overgang naar bed

Je wilt rustig naar bed. Maar je avond blijft gevuld met werk, berichten en dingen die nog moeten.

Begin met deze volgorde

Kies een herkenbaar begin, zoals na de afwas. Doe daarna drie gewone dingen: sluit één resterende taak af of plan het vervolg, leg klaar wat je nodig hebt en kies één rustige activiteit buiten bed.

Schrijf de volgorde in één zin. Bijvoorbeeld: “Na de afwas noteer ik de eerste taak voor morgen, poets ik mijn tanden en lees ik op de bank.” Zorg dat de spullen al beschikbaar zijn.

Lees de uitleg en het ingevulde voorbeeld →

Open de wegwijzer →

Versie met vernieuwde vormgeving / oktober 2026

Wat een avondroutine kan doen

De overgang van actief bezig zijn naar slapen is soms onduidelijk. Je sluit werk en berichten nog niet af. Een herkenbare volgorde kan helpen ruimte te maken voor een rustiger laatste deel van de avond. [3]

Een routine maakt slaap niet volledig bestuurbaar. Stress, gezondheid en omstandigheden blijven meespelen. Je kunt daarom de stappen uitvoeren en toch een moeilijke nacht hebben.

Herken waar jouw avond doorgaat

Kies één recente avond. Welke handeling begon je terwijl je eigenlijk wilde afronden? Denk aan werkmail, een grote opruimklus of nog een video.

Vraag daarna wat je nodig had om te stoppen. Een volgend werkmoment, een afspraak thuis of iets prettigs om daarna te doen?

Voorbeeld in de praktijk

Mila blijft haar inbox opruimen. Er komen nieuwe berichten bij. Haar routine moet dus beginnen met een grens voor werk. Alleen een boek naast bed leggen verandert dat begin niet.

Als je geen vaste avond hebt

Kies een volgorde die na een gebeurtenis begint. Bijvoorbeeld zodra een noodzakelijke zorgtaak klaar is. Het tijdstip kan wisselen terwijl het begin herkenbaar blijft.

Eindpunt: je weet welke overgang in jouw avond ontbreekt. Je hoeft nog geen volledige routine voor alle dagen te ontwerpen.