

Meer aandacht  
voor slaapttekort:

# “We hebben een slaaprevolutie nodig”

Geleidelijk komt er steeds meer aandacht voor het thema slaap en werk en dat is een goede zaak. Volgens experts is slaap namelijk ‘belangrijker dan eten en bewegen samen’, ‘een van de beste medicijnen die er is’ en ‘de moeder van ons functioneren’. De uitdaging is om mensen ervan te doordringen hoe groot de invloed van slecht slapen kan zijn op prestaties, want er is een groot gat tussen slaapedrag en slaapkennis.

TEKST | Hans Klip

**S**lechter geconcentreerd zijn, slordiger werk verrichten, sneller geïrriteerd zijn en meer missers maken. We kennen allemaal wel uit eigen ervaring de nadelige gevolgen die een slechte nachtrust kan hebben op de uitvoering van werkzaamheden. Dat wordt werkelijk een probleem als iemand vaak niet goed slaapt. De vuistregel is dat een volwassene van 24 jaar of ouder zeven tot negen uur slaap per nacht nodig heeft. Wereldwijd haalt ongeveer een derde van de mensen dat niet, vertelt slaapexpert en slaapcoach Floris Wouterson (zie kader Wie is wie?). “Ook is de kwaliteit van de slaap net zo van belang.”

## Slaaprevolutie

De economische impact van slecht slapen is groot en bij werkgevers

nog niet genoeg bekend, aldus Wouterson. Hij heeft voor zijn boek *Superslapen* uit 2018 de meetbare productiviteitsuitval berekend voor Nederland en België, naar aanleiding van een onderzoek van de Amerikaanse denktank RAND voor de grootste industrielanden. Voor ons land gaat het om een jaarlijkse som van 12,4 miljard euro en voor de zuiderburen om 8,3 miljard euro. En eigenlijk is de totale kostenpost nog aanzienlijk groter. "Zo zorgt slaapttekort achter het stuur voor 50 procent van alle dodelijke verkeersslachtoffers. Daarvan kun je de prijs niet meten."

De aandacht voor het onderwerp neemt langzaam toe, zegt neurowetenschapper en slaapexpert Els van der Helm. Zij plaatst wel een kanttekening. "Vooral mensen in een bevoorrechte positie zijn er vaker mee bezig. Wie zich in een lage sociaaleconomische situatie bevindt, heeft veel minder kansen om goed te slapen. Dat vraagt om structurele oplossingen. Er is een slaaprevolutie nodig."

Slaapproblemen en slaapttekort worden in de ogen van Wouterson ten onrechte vaak op een hoop gegooid. Er is sprake van slaapproblemen als iemand naar eigen zeggen gedurende drie maanden drie nachten per week niet goed slaapt en dit invloed heeft op zijn dagelijks functioneren. "Op zich kun je daarmee meestal nog goed leven." Slaapttekort houdt het bewust onthouden van slaap in. "Dan is concentratie het eerste wat het lichaam niet meer onder controle heeft, maar erger nog is dat 25 procent van de mensen dan aantoonbaar meer fouten maakt op het werk. Een extreem slaapttekort kan zelfs dodelijk zijn."

Wouterson vindt dat slaapttekort een vast onderdeel van de managementagenda zou moeten zijn. "Slaap is de moeder van ons functioneren. Mensen zitten me altijd een beetje vreemd aan te staren als ik tijdens een presentatie zeg dat slapen belangrijker is dan eten en bewegen samen. Zo worden je hongerhormonen in je slaap gereguleerd. Ook is er een 40 procent grotere kans op een sportblessure, als je een uur minder slaapt dan je nodig hebt."

### Dromen

Mensen doorlopen tijdens de nacht meerdere slaapcycli met vier fasen: lichte slaap (fase 1 en fase 2), diepe slaap (fase 3) en REM-slaap (fase 4). Zo'n cyclus duurt doorgaans ongeveer negentig minuten. Van der Helm: "Het ligt er natuurlijk aan hoe goed je slaapt, maar het gaat al snel om vier à vijf cycli per nacht. Eerst is er veel →

## WIE IS WIE



Dr. Els van der Helm

**DR. ELS VAN DER HELM** is slaap neurowetenschapper en adjunct professor op IE Business School. Zij raakte al op haar zestiende gefascineerd door het onderwerp toen ze het baanbrekende boek *Gezond Slapen* van Stanford-professor Bill Dement las. Het leidde tot studies neuropsychologie en neurowetenschappen aan de Amsterdamse universiteiten VU en UvA en promotieonderzoek aan de University of California (Berkeley) en Harvard Medical School. Zes jaar geleden begon Van der Helm haar eigen bedrijf om zich helemaal op het thema van slapen, leiderschap en werk te kunnen werpen. Zij ondersteunt als expert organisaties door het geven van slaapprogramma's en het ontwerpen van slaapprogramma's.



Floris Wouterson

**FLORIS WOUTERSON** was ooit 'private banker' maar heeft als coach, expert en spreker de afgelopen twintig jaar duizenden mensen geholpen om beter te slapen, onder wie topsporters. Zijn interesse gaat vooral uit naar wat wetenschappelijk bekend is over de relatie tussen slaap en menselijke prestaties. In de bestseller *Superslapen* (2018) presenteert hij 'praktische lifestyle principes voor de beste nachtrust ooit'. Ook ontwikkelde Wouterson voor organisaties de *Slaapttekort Calculator* en is hij nu bezig met een laagdrempelige app.



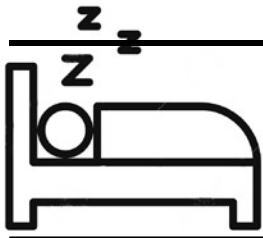
Caroline Engel

**CAROLINE ENGEL** heeft sinds 2014 haar eigen bedrijf Engel Arbeidsadvies. Zij is begonnen in het HR- en recruitmentwerk maar heeft zich de laatste tien jaar gespecialiseerd in verzuim, re-integratie en arbeidsdeskundige diensten. Ze denkt daarbij waar nodig out-of-the-box. Engel geeft leiding aan een team van specialisten, waarin zij zich als arbeidsdeskundige richt op begeleiding en advisering van werkgever en werknemer.



Luc Marée

**LUC MARÉE** begon zijn carrière als wachtmeester en brigadier bij de politie, waarna hij de overstap maakte naar de re-integratiewereld. Sinds 2008 is hij werkzaam bij de grote landelijke arbodienst ArboNed. Marée staat als staf arbeidsdeskundige voor de zakelijke markt zijn collega's met raad en daad terzijde. Ook voert hij arbeidsdeskundige onderzoeken uit in West-Brabant en Zeeland in het kader van de Wet verbetering poortwachter.



ruimte voor de diepe slaap en aan het eind van de nacht voor de REM-slaap. Juist in deze fase heb je uitgebreide, levendige dromen en ook nachtmerries. Mensen dromen dus altijd, ook als ze die niet kunnen herinneren. Of je wel of niet weet wat je hebt gedroomd, lijkt volgens onderzoek geen verschil te maken voor hoe je de volgende dag functioneert.”

Het is normaal om af en toe nachtmerries te hebben, zegt Van der Helm. “Sommige mensen hebben echter zulke intensieve nachtmerries dat ze slaap gaan vermijden of de REM-slaap onderdrukken door bijvoorbeeld overmatig alcoholgebruik. Dat komt echter niet zo vaak voor en dan vooral bij volwassenen met een posttraumatische stressstoornis.”

Slaap is voor iedereen uniek, benadrukt Van der Helm. “Wat een optimale slaap is, verschilt sterk van persoon tot persoon. Het is met name genetisch bepaald hoeveel slaap je nodig hebt. Niet iedereen hoeft acht uur te slapen om in de ochtend uitgerust wakker te worden.”

Zij onderscheidt twee grote groepen als het om slaapttekort gaat. Mensen die lijden aan insomnie kunnen bijvoorbeeld niet doorslapen of worden te vroeg wakker. “Daarvoor kunnen allerlei oorzaken zijn zoals veel stress, slechte leefgewoonten of zelfs te lang in bed liggen. Het is dan vooral belangrijk om eraan te werken dat ze zich overdag meer ontspannen en zich minder zorgen over te weinig slaap maken. Ook verwijst ik soms door naar een slaappsiholoog.”

De andere groep is wat Van der Helm ‘non prioritizers’ noemt. “Zij zijn niet zo bezig met slaap en hebben zelf het idee dat het slaapttekort hun fysieke en mentale gezondheid niet erg beïnvloedt. Op een gegeven moment kunnen ze dan tegen een muur aanlopen en langdurig ziek of met een burn-out uitvallen. Dat vraagt om een grotere bewustwording en gezonder gaan leven.”

Er is een enorm gat tussen slaapedrag en slaapkennis, merkt Wouterson op. “Dat overbruggen is de grootste

## UIT DE PRAKTIJK

### Twee arbeidsdeskundigen over hun aanpak

Hoe kunnen arbeidsdeskundigen de gevolgen van slaapttekort voor werk op een goede manier bespreekbaar maken?

Twee arbeidsdeskundigen vertellen over hoe zij het aanpakken: Caroline Engel (eigen bedrijf) en Luc Marée (ArboNed).

### Caroline Engel: ‘Slaap is een vast thema bij de intake’



“Durf als mens te investeren in slaap, want het is een van de beste medicaties die er is. Ik heb het op een bepaald moment over een andere boeg gegooid en ging veel beter slapen. Daardoor is de kwaliteit van mijn leven enorm omhooggegaan. Raar dan ook dat er bij verzuim eigenlijk nooit naar wordt gevraagd. Dat doe ik zelf wel in mijn uitgebreide intakegesprekken met werknemers. De vier thema's inspanning, ontspanning, voeding en slaap passeren altijd de revue.

Ik zeg wel: vertel wat je wil vertellen. De meeste medewerkers willen echt graag weer aan het werk, maar weten vaak niet hoe ze het moeten aanpakken. Daarom zijn zij juist opgelucht dat ze het erover kunnen hebben. Dan gaat het ventiel los. Mijn ervaring is dat er zeker bij burn-out en overspannenheid al vrij lang sprake is van een slaapttekort of slaapproblemen, omdat iemand zorgen heeft als gevolg van bijvoorbeeld werkdruk of financiële problemen.

Vaak adviseer ik om te beginnen met kleine aanpassingen die haalbaar en realistisch zijn. Zoals: zet de meldingen op je telefoon en computer uit. Dat leidt dan soms tot paniek. Loyale medewerkers hebben het gevoel dat zij constant bereikbaar moeten zijn, maar kunnen zich niet meer ontspannen en gaan met adrenaline slapen. Er mag wel meer bewustwording komen over wat dit met iemand doet, zeker nu hybride werken alleen maar toeneemt.

Helaas is slecht slapen vaak niet goed bespreekbaar tussen werkgever en medewerker. De werkgever loopt door de privacywetgeving op eieren en wacht daarom het oordeel van de bedrijfsarts af, maar die gaat er ook niet op in. Terwijl als gevolg van slaapproblemen klachten juist kunnen verergeren of ontstaan. Ik raad de werkgever aan de dialoog met de medewerker aan te gaan. Wat kunnen we samen doen om jouw functioneren te bevorderen? Mijn tip voor andere arbeidsdeskundigen? Simpel: schuw het onderwerp slapen niet!”

# 25 Slaaptekort leidt aantoonbaar tot procent meer fouten op het werk

uitdaging. De nacht is de spiegel van de dag. Het is funest als je overdag veel koffie of alcohol drinkt of een grote hoeveelheid snelle koolhydraten eet. Een goede nachtrust vraagt om praktische keuzes in je levensstijl.”

## Werkstress

Volgens beiden heeft werk een forse invloed op wel of niet goed slapen. Van der Helm noemt werkstress als grootste boosdoener. “Denk aan onzekerheid binnen de organisatie. Ook komt het vaak voor dat werknemers intense dagen maken, waarbij overdag tijdens het werk niet genoeg ruimte is om even op adem te komen. In de avond controleren zij vaak nog hun werkmail en zijn ze met allerlei schermen bezig. Om je slaap te optimaliseren is het handig om in ieder geval de smartphone buiten de slaapkamer te laten.”

De cultuur van de organisatie speelt een grote rol, zegt Van der Helm. “Wordt het normaal gevonden dat je na twee calls even naar buiten gaat? Of moeilijke taken vooral in de ochtend doet, als je het

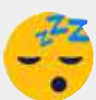
meest fris bent?” Het is van essentieel belang dat leiders zich opwerpen als rolmodellen, vindt ze. “Zij geven dan aan wat ze zelf doen en waarderen het dat iedereen zijn eigen behoeften heeft.” Van der Helm raadt arbeidsdeskundigen aan om steeds te vragen naar slaap en ervoor te zorgen dat het onderwerp goed wordt belicht in re-integratietrajecten. “Kijk daarbij naar oplossingen op zowel persoonlijk vlak als in de werksfeer.” Wouterson vindt dat arbeidsdeskundigen aan werkgevers duidelijk moeten maken wat de financiële impact is van uitval door niet goed slapen. “Met preventieve maatregelen is zoveel te bereiken.”

## MEER INFORMATIE:

- [www.floriswouterson.com](http://www.floriswouterson.com)
- [www.superslapen.nu](http://www.superslapen.nu)
- [www.elsvanderhelm.com](http://www.elsvanderhelm.com)
- [www.engelarbeitsadvies.nl](http://www.engelarbeitsadvies.nl)
- [www.arboned.nl](http://www.arboned.nl)



## Luc Marée: ‘Maak signalen die je oppikt bespreekbaar’



“Het is een goede zaak dat er steeds meer aandacht komt voor het thema slapen en werk, want dat was vroeger erg onderbelicht. Het lastige is natuurlijk dat ik bij een arbeidsdeskundig onderzoek geen medische informatie heb. Op zich prima, maar in een rapportage over arbeidsmogelijkheden en beperkingen staat steeds vaker dat iemand een gebrek aan energie of concentratieverlies heeft en langzaam moet opbouwen. Daarachter kan een keur aan factoren zitten. Dat vraagt om aandachtig luisteren en goed doorvragen.

Hierdoor signaleer ik vaak meer, bijvoorbeeld dat de werknemer mogelijk last heeft van een verstoorde nachtrust door chronische klachten. Het komt ook voor dat ik vermoed dat er psychische problemen of schulden zijn. Ik mag daarover niet op de man af vragen stellen aan de medewerker, maar ik kan wel tussentijds overleggen met de bedrijfsarts of er meer zou kunnen spelen. Het is dan aan deze arts om hieraan vanuit medisch oogpunt aandacht te besteden. Dus: maak de signalen bespreekbaar die je als arbeidsdeskundige oppikt.

Ik leg in het gesprek met de werknemer de nadruk op mogelijkhe-

den, waardoor die vaak zelf met oplossingen komt. Deze kan ik dan met de werkgever bespreken. Een organisatorische tip kan zijn om niet van medewerkers te vragen dat ze in het weekend de telefoon opnemen en mail beantwoorden. Door corona is er meer begrip gekomen voor thuiswerken. Daarbij kan iemand werkzaamheden meer naar eigen vermogen indelen en afwisselen. Het is belangrijk om een bewustwordingsproces op gang te brengen. Wij bieden als ArboNed slaapprovingen voor werknemers aan en verzorgen trainingen voor leidinggevenden om signalen van slecht slapen te herkennen. Ook kan op aanvraag van de werkgever een slaapproving worden toegevoegd aan een preventief medisch onderzoek (PMO). Ik zou graag zien dat vaker een arbeids- en organisatiedeskundige wordt ingezet. Deze professionals kunnen slaapproving meenemen in bijvoorbeeld een voorstel voor de aanpassing van werktijden of het beter inregelen van onregelmatige werktijden.”