

deGids | gids-artikelen | 17-07-2008



Bijtanken met een dutje

Bert van Panhuis

Onze dagen worden steeds voller en dus korter. Dan ligt slaaptkort op de loer. Na een krachtslaapje van twintig minuten ben je weer helemaal opgeknapt.

[Lees het artikel](#)

In een speciale ruststoel mag NS-personeel nieuwe energie opdoen met een kort maar krachtig slaapje. | © Annemiek Mommers

Zin
om

eventjes te slapen, wie kent het gevoel niet. Je werkt in ploegendienst en wordt daardoor uit je biologische slaapritme gehaald. Je hebt de vorige avond stevig doorgehaald en dus nauwelijks je bed gezien. Je werkt al uren op een warme kantoorruimte met onderhand een minimum aan zuurstof. Zo halverwege de middag zit je te suffen op je werkplek. Wat zou het nu heerlijk zijn om een dutje te doen. Al is het maar even. Maar waar? Achter je stoel? Op je bureaustoel? De meeste bedrijven associëren een krachtslaapje op de werkplek nog steeds met luiheid en niet productief zijn.

Bij de Nederlandse Spoorwegen is er nu echter een heuse rustplek voor personeel dat even wil bijtanken om fit weer op pad te gaan. Meer dan tevreden is Peter Mertens over de slaapstoel – alleen voor het personeel – die sinds eind april op zijn NS-station Maastricht staat. „Onlangs maakten zeven mensen er op één dag gebruik van. Er is dus duidelijk motivatie en behoefte.” Als het aan Mertens ligt kan spoorwegpersoneel uiteindelijk op iedere standplaats in Nederland nieuwe energie opdoen met een kort maar krachtig slaapje.

Verontrust over het aantal keren dat machinisten door een rood sein reden vroeg Mertens, die adviseur arbo en spoorwegveiligheid bij de NS in Limburg is, zich af hoe daar verbetering in was te brengen. „Je hebt technische oplossingen, maar er is ook het menselijke aspect. Een machinist rijdt niet van 8 tot 4, maar ook op heel andere tijden. En als je van Maastricht naar Alkmaar rijdt bij niet al te beste weersomstandigheden vergt dat veel van je concentratie. Wat kun je bieden, zodat iemand tot rust komt?” Een veiligheidsadviseur in het Limburgse Geleen deed Mertens het idee van het 'powernappen' aan de hand.

Powernappen is naar Nederland komen overwaaien uit de Verenigde Staten. Daar is het al gemeengoed. Wetenschapper Sara Mednick publiceert al jaren over de heilzame werking van een kort slaapje. Maar het kreeg pas brede aandacht toen de psycholoog van het Jonas Salkinstituut in 2006 het boek 'Take a nap, change your life' lanceerde. Sinds eind vorig jaar is het ook op de Nederlandse boekenmarkt verkrijgbaar onder de titel 'Verander je leven: doe een dutje!'

Wie actief, slim en gezond de dag door wil komen, stelt Mednick, gaat op een zeker moment van die dag even slapen. Hoe optimaal het effect is hangt af van het tijdstip waarop je het dutje doet en van de lengte ervan. Wie het goed aanpakt wordt alerter, vergroot haar of zijn creativiteit, vergroot het libido, gaat er jonger uitzien, verbetert het geheugen, neemt makkelijker beslissingen en wordt productiever. Om maar eens een handvol positieve resultaten te noemen.

De duur van het krachtslaapje luistert nauw wil je er niet geradbraakt uit ontwaken. Een mens slaapt niet zomaar een aantal uren. Slaap komt in cycli en een cyclus telt weer een aantal fasen. Belangrijk bij het powernappen is de fase van de REM-slaap, de laatste van de vijf. Aan het begin daarvan moet de krachtdutter uit zijn slaapje worden gewekt, anders is het effect waarschijnlijk averechts. Dat betekent dat het dutje niet langer dan 20 minuten tot een half uur mag duren.

De Geleense adviseur, die Peter Mertens op het idee van powernappen bracht is Wil Nijsten, mededirecteur van Acaleph, een bedrijf dat trainingen, opleidingen en adviezen verzorgt op het terrein van veiligheid. Een van de aspecten, zegt zoon Joey Nijsten, is vermoeidheidsbeheersing. „Maar op een kantoorstool kun je daar weinig mee. In Amerika en elders in

Europa biedt men kantoorpersoneel al de mogelijkheid om tot rust te komen. Wij zijn gaan rondkijken naar materiaal dat meteen gebruikt kan worden. Dus zonder dat er eerst van alles moet worden geprogrammeerd of in stelling gebracht.”

Dat vond het bedrijf in Wenen bij de ontwerper Sha. Zijn Alpha-Sphere is een combinatie van een futuristisch vormgegeven *lounger*, een ruststoel in bijna fluorescerend blauw, en een geluidssysteem dat de gebruiker in een bepaalde gemoedstoestand brengt. Met een paar aanpassingen was de Alpha-Sphere geschikt voor een krachtslaapje. Joey Nijsten: „In wellnesscentra heeft hij zijn sporen al verdiend en we hebben er een aantal proeven meegedaan, zoals bij het Kruisherhotel in Maastricht, dat hem voor zijn gasten gebruikt. Camille Oostwegel, de eigenaar, is er enthousiast over.”

De belangstelling van het bedrijfsleven, zoals Philips, groeit, maar Nijsten tekent er ook bij aan dat de Nederlander en dus ook de Nederlandse ondernemer vrij sceptisch is. „Op Chemelot, het chemische industriecomplex bij Geleen, willen ze er eerst zelf ervaring mee opdoen in meetkamers en nachtdiensten. Maar dat de NS er vertrouwen in hebben onderbouwt het nut ervan sterk.”

Bij de spoorwegen in Maastricht hebben ze er eerst een tijdje mee proefgedraaid, voor de AlphaSphere eind april is geïnstalleerd. Het kamertje van toen is inmiddels omgetoverd tot een geluiddicht loungehok. Peter Mertens: „De reacties zijn bijzonder goed. Eén medewerker zei dat het het beste is wat hij in 17 jaar bij de NS had meegemaakt. Een andere machinist zegt dat hij nu bijna geen last meer heeft van migraine-aanvallen. Er is nu een harde kern die er gebruik van maakt, die zich er gezond bij voelt.”

Tot op heden staat er één powerlounger in Limburg, maar als het aan Mertens ligt komen er meer. De kosten van zo'n achtduizend euro plus de aankleding wegen volgens hem niet op tegen de baten. „We proberen er ook een voor Heerlen te krijgen, maar een beslissing daarover is nog niet genomen. Maar het liefst zou ik er een op elke standplaats in Nederland hebben.”

Slaapdeskundigen zijn tot nu toe niet ingeschakeld bij het project. Mertens: „We hebben wel de bedrijfsarts de bloeddruk van mensen laten meten, die aan de proef meededen.” Joey Nijsten van Acaleph weet dat er in Wenen onderzoek wordt gedaan naar de effectiviteit. „Het liefst willen we eigen onderzoek van de universiteiten in Maastricht of Leuven, maar daar wachten we nog even mee tot er meer uit Wenen bekend is.”

Voor Karel Schreuder, als 'slaaparts' verbonden aan Kempenhaeghe, centrum voor slaap- en waakstoornissen, in Heeze is powernappen eigenlijk een lapmiddel. Dat we zo'n krachtdutje nodig menen te hebben ligt aan onze jachtige manier van leven. Daardoor hebben veel mensen een slaapttekort. „Vroeger kregen de mensen acht uur slaap, nu moeten ze het vaak met zes uur stellen. We zijn tot laat in de avond, het begin van de nacht bezig en moeten dan voor dag en dauw op om aan de files te ontsnappen. Terwijl je om een uur of negen 's avonds de dag zou moeten afronden met een praatje met je familieleden en daarna niets meer doen.”

Het leven zou, stelt Schreuder, anders moeten worden ingericht. Dat is niet alleen een kwestie van je persoonlijke keuzes, maar ook van de werkgever die zijn mensen in een bepaald werkritme dwingt. De waanzin van de tijd, is zijn karakteristiek. Op powernappen op zichzelf is weinig aan te merken. Schreuder: „Er was tientallen jaren geleden al sprake van. En de siësta uit de zuidelijke landen behoort ook tot de categorie. Even een krachtdutje past heel goed bij het principe van de verdeelde aandacht. Als je een klein kind tegelijkertijd probeert te leren zijn veters te strikken en zijn jasje dicht te ritsen lukt dat niet. Haal je het uit elkaar dan gaat het wel. Zo kun je de powernap ook zien als een breekpunt. Sommige dingen doe je ervoor, andere erna.”

Boeken, cursussen, slaapcentrum

Meer informatie over de AlphaSphere is te vinden op www.acleph.nl en op de website van de ontwerper: www.alphalieg.com. Ook in de Verenigde Staten proberen ondernemingen ligapparatuur voor powernapping op de markt te brengen, zoals de energypods. Meer info is te vinden op www.metronaps.com. Sara Mednicks 'Verbeter je leven: doe een dutje!' is uitgegeven bij Spectrum Utrecht, ISBN 9789027464941, en kost 14,95 euro. Voor informatie over Kempenhaeghe: www.kempenhaeghe.nl. Ook het Westeinde Ziekenhuis in Den Haag heeft een slaapcentrum: www.hsr.nl. Het blad Intermediair heeft destijds een artikel geplaatst over slapen. Het is te vinden onder de titel 'Slapen maakt slim' op onder meer www.intermediair.nl. Op www.teleac.nl/beterslapen is een zelfhulp cursus slapen te vinden.

- Nieuw: [middagnieuwsbrief](#). [Klik hier om u aan te melden](#).
- [Neem een proefabonnement op Trouw](#).

