



Slapen?

Zonde van je tijd?

Op tijd naar bed gaan vinden veel ondernemers zonde van hun tijd. Toch hebben ze baat bij een goede nacht, zeggen deskundigen. “Een uur meer slaap ‘s nachts zorgt voor meer productiviteit overdag.”

**V**eel (top)ondernemers zeggen dat ze maar vijf, zes uur per nacht slapen. Slapen in de baas z'n tijd is er immers niet bij als je zelfstandige bent. Een uur niet gewerkt, is een uur niets verdiend. Zeker in de opbouwfase van een bedrijf zijn 80-urige werkweken geen zeldzaamheid en schiet de slaap er nogal eens bij in. Maar of dat nu iets is om trots op te zijn, betwijfelt Hans Hamburger. En Hamburger kan het weten. Als voorzitter van de Nederlandse vereniging voor Slaap- en Waak Onderzoek en hoofd van het Amsterdam WaakSlaapCentrum in het Slotervaartziekenhuis, die tevens verbonden is aan het waakslaapcentrum in het Boerhaave Medisch Centrum, is hij deskundige op dit gebied. Veel succesvolle managers, ondernemers en politici gaan er prat op weinig slaap nodig te hebben om goed te functioneren: ze hebben geen tijd voor iets 'sufs' als in bed liggen. Toegegeven, er zijn inderdaad iconen die bekend staan om hun korte nachten,

zoals wijlen Margaret Thatcher en Ruud Lubbers. Ook van oud-premier Jan Peter Balkenende is bekend dat hij maar vier à vijf uur per nacht sliep. Maar dit zijn allemaal uitzonderingen, meent Hamburger. “Veel mensen overschatten zichzelf. Het klopt dat de ene mens minder slaap nodig heeft dan de ander, maar minder dan 6,5 uur per nacht is voor niemand goed.” Dat veel ondernemers hier anders over denken, signaleert ook Meijke van Herwijnen, eigenaar van Visiom, een adviesbureau voor voeding, gezondheid en gedrag. “Ondernemers verwachten dat ze na een nacht van vijf uur hetzelfde presteren als na acht uur slaap. Terwijl het lichaam veel harder moet werken om hetzelfde voor elkaar te krijgen met minder energie.” Onlangs werd nog wetenschappelijk aangetoond dat na een week minder dan zes uur slapen per nacht de werking van onder andere het stofwisselings- en immuunsysteem wordt verstoord. Een chronisch slaapttekort kan ook leiden tot diabetes, →

hart- en vaatziekten. En wie weinig slaapt, maakt meer stresshormoon (cortisol) aan. Bovendien beïnvloedt een korte nacht de keuze voor slechte voeding. Van Herwijnen: "De insulinehuishouding is van slag waardoor je overdag eerder voor vette, zoute en zoete voeding kiest."

Volgens Hamburger moeten ondernemers zich realiseren dat een uur meer slaap 's nachts voor meer productiviteit overdag zorgt. "Bij te weinig slaap verlies je het overzicht, je kunt niet goed meer nadenken. Dat kost tijd." Hamburger is geen voorstander van korte nachten: "Door nachtenlang werken verliezen mensen hun scherpte en nemen emoties de overhand." Het zorgt volgens Van Herwijnen ook voor een minder goed werkende intuïtie. "Het vermogen om prioriteiten te stellen wordt aangetast, er is minder focus. Allemaal belangrijke eigenschappen om een bedrijf draaiende te houden."

#### SLAAPSCHULD AFLOSSEN

In de slaapklinieken ziet Hamburg veel succesvolle ondernemers en managers met vermoeidheidsklachten. "Ze weten vaak niet waar dat vandaan komt. Als ze vervolgens bij ons in het slaaplabor worden opgenomen, slapen ze ineens 7,5 uur per nacht. Na een week zijn de klachten meestal voorbij. Dan pas beseffen ze dat hun gebrek aan energie wordt veroorzaakt door de korte nachten."

Ook Van Herwijnen ziet ondernemers voorbij komen die niet goed letten op hun eigen welzijn en die slecht eten, weinig pauzes nemen en laat naar bed gaan. Ze waarschuwt: "Wie daar te lang mee doorgaat, kan de balans tussen in- en ontspanning niet meer vinden en vernietigt zijn eigen productiemiddel: het lichaam."

Op tijd naar bed gaan is dus het devies. Dat klinkt misschien niet zo spannend, maar ondernemers die investeren in de kwaliteit van hun slaap krijgen er meer dynamiek en plezier voor terug. Vooral de diepe slaap is belangrijk, zegt Van Herwijnen: "Die zorgt voor geestelijk herstel en een uitgerust gevoel 's ochtends."

Voorwaarde om in die diepe slaap te kunnen vallen is van tevoren ontspannen. En dat lukt niet altijd als je, zoals veel kortslappende ondernemers, altijd online bent. Wie moeite heeft om 's avonds in slaap te komen, heeft er waarschijnlijk baat bij om de dag rustig af te bouwen. Van Herwijnen: "Ga in ieder geval niet 's avonds nog werken, de kans is groot dat je vervolgens in bed gaat liggen malen. Laat ook televisie en internet uit. Hiermee demp je onrust die voortkomt uit een overdaad aan prikkels. Lees een boek, doe een spelletje, luister muziek of maak 's avonds een wandeling. Zo kom je het beste tot rust." Wie wil weten hoeveel slaap hij of zij nodig heeft, zou een tijdje in een stil huisje in het bos moeten gaan logeren, adviseert Hamburger. "Ga slapen bij de eerste verschijnselen van moeheid. Als de slaapschuld is afgelost, kom je vanzelf in je eigen ritme terecht en kun je ontdekken hoeveel uur slaap je daadwerkelijk nodig hebt."

'Op kantoor slapen maakte me onrustig'



### Bij gebrek aan een eigen bed sliep Jorn van Lieshout (23), eigenaar van BounceSpace in Amsterdam, de afgelopen twee jaar weinig.

Familie en vrienden maakten wel eens grapjes: had ik soms de slaapziekte? Als ik ergens ging zitten om uit te rusten, viel ik vaak direct in slaap. Soms was ik 's avonds te moe om naar bed te gaan en werd ik om drie uur 's nachts wakker op de bank. Dan zette ik mijn computer aan, werkte twee uur en sliep nog even in bed. Mijn nomadenbestaan begon toen ik na mijn studie in Maastricht veel talentvolle jonge ondernemers zag vertrekken naar de Randstad. Als ik hen samen kon brengen op een inspirerende locatie bleven ze misschien behouden voor de stad, dacht ik. Omdat ik als ondernemer zo flexibel mogelijk wilde zijn, besloot ik de huur van mijn studentenkamer op te zeggen. Drie maanden lang sliep ik op een luchtbed op kantoor; douchen deed ik op de sportschool of bij vrienden. Het was best te doen, alleen kwam ik niet los van mijn werk: ik stond er letterlijk mee op en ging ermee naar bed. Dat maakte me onrustig. Na een tijdje moest ik concluderen dat het coworkingconcept niet goed aansloeg in Maastricht en ik kreeg de kans om hetzelfde in hartje Amsterdam neer te

zetten. Ik kon direct vertrekken en had geen huur om op te zeggen. Omdat ik niemand kende in Amsterdam, logeerde ik eerst bij mijn oom en tante in de buurt van Purmerend. Na een paar maanden huurde ik tijdelijk een studentenkamer in de Warmoesstraat. Toen dat afliep, vroeg ik mijn oom of ik zijn zeilboot met 26 slaapplekken naar Amsterdam mocht halen. Ik kon 'm verhuren aan toeristen: inkomsten voor hem, een bijzondere slaapplek voor mij. Mijn auto was de afgelopen twee jaar eigenlijk mijn enige eigen plek; daar bewaarde ik mijn garderobe. 's Avonds had ik altijd mijn toiletas bij me, ik wist van tevoren nooit waar ik die nacht zou zijn. Het was allemaal behoorlijk onhandig en ongeorganiseerd, maar ik wilde nog geen geld uitgeven aan huur en me helemaal richten op mijn bedrijf. Intussen is BounceSpace uitgegroeid tot een inspirerende plek voor freelancers en startups. Ze werken in een gratis lounge of huren flexibele desk space. Binnenkort betrek ik voor het eerst in twee jaar een eigen woning. Ik kijk uit naar de rust, hoewel ik niet verwacht veel meer dan zes uur per nacht te gaan slapen. Dat is voor mij genoeg."

#### CIJFERS OVER SLAAP EN WERK NSWO enquête 2012

- ★ 73% meent dat te weinig slaap het werken negatief beïnvloedt
- ★ Iets meer dan een kwart ligt wakker van het werk
- ★ Als mensen kunnen kiezen voor een uur extra werk of een uur extra slaap per dag, dan kiest 45% voor werk.
- ★ 41% zegt beter te werken met een uur meer slaap
- ★ Bijna de helft zegt 's ochtends niet uitgerust wakker te worden
- ★ 21% doezelt regelmatig even weg onder werktijd
- ★ Een kwart gebruikt energiedrankjes of zwaardere pepmidelen om overeind te blijven
- ★ Tussen de 12 en 25 jaar geldt het ideaal van ongeveer tien uur slaap per nacht, daarna iets minder



## Maaïke Nooitgedagt (36), een van de drie eigenaren van verander- bureau Gewoon Aan de Slag, functioneert het best na negen uur slaap.

'Om tien  
uur gaat het  
licht uit'



Tijdens mijn studie ontdekte ik dat ik veel slaap nodig had. Ik was actief bij een studentenvereniging en ging vaak midden in de nacht naar bed. Vervolgens sliep ik tot ver in de middag. Ik heb ontdekt dat als ik geen wekker zet, ik na ongeveer negen uur wakker word. Een tijdlang heb ik slecht geslapen omdat mijn dochtertje 's nachts veel wakker was. Als ik terugkijk, functioneerde ik toen minder goed als ondernemer. Ik redde het allemaal wel, maar was vergeetachtig, kribbig en had minder overzicht. Als verandermanager is het belangrijk dat je stevig in je schoenen staat, anders bestaat het gevaar dat je mee wordt gevoerd in de dynamiek van een groep. Ben ik moe, dan word ik eerder geraakt door wat er in de onderstroom van een groep speelt. Toen mijn dochter een jaar geleden 's nachts beter gingen slapen, merkte ik dat ik overdag ook beter presteerde. Ik was scherper, energiever en toonde meer lef, dacht minder in beperkingen en meer in

mogelijkheden. Het verschil was zo sterk dat ik besloot meer aandacht te besteden aan mijn slaappatroon. Als het even kan ga ik 's avonds tussen negen en half tien naar bed met een pot thee en een boek. Om tien uur gaat het licht uit. Dat ritueel zorgt ervoor dat ik ontspannen ben, diep slaap en de volgende morgen om zeven uur uitgerust wakker word. Ik probeer dit drie keer in de week te doen. Als dat lukt, presteer ik optimaal. Ik heb meer rust in mijn hoofd om mijn werk goed en geconcentreerd uit te voeren en dat scheelt weer tijd. Belangrijk daarbij is dat ik mijn activiteiten zorgvuldig kies en taken uitbesteed, dan hoef ik niet 's avonds nog te werken. Zo worden alle social media van ons bedrijf bijvoorbeeld onderhouden door onze office-manager en bezoek ik netwerkbijeenkomsten alleen als ik er echt iets aan heb. Als ondernemer is je werk nooit af, maar voor de rust in mijn hoofd sta ik soms uit. Er zijn weinig dingen zo belangrijk dat ze niet tot de volgende ochtend kunnen wachten."

'Ik kan  
altijd en overal  
slapen'



## Veel slapen is voor watjes, vindt Robert Mekking (37), eigenaar van adviesbureau MvR & partners.

Ondernemen is mijn passie; elke minuut die ik heb, wil ik daaraan besteden. Weinig slapen is voor mij een voorwaarde voor succes, een succesvol bedrijf runnen kan niet in veertig uur per week. Met drie jonge kinderen en een druk bedrijf zijn de avonden en vroege ochtenden optimale werktijden voor mij. Het is dan donker en stil. Ik heb onderzocht wat voor mij het beste ritme is en ik heb veel gelezen over efficiënt slapen. Van half één 's nachts tot zes uur 's ochtends slapen werkt voor mij het beste. Ik wijk daarvan af als ik bijvoorbeeld een belangrijke presentatie heb, dan ga ik om elf uur 's avonds naar bed en zet de wekker om drie uur 's nachts. Dan ben ik vol energie tijdens de presentatie 's ochtends. Net als een sporter rust ik na grote inspanning. Als ik klaar ben, zet ik de auto op een parkeerterrein voor een powernap. Ik heb

daar speciaal een deken voor in mijn auto liggen. Die powernaps duren maximaal twintig tot dertig minuten, ik zorg dat ik niet in mijn diepe remslaap terecht kom. Met ontspanningsoefeningen heb ik geleerd om op elk moment, op elke plek in slaap te kunnen vallen. Dit kan trouwens alleen als je weinig cafeïne drinkt overdag. Wat ik wel eens doe is koffie drinken vlak voor een powernap. Dan word ik vanzelf twintig minuten later wakker, als de cafeïne in mijn lichaam gaat werken. Ik ben natuurlijk geen supermens. Als ik merk dat mijn energie afneemt of mijn weerstand minder wordt, neem ik een dag vrij en ga ik naar de sauna of winkelen. Uitrusten gaat vooral over je hoofd leegmaken, dat kan ook wakker. Mentale uitputting is zwaarder dan fysieke. Of ik wel eens uitslaap? Ja hoor, soms maak ik een nacht van zes uur. Dan ben ik uitge-slapen."

## HOE VERHOOG JE JE PRODUCTIVITEIT?

tips van gezondheidspecialist  
Meijke van Herwijnen

- ★ Waardeer elke activiteit voor wat hij is. Heb je tijd met de kinderen, zie dat dan als speeltijd en ga ook spelen. De was strijken is een afwisseling op denkwerk.
- ★ Richt je dag in met blokken die bestaan uit verschillende activiteiten: mailen, bellen, overleggen, opruimen. Die afwisseling zorgt voor productiviteit.
- ★ Begin met de belangrijkste klus van de dag en open niet als eerste je mailbox. De kans is groot dat je door je mail wordt meegesleurd.
- ★ Een avond achter het beeldscherm van je iPad, iPhone, laptop of televisie geeft geen voldoening. Je hoofd krijgt dan geen rust, waardoor je niet herstelt van een werkdag.

- ★ Beperk de activiteiten in bed tot slapen en seks.

- ★ Sporten zorgt voor de aanmaak van adrenaline. Doe dit dus overdag of zo vroeg mogelijk op de avond.

