

woensdag 21 september 2016

carrière

nrc.next
nrccarriere.nl

Drie wekkers en nog niet wakker

Werken van 9 tot 5 is pittig voor een avondmens. En slaapgebrek is ongezond. Gelukkig kan er wel wat worden gesleuteld aan die biologische klok. **Pagina 4-5**

Goed idee?

In Zweden experimenteren ze met een zesurige werkdag.

Pagina 10

Werkpak

Nieuwe rubriek! Wat draag je naar je werk? En waarom?

Pagina 15

Ochtendkwelling voor avondmens

Op veel kantoren word je om 9 uur 's ochtends verwacht. Maar wat als je écht geen ochtendmens bent? „Het allergerste zijn die ochtendgoeroes. Het is gewoon onzin dat vroeg opstaan voor iedereen goed is.”

Door onze medewerker
Anne Corré

'Na een lezing om acht uur 's ochtends viel ik weleens bijna achter het stuur in slaap”, vertelt Maria Genova, journaliste en auteur van verschillende boeken. „Dan reed ik snel een parkeerplaats van de McDonalds op, om een dutje te doen.” Genova is een echt avondmens, zegt ze, of eigenlijk: nachtmens. Want inmiddels begint haar echte leven pas na 12 uur 's nachts. „In de nacht schrijf ik beter, ik werk geconcentreerder. Toen ik nog in vaste dienst werkte, moest ik drie wekkers zetten en had ik altijd moeite om op gang te komen. Voor je het weet is je ochtend weg: kopje koffie, een praatje. Nu schiet het werk echt op.”

En dat betekent werken tot een uur of zes in de ochtend, slapen, en dat met een beetje geluk tot het middaguur volhouden. Opgang komt ze vervolgens met het beantwoorden van mails en telefoontjes. „Tenzij mensen me voor die tijd al wakker gebeld hebben, dan haal ik de slaap 's middags weer in.” Ook met kleine kinderen - ze zijn inmiddels puber - was het lastiger. „Dan moet je er toch uit om brood te smeren en ze naar school te brengen. Ik deed dat keurig, maar wel met mijn pyjama nog onder mijn jas. Daarna sliep ik weer verder.”

Nét op tijd voor de vergadering

's Ochtends, zo rond een uur of zeven, hebben ze de grootst mogelijke moeite hun bed uit te komen. Zo goed en zo kwaad als het gaat verschijnen ze net op tijd bij de eerste vergadering, maar van harte gaat het niet. 'Vast een avondmens', wordt er gezegd. En die collega die er al een paar rondjes hardlopen op heeft zitten? 'Zeker een ochtendmens.'

Twijfel je bij welk kamp jij hoort? „Ga

eens naar de camping”, zegt Gerard Kerkhof, psychofysioloog en emeritus hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam. „Niemand wordt daar gedwongen tot een bepaald ritme. En toch zie je sommige mensen 's ochtends om zeven uur al voor de tent zitten, terwijl anderen er pas uitkomen wanneer ze eruit gebrand worden.”

Het zijn van een ochtend- of avondmens zit voor een deel in de genen. Begin dit jaar vonden Britse en Amerikaanse onderzoekers meer dan tien verschillende genvarianties die bepalen of iemand een zogeheten 'vroeg' of 'laat' chronotype is. Vervolgens komt daar een deelgewenning en omgeving - hoe laat het licht en weer donker wordt - bij, maar waar het voor de

een daarom natuurlijk voelt om vroeg op te staan, kan dat voor een ander een ware crime zijn.

Sociale jetlag

Iedereen kent het fenomeen jetlag: je bent een week aan de andere kant van de wereld, en hebt eigenlijk precies die week nodig om helemaal aan het nieuwe ritme te wennen. Voor vroege en late chronotypes geldt volgens Bert Van der Horst, als chronobioloog werkzaam aan het Erasmus MC in Rotterdam, hetzelfde.

Een 'sociale jetlag', noemt hij dat: een groter risico op slaaptkort doordeeweeks, door het gedwongen werken in een 9-tot-5-structuur. Van der Horst: „Zo krijgen avondmensen later het seintje van hun hersenen: 'Ga slapen'. Proberen te slapen heeft geen zin, maar de wekker gaat wel vroeg. En dat maakt de kans op te weinig slaap groter. Andersom geldt hetzelfde.”

Zo'n slaaptkort kan ongezond zijn. Uit diverse onderzoeken blijkt zelfs dat een verstoring van de biologische klok mensen vatbaarder maakt voor stofwisselingsstoornissen, hart- en vaatziekten en borstkanker. Nu vallen de meeste mensen, gelukkig, tussen beide ochtend- en avondextremen in. Bovendien: of dit ook voor een sociale jetlag geldt, is nog de vraag. Het Erasmus MC start er eind dit jaar een onderzoek naar. „Maar dat een slaapte-

kort gezondheidsrisico's met zich meebrengt, lijkt me evident”, aldus Van der Horst.

Zelf ritme verschuiven

Avond- en ochtendmensen kunnen zelf wel wat doen om hun ritme aan te passen aan de werkdag. „Een deel blijft gewoon”, zegt Kerkhof. „Wie zijn gordijnen elke dag om zes uur 's ochtends open, geeft een signaal aan de hersenen dat dit het moment is op te staan. Hetzelfde geldt voor iemand die ze stug dicht laat tot een uur of elf. Daarmee kun je sturen.”

Als je maar flink volhoudt, is iedereen in staat zijn ritme te verschuiven, zegt ook Van der Horst. „Ochtendmensen kunnen bijvoorbeeld een zonnebril opzetten gedurende de eerste uren van de dag, om zoveel mogelijk licht te weren. Je stelt het moment dat je de hersenen vertelt: 'Jullie mogen wakker worden' dan zoveel mogelijk uit.” En het is wellicht oud nieuws,

'Ik mail regelmatig: bel me na één uur 's middags. Daar wordt zelden naar geluisterd'

maar voor de echte avondmensen geldt nog steeds: leg die telefoon voor het slapengaan eens weg. Het felle blauwe licht van een smartphone blijft de allerbeste manier om je inwendige klok te verschuiven. Van der Horst: „Je vertelt de hersenen: 'Het is nog dag'. En dat is nu precies wat avondmensen tegen bedtijd moeten vermijden. Ik denk zelfs dat een deel van de slaapproblematiek van de afgelopen jaren hier vandaan komt.”

Dat zijn echter maar kleine maatregelen. In een ideale samenleving zou iedereen zelf zijn werktijden moeten kunnen bepalen, stelt Van der Horst. „Je kunt het risico op gezondheidsproblemen verkleinen, door zoveel mogelijk je natuurlijke klok volgen.” We zijn volgens hem dan ook zeker gebaat bij flexibele werktijden. „Dat is bovendien gunstiger voor de baas: ook ochtend- en avondmensen zijn dan immers op hun best.” Kerkhof beaamt dat: „Voor avondmensen geldt zelfs dat ze niet zelden een aangeboren neiging tot een minder strakke slaapcyclus hebben. Bij hen vergroot je het risico op een slaaptkort dus dubbel, en alleen al daarom zou ik ervoor pleiten niemand in een strak stramen te zetten.”

Bijkomend voordeel volgens beide heren: minder files.

Nachtdiensten voor ochtendmensen

Maar dan moet de werkgever wel akkoord gaan met jouw persoonlijke voorkeuren. Het Duitse staalconcern ThyssenKrupp deed hier in 2015 onderzoek naar, tijdens een deelname aan het experiment van biologische-klok-onderzoekers aan de Ludwig-Maximilian Universiteit in München. De onderzoeksvraag: klopt het dat je ochtendmensen beter geen nachtdienst kunt laten doen en avondmensen beter geen dagdienst? Bij 114 werknemers werd de slaaptijd op roostervrije dagen gemeten. Op grond daarvan werden vier groepen gemaakt, variërend van vroege naar late chronotypes. Voorafgaand aan het experiment werkte iedereen in ploegendiensten: 's nachts, 's ochtends vroeg, overdag en 's avonds. Tijdens het vijf maanden durende experiment werkte elke groep enkel nog in een bij hen passende dienst. Wat bleek? Werknemers sliepen beter, voelden zich beter tijdens de dienst, en waren tevredener over de vrije tijd.

Zelfstandigen zoals Maria Genova hebben, in tegenstelling tot werknemers in vaste dienst, wel de vrijheid om te kiezen hoe ze hun werkdagen indelen. Het nachtleven bevalt haar goed: „Ik heb gelukkig

'Het blijft een misverstand dat ook avondmensen wel zouden varen bij een ochtendritme'

de gave in slaap te vallen zodra ik mijn kussen ruik”, zegt ze, en dat maakt slapen inhalen makkelijk.

Maar, geeft ze toe, het wordt haar niet gemakkelijk gemaakt. „Ik mail mensen regelmatig: bel me na een uur 's middags. Daar wordt zelden naar geluisterd.” Bovendien stuit Genova vaker op onbegrip: „Dan post ik 's nachts iets op Facebook, en krijg ik de volgende dag te horen: 'Slaap jij überhaupt wel eens?' Ach, ik kan de maatschappij niet veranderen, ik kan er alleen voor zorgen dat ik zelf productief blijf.”

Ook Esther Ending, eveneens auteur, ontdekte dat het doorzettingsvermogen kost om je - tegen de stroom in - los te maken van de 9-tot-5-cultuur. Ending werkte net als Genova voornamelijk 's nachts: minder afleiding, betere concentratie. „Je gedachtegang loopt net even anders, ik

vond dat prettig.”

Toen haar dochter werd geboren, stopte ze met het nachtwerk. Tot haar eigen verbazing met positief resultaat: „Dat het werk nu weer om vijf uur 's middags klaar moet zijn, samen met de rest van de wereld, geeft toch meer voldoening. Alsof je met zijn allen tegelijk beloofd wordt: 'Het is jullie weer gelukt jongens.’ Een werkroute delen heeft bovendien zijn voordelen: vergaderingen worden sneller gepland, collega's makkelijker gesproken, borrels een stuk gezelliger.

Ons ritme verandert

En een kleine opsteker voor de echte nachtbrakers onder ons: ons chronotype verschuift met de jaren. Kleine kinderen staan 's ochtends al vroeg aan het ouderlijk bed. Pubers schuiven daarentegen steeds verder op naar een avondtype, met het toppunt zo rond hun twintigste. „Ongeacht of het ochtend- of avondmensen zijn”, zegt Van der Horst. Vervolgens zakt ons ritme weer terug richting een ochtendtype, om tegen het einde van ons leven het hoogtepunt van een 'ochtendmens' te bereiken - bij vrouwen iets sneller dan bij mannen.

Maar ondanks alle verschuivingen blijft het een misverstand dat ook avondmensen wel zouden varen bij een ochtendritme, stelt Kerkhof. Avondmensen die gedwongen worden in een 9-tot-5-ritme te werken, zijn altijd bezig hun natuurlijke klok om te buigen. En dat brengt hoe dan ook een groter risico op slaaptkort met zich mee. Maar het allergerste zijn volgens hem „die ochtendgoeroes”. „Het is gewoon pertinente onzin dat vroeg uit de veren zijn voor iedereen goed is.”

Slaapproblemen

Waar hebben we precies last van?

Een op de zes werknemers kampt met slaapproblemen. bleek deze maand uit onderzoek van zorgverzekeraar Zilveren Kruis. Van hen meldt een op de zeven zich om die reden wel eens ziek. In totaal werden 3.479 werknemers tussen de 18 en 65 jaar ondervraagd.

Van de groep respondenten die aangaf slecht te slapen, zei tweederde om die reden minder goed te functioneren op het werk, of fouten te maken. Niet kunnen doorslapen (52 procent), te vroeg wakker worden (50 procent) en onrustig slapen (42 procent) waren de meest genoemde redenen voor de slaapproblemen.

40 procent van de respondenten gaf aan het werk vooral niet te kunnen loslaten, gevolgd door 36 procent die de oorzaak van de slaapproblemen zocht in het hebben van te veel werk. In de categorie 'diversen' werd relatief vaak het (te) vroeg moeten opstaan en het draaien van onregelmatige diensten genoemd als oorzaak, met name bij de werknemers die fysiek werk deden.

