

Slaap is het onderschatte terrein van organisatie development

Slaap is bedoeld om jezelf op te laden en heeft meer invloed op je dagelijkse leven dan eten en bewegen. Het schiet er vaak bij in, terwijl je in dezelfde bedtijd ook 100% kunt opladen. Als je met je hoofd werkt, bepaalt slaapkwaliteit je prestaties. Wat is het probleem en hoe kan het beter?

Organisaties zijn dol op een gratis appeltje of een sportdag, allemaal voor een ‘fite organisatie’. Absoluut goed en leuk, maar niet effectief als je de organisatie echt fitter wilt maken.

Om teams goed te laten functioneren moet iedereen fit zijn. Klinkt logisch maar dat is het niet. 87% van de medewerkers slaapt door/over het werk onrustig en is daardoor vaak verre van fit. Je komt fysiek nog wel de dag door, maar het grote probleem zit in de mentale veerkracht en scherpte.

Het effect van sporten en gezond eten op een organisatie is beperkt

Dat heeft op grote schaal nogal wat gevolgen. Immers mensen die niet goed uitgeslapen zijn, hebben een korter lontje, werken minder goed samen, zijn niet effectief, kunnen moeilijker tegen feedback, zijn minder accountable en hopen stress op. Het heeft direct een negatieve impact op de performance van de organisatie en de kosten van verzuim. Het zijn effecten die niet direct gelieerd zijn aan sporten of gezond eten; terwijl daar klassiek op wordt ingezet. Bedenk daarbij dat 77% van verzuimkosten verband houdt met PSA klachten, dan mag duidelijk zijn dat slaap de echte fitness is voor een vitale organisatie.

Waarom slaap weinig aandacht krijgt?

Slaap wordt onderschat door de mens, en dus organisaties. Dat heeft drie oorzaken:

1. Mensen zijn zich niet bewust van hun slaapkwaliteit en overschatten dat veelal, terwijl in werkelijkheid iedereen beter kan slapen met een direct positief effect.
2. Slaap wordt zwart-wit geframed. Je slaapt of goed of slecht, en als je slecht slaapt zul je wel problemen hebben en/of een stoornis. Niemand zegt dus een slechte slaper te zijn, terwijl de realiteit niets met dit te maken heeft.
3. In het verlengde van punt twee zijn er de slaapadviezen en cursussen die veelal kopieën zijn van het slechte. Het nummer één advies (en daarmee de meeste anderen) ‘Drink geen koffie’ is achterhaald. Toch krijg je het stevast voorgeschoteld. Het betekent dat het huidige aanbod niet effectief is en mensen dat snappen en daarmee op voorhand afhaken.

Lifestyle interventies blijken niet effectief door gebrek aan inhoud

Het wemelt van coaches op elk gebied. Het probleem is dat het merendeel zich kennis toe eigent waarvan men geen verstand heeft en niet de vraag stelt of het waar is of effectief. Arbodiensten en anderen bieden voor alles een oplossing, waaronder slaap. Tien tegen één dat het draait om: 'Drink geen koffie, vermijd blauw licht en doe ontspanningsoefeningen'. Zaken die aantoonbaar niet kloppen. Je ziet dit op onder andere Youtube op massale schaal waarbij één onderwerp door duizenden mensen op vrijwel dezelfde manier wordt belicht, ook door academici.

In een groot Engels onderzoek dat in januari 2024 is gepubliceerd (*Employee well-being outcomes from individual-level mental health interventions: Cross-sectional evidence from the United Kingdom*) wordt - pijnlijk - duidelijk dat al die algemene zaken niet effectief zijn. Een van de hoofdoorzaken is het gebrek aan relevantie. Met andere woorden, het is allemaal zo plat geslagen dat er niets van over is.

Om slaapkwaliteit te verhogen moet je op nul beginnen

Elke innovatieve methode begint met de vraag "Wat klopt er van het bestaande?" Dat is wat Milco Linssen deed. Hij ontwikkelde van scratch een nieuw hoofdkussen vanuit de vraag "Wat is een goed hoofdkussen?". Al snel ging hij klanten vragen naar hun ervaringen met slaapadviezen. Dat leverde zo'n 8000 reacties op. De rode draad was dat mensen er eigenlijk niets mee konden. Daarop startte hij een literatuuronderzoek waarin hij alle reguliere slaapadviezen probeerde te herleiden naar wetenschappelijk bewijs. Het resultaat was dat het merendeel niet te herleiden was en veelal alleen onderzoek liet zien dat het tegendeel bewees.

Empirisch onderzoek omgezet naar een praktische methode

Hij constateerde tevens dat slaapstoornissen snel geprojecteerd worden op mensen die geen slaapstoornis hebben. Slaapstoornissen zijn bijvoorbeeld slaapapneu of depressie; niet te verwarren met matig slapen omdat je aan je werk denkt! Je hebt dan geen therapie of een slaappil nodig, maar een manier om je gedachten tot rust te krijgen. Het is iets waar iedereen last van heeft. Het betekent ook dat vrijwel iedereen zijn/haar slaapkwaliteit kan verhogen en daarmee direct meer (mentale) energie.

Correlation en Causation

Wat er in hoofdzaak mis is met reguliere slaapadviezen is dat ze vaak een verband *kunnen* hebben met slaap, maar niet de oorzaak van matig slapen wegnemen. Niemand wordt bijvoorbeeld om 02.00 wakker doordat je de vorige avond op je telefoon hebt gekeken. Wel door onrustige gedachten. Zelfs het duurste matras ter wereld voorkomt niet dat gedachten je wakker maken. Dat wil niet zeggen dat een goed matras niet fijn is en van invloed is op je slaap, maar geen oplossing voor het hoofdprobleem.

Tips hebben geen zin

Het probleem met reguliere slaapadviezen is dat ze veelal niet werken, maar ook de suggestie dat je met een paar tips je slaap kunt verbeteren. Als dat zo zou zijn, zouden niet honderdduizenden mensen slaappillen slikken. De door Milco ontwikkelde methode is gebaseerd op hoe je instant rust in je hoofd kunt creëren. Gebaseerd op wat door de eeuwen heen bewezen is, wetenschappelijk te herleiden is en praktisch toepasbaar is door iedereen.

Het zijn 5 universele codes die eenmaal onder de knie je controle geven over je slaap.

Meer informatie:

www.deslaapcode.nl