



Slaap coaching informatie voor werkgevers

Inleiding

Werk & vitaal staat voor vitaal in je werk staan, met plezier werken én in balans met je privéleven.

Slapen is de basis van alles. Wanneer mensen goed slapen, dan heeft dat zoveel positieve effecten op alles in hun leven. Andersom heeft slecht slapen veel negatieve effecten.

Voor werkgevers is het belangrijk dat hun medewerkers kwalitatief goed slapen. Uit onderzoek blijkt dat 16% van de werkenden een slaapprobleem heeft zoals moeite met inslapen, doorslapen of te vroeg wakker worden. Door deze problemen hebben zij een verminderde slaapkwaliteit en daardoor mogelijk een slaapttekort met alle gevolgen van dien.

Goed slapen versus slecht slapen

Slapen is essentieel voor een gezond leven. Alle lichaamsfuncties zijn ervan afhankelijk en slapen zorgt zowel voor fysiek als mentaal herstel. Slaap speelt zich af in het brein, de hersenen zijn 's nachts enorm actief. Slaap is van grote invloed op de vitaliteit van mensen. Slechte slapers hebben vaak een slechter humeur, zijn minder productief, kunnen zich minder goed concentreren, hebben minder energie, maken meer fouten en verzuimen meer.

Hoe ziet slaap eruit

Slapen kost tijd. Ongeveer een derde van je leven! Een goed nachtelijk herstel duurt ongeveer 7-8 uur en is opgebouwd uit 4 tot 5 cycli die elk vijf fases doorlopen. De eerste 5 uur van je slaap wordt de kernslaap genoemd. Die is vooral belangrijk voor het fysiek herstel. In de restslaap vindt het mentaal herstel plaats.

Belangrijke factoren bij slaap

Er zijn 3 factoren die er elke dag voor zorgen dat je gaat slapen:

- De biologische klok die ervoor zorgt dat alle belangrijke lichaamsprocessen volgens een vast 24 uur ritme verlopen. Onder meer belangrijk voor de aanmaak van melatonine (slaapverwekker) en cortisol (activering).
- De slaapdruk. Deze loopt op gedurende de dag, vergelijkbaar met bijvoorbeeld het krijgen van dorst als je niet drinkt.
- De arousal. Dat is vooral het gedrag van mensen, de alertheid die je hebt als mens, zoals het altijd "aan" staan wat veel mensen benoemen.

Oorzaken van slaapproblemen

Slaapproblemen kunnen vanuit diverse redenen ontstaan. De grootste veroorzakers zijn: financiële zorgen, werkzorgen, ziekte of pijn, afleiding door digitale middelen, zorgen om naasten, slaapedrag van bedpartner en cafeïne en alcohol voor slapen gaan. Veel van deze oorzaken hebben gemeenschappelijk dat ze onder de noemer stress vallen. Vaak gaat het van kwaad tot erger. Mensen komen in een vicieuze cirkel en de angst om niet te slapen wordt steeds groter.

Een groot deel van de werknemers geeft aan dat het werk een relatie heeft met het slaapprobleem. Het kan zijn dat mensen het werk moeilijk kunnen loslaten, te veel werkdruk hebben, geen werkplezier ervaren, lang moeten reizen of moeizame relaties te hebben op het werk. Dit heeft impact op het werk.

Een rekenvoorbeeld

Uit onderzoek blijkt dat een deel van de werknemers weleens verzuimt vanwege slaapproblemen. Als je dan uitgaat van mensen die minder dan zes uur slapen, dan blijken zij gemiddeld 6 werkdagen per jaar te verliezen ten opzichte van mensen die rond de 8 uur slapen. Het slaapttekort kost een werkgever dan gemiddeld ruim 1400 euro. Daarnaast gaat bij werknemers met stressproblemen (en stress gerelateerd verzuim) vaak een langere periode vooraf van slecht slapen. Slaap coaching is goed in te zetten als een preventieve interventie maar ook wanneer een medewerker verzuimt. In mijn praktijk heeft meer dan 90% van de medewerkers met stressklachten tevens een uitdaging met slapen.

Wat kan de slaapcoach betekenen.

Er zijn slaapproblemen die een medische achtergrond hebben, hiervoor is het raadzaam om naar een arts te gaan. Echter hebben veel mensen problemen bij bijvoorbeeld inslapen, doorslapen en/of te vroeg wakker worden. Daarbij kan een slaapcoach helpen, in ruim 80% van de situaties is slaap coaching effectief. Slapen is voor een groot deel gedrag. Gedrag kun je leren en dus ook afleren. Daar kan een slaapcoach jouw medewerkers mee helpen. Het is altijd maatwerk. Na vaststelling welk slaapprobleem speelt en welke factoren daar invloed op hebben, kunnen medewerkers gemiddeld in vijf sessies beter leren slapen. Het traject bevat slaapeducatie, experimenten en slaapedrag.

Adviezen waardoor jouw medewerkers beter gaan slapen

- Maak slaapproblemen bespreekbaar. Vraag eens door als je ziet dat een medewerker wat minder goed in zijn vel zit. Zorg dat dit een normaal onderwerp is dat ook besproken mag worden. Als preventieve interventie is er veel leed te voorkomen als de slaapproblemen aangepakt kunnen worden. Maar ook voor de verzuimende medewerker, slecht slapen is erg belemmerend om succesvol te re-integreren.
- Kijk waar mogelijk of er flexibele werktijden mogelijk zijn. Ieder zijn biologische klok werkt op zijn of haar eigen manier en het is prettig als medewerkers hun werkdagen kunnen indelen op een manier die bij hen past.
- Stimuleer een rondje buiten lopen in de pauze. Liefst zonder telefoon. Daglicht is belangrijk bij een goede slaap evenals het inbouwen van prikkelvrije momenten.
- Door het huidige hybride werken, word er steeds meer thuisgewerkt en lopen werk en privé vaker wat meer in elkaar over. Zorg voor een cultuur waarbij het niet gebruikelijk is om 's avonds nog in te loggen of te werken. In ieder geval niet in de laatste uren voordat iemand naar bed gaat. Het brein moet 's avonds rustig kunnen afschakelen zodat het 's nachts optimaal kan opladen.
- Bespreek of er sprake is van werkstress. Ga het gesprek aan op welk gebied het werk zorgt voor te veel stress en wat heeft de medewerker nodig om dat te verbeteren?
- Zet een slaapcoach in om de medewerker weer beter te leren slapen.

Meer weten? Kijk op mijn website www.werkenvitaal.nl of neem contact op via jannie@werkenvitaal.nl of app/bel 06-30718140