

A&O-items



NIEUWSBRIEF ARBEIDS- & ORGANISATIEPSYCHOLOGIE
Jaargang 13 - nr. 1 - februari 2015

Slaaptkort en flexwerken



Joke Tacoma

Slaaphoogleraar Gerard Kerkhof (*what's in a name*) vertelt in de Volkskrant (29 november 2014) dat we de afgelopen decennia steeds minder zijn gaan slapen. Gemiddeld halen we nog zo'n zeven uur per nacht. Een derde van de Nederlanders slaapt zes uur of minder en dat richt schade aan: meer zin in vet en koolhydraatrijk eten, grotere kans op een ongeluk, immuunsysteem werkt minder goed, het relativiseringsvermogen en concentratievermogen dalen, en op den duur diabetes en hartproblemen.

Kan flexwerken helpen om ons weer wat meer slaap te geven? In eerste instantie lijkt dat wel zo. Bij flexwerken bepaalt de werknemer voor een groot deel zelf wanneer en waar hij werkt. Dat betekent bijvoorbeeld later van huis gaan om de files te ontwijken. Je kunt thuis je mail alvast bekijken, maar het geeft je ook de gelegenheid om uit te slapen. Echter, veel medewerkers kunnen het niet laten om ook 's avonds nog even hun mail te checken. En dan kost het slaap, als het een beetje tegenzit.

De meeste flexwerkers hebben een laptop als bureau. Het maakt niet meer uit waar ze zijn, overal kan ingelogd worden op het organisatienetwerk, overal kan gewerkt worden. Voor de directe communicatie is een mobiele telefoon uitgereikt. Hoewel deze apparatuur meestal goed functioneert, kan door een onhandigheid van de gebruiker of van het netwerk het werk plotseling stil komen te liggen. De emoties laaien dan hoog op. De mens is een sociaal dier en als het belangrijkste communicatiemiddel dienst weigert, dan is dit dier helemaal uit zijn doen.

Ik kan me herinneren dat een paar jaar geleden mijn provider een probleem had, zodat ik verstoken was van internet. Ik kon niet meer mailen, mijn mail niet meer inzien, niet even snel iets opzoeken. Ik had het niet meer. Ik kon niet eens opzoeken of het probleem bij mijn provider lag, mijn telefoon deed het ook niet meer. De adrenaline gierde door mijn lichaam. Met mijn mobiele telefoon (andere provider) heb ik vrienden en kennissen in de buurt gebeld. Heb jij internet? O, ook KPN? Doet het ook niet? Een buurvrouw suggereerde dat ik nu de gelegenheid had om een goed boek te lezen. Maar daar had ik de rust niet voor. Toen na een paar uur alle apparatuur het weer deed, daalde mijn onrust, maar pas de volgende dag was ook mentaal de toestand weer in orde.

Dit soort akkefietjes, die we allemaal wel eens meegemaakt hebben, ondermijnen de rust van de flexwerker. Je bent zelf verantwoordelijk voor het werk dat je aflevert en daarbij afhankelijk van apparatuur. Dat was twintig jaar geleden, voor de invoering van het flexwerk natuurlijk ook zo, maar toen kon je om vijf uur de deur achter je dichttrekken. En de volgende dag om half negen weer verder aan het probleem werken.

En dan heb ik het nog niet eens over het gevoel 24/7 bereikbaar te moeten zijn. Fout, maar zo voelt het wel. Zoals altijd met nieuwe mogelijkheden, loopt de etiquette wat achter. Niet alles wat kan, moet ook gebeuren. Niet meer acht uur per dag aanwezig zijn op je werk is een zegen, maar 24/7 is een ramp. Hopelijk vinden we snel een middenweg.

Joke Tacoma is chemicus, psycholoog en eigenaar van [Tacoma Coaching](#).

Reageren? Mail naar [A&O-items](#).