

Tijd voor een pyjamafeestje op kantoor

Bron: NRC.nl, auteur Ykje Vriesinga, juli 2017

Deze zomer bespreekt NRC-redacteur **Ykje Vriesinga** methodes om beter te werken. Vandaag: de *power nap*.

Voorzichtig steek ik mijn hoofd onder mijn bureau vandaan. Ga subtiel op mijn stoel zitten. Schud mijn haren glad. Niemand heeft het gemerkt toch? Mis! Een collega zwaait breed lachend naar me vanuit een tegenovergelegen vergaderruimte.

Ik ben betrapt op slapen op mijn werk. Die ochtend was ik veel te vroeg wakker geworden. Al na het ontbijt wilde ik direct weer in bed kruipen, maar dat zat er even niet in. Dus besloot ik een kampeermatje en een deken mee te nemen naar kantoor.

Nu moet je weten dat het NRC-pand bijna geheel is opgetrokken uit glas. Mooi symbool voor transparantie. Maar qua privacy is het een ramp. Mijn stiekeme dutje in een werkhokje werd direct opgemerkt.

Embarrassing moment? Ja, best wel. Gelukkig was ik wel zo slim geweest om al onder het bureau dat beetje kwijl uit mijn mondhoek te vegen. Maar wat maakt het uit: mijn experiment met de *power nap* is geslaagd!

De wetenschap is vrij unaniem over de positieve effecten van een tukje van zo'n 20 minuten. Het is onder meer goed voor je stemming, je geheugen en je productiviteit. De truc is om niet te lang te slapen. Proefpersonen die werden gewekt tijdens de diepe slaap waarin je dan terechtkomt, voelden zich alleen maar vermoeider.

Daarom ben ik verliefd op de *power nap*: maximale energie tegen minimale minuten. Maar – en dat is vaker het probleem met dingen die goed voor ons zijn – probeer het maar eens in de praktijk te brengen. Tenzij je thuis werkt hebben de meesten van ons overdag geen bed in de buurt. Pioniers als Google en Nike daargelaten: organisaties met slaapcabines zijn zeldzaam.

Bij een napuccino kickt meteen na je dutje de cafeïne in. Een dubbele boost.

Tijd om zelf je dutjes te claimen. Gelukkig ben ik zo klein dat ik me als een kat kan oprullen achter een kantoorplant. Dan zijn er nog twee tegenstrijdige angsten om mee te dealen. Val ik wel in slaap én slaap ik niet te lang?

Over de eerste kwestie: het maakt niet uit of je echt slaapt. Rustig liggen is ook effectief. Om echt even weg te doezelen helpt het om elementen uit je vaste avondritueel van thuis uit te voeren. Je tanden poetsen bijvoorbeeld. Een paar bladzijden lezen.

Om wakker te worden zet je gewoon een wekker. Er zijn ook apps als Sleep Cycle die aan je bewegingen merken dat je in slaap bent gevallen en na 20 minuten gaan piepen.

Hang wel even een briefje met 'niet storen' op de deur. Al helpt zelfs dat niet, merkte ik laatst. Net toen ik mijn ogen opende, stormde een IT-medewerker het kantoortje in waar ik lag, op zoek naar een verloren bril.

Maar ook *embarrassing moment #2* was het waard. Dit keer experimenteerde ik met een *napuccino*. Dat is een power nap waarbij je vlak vooraf koffie drinkt – of, als je dat net als ik niet lust – een cafeïnepil slikt. Meteen na je dutje kickt de cafeïne in. Een dubbele *boost*. Vooraf was ik moe en ongefocust. Daarna kon ik een marathon rennen – althans, zo voelde het. Ik heb in één ruk deze column geschreven en tijdens mijn micropauzes sprintte ik telkens de trap tot de vijfde op.

Sterk spul, zo'n power nap.