

Te weinig nachtrust is het nieuwe roken: de moderne werknemer móet slapen

Bron: de Volkskrant, www.volkskrant.nl. Auteur Koen Haegens. Maart 2019

Een baas die je betaalt om te slapen? Voor werknemers van een Japans bedrijf is die droom werkelijkheid. Huwelijksplanner Crazy Inc. deelt lanterfantbonussen uit. Wie vijf nachten per week minimaal zes uur in bed ligt, luit punten bij elkaar. Die kan het personeel verzilveren in de (uiteraard gezonde) bedrijfskantine. Op jaarbasis zou het voordeel oplopen tot bijna 500 euro. Japan is dan ook berucht om zijn cultuur van eindeloze werkdagen. Dat leidt tot chronische vermoeidheid en onderpresteren – en dat kost de Japanse economie geld.

Te weinig slapen is het nieuwe roken. Ook in Nederland zegt één op de vijf mensen met slaapproblemen te kampen. Volgens een niet aflatende stroom onderzoeken leidt dat tot minder weerstand, slechtere concentratie, overgewicht, hartfalen en nog veel meer ellende. In reactie hierop is een heuse slaapindustrie ontstaan. Daarin gaan jaarlijks volgens uiteenlopende schattingen tientallen miljarden euro's om, van melatoninetabletten tot de ultieme matras.

Niet vreemd dus dat ook werkgevers die 'epidemie', zoals het slaapttekort in de Verenigde Staten officieel te boek staat, beginnen te ontdekken. Net als roken, drinken, vet eten en op een stoel zitten, blijkt laat naar bed gaan funest voor de gezondheid. Daarmee vormt het een van de voornaamste bedreigingen voor de arbeidsproductiviteit.

Het is een verschil van – excuses voor de woordspeling – dag en nacht met de oude economie. Neem de 20-jarige Mary Ann Walkley die in 1863 aan slaapttekort stierf. In het naaiatelier maakte deze arbeider diensten van 30 uur aaneen, enkel op de been gehouden door sloten koffie en sherry. Voor de fabrikanten was tijd immers geld. Begin dit jaar nog berichtten enkele media over een Chinese chirurg die indutte tijdens het behandelen van een patiënt, wiens arm in een vleesmolen terecht was gekomen. Op dat moment had hij er al 20 uur op zitten.

Nee, dan de Amerikaanse zorgverzekeraar Aetna. Die haalde het nieuws door cheques uit te delen aan werknemers. Wie minimaal twintig dagen aaneen vroeg onder de wol gaat, krijgt 25 dollar per nacht. Andere bedrijven, zoals Google, bieden hun personeel speciale slaapstoelen in de vorm van een cocon voor een snelle *power nap*.

Aan die warme belangstelling van bedrijven voor de nachtrust van hun werknemers kleeft één nadeel. 'Slaap is een permanente belediging van het kapitalisme', las ik in een interview met hoogleraar Jonathan Crary van Columbia University, auteur van *24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep*. Slaap, legde hij uit, is het laatst overgebleven moment van de dag dat we ons volledig onttrekken aan de eisen van de economie. Waarin we niks hoeven te presteren.

Ik vrees dat dat niet langer klopt. De moderne werknemer móet slapen. En goed ook. Zodat er de volgende dag weer gevlamd kan worden op de werkvloer. Misschien komend weekeinde toch maar eens, *fuck the system*, een nachtje doorhalen.