



SLAAP ALS FUNDAMENT

De impact van slaap op mentaal
en vitaal welbevinden



Slaap wordt vaak gezien als iets persoonlijks. Iets dat plaatsvindt buiten werktijd en daarmee buiten de verantwoordelijkheid van organisaties. Toch blijkt uit steeds meer onderzoek dat slaapkwaliteit directe invloed heeft op mentale gezondheid, fysieke vitaliteit en werkprestaties.

In Nederland slaapt een aanzienlijk deel van de bevolking structureel te weinig of slecht. Volgens het RIVM ervaart ongeveer 1 op de 5 volwassenen slaapproblemen. Uit cijfers van het CBS blijkt dat ruim 40 procent van de Nederlanders regelmatig niet uitgerust wakker wordt. Tegelijkertijd voldoet een groot deel van de werkende bevolking niet aan de aanbevolen 7 tot 9 uur slaap per nacht.

Slaap is niet alleen een privé-onderwerp. Het is namelijk ook een belangrijke factor binnen duurzame inzetbaarheid op de werkvloer.

In deze whitepaper wordt beschreven wat slaap doet met het brein, het lichaam en het functioneren op de werkvloer. Onderbouwd met cijfers en wetenschappelijke inzichten.

Hoeveel slaap hebben we nodig?

De National Sleep Foundation adviseert voor volwassenen tussen de 18 en 64 jaar gemiddeld 7 tot 9 uur slaap per nacht. Structureel minder dan 6 uur slapen wordt in meerdere onderzoeken geassocieerd met verhoogde gezondheidsrisico's.

Volgens TNO geeft ongeveer 35 procent van de werkenden aan regelmatig vermoeid te zijn. Chronische vermoeidheid verhoogt het risico op fouten, verminderde concentratie en verzuim.

Belangrijk is dat slaap niet alleen over kwantiteit gaat, maar ook over kwaliteit. Onderbroken slaap of onvoldoende diepe slaap vermindert herstel, ook als het aantal uren voldoende lijkt.

Wat slaap doet met het brein

Tijdens slaap vinden cruciale herstelprocessen plaats.

Cognitieve functies

Onderzoek toont aan dat slaaptekort leidt tot:

- 20 tot 30 procent verminderde concentratie
- tragere reactietijd
- slechtere besluitvorming
- minder creativiteit

Een studie van Harvard Medical School laat zien dat één nacht met minder dan 6 uur slaap vergelijkbare cognitieve effecten kan hebben als een alcoholpromillage van 0,05 procent.



Emotieregulatie

Slaap speelt een belangrijke rol in het reguleren van emoties. Bij slaaptekort is de amygdala, het emotiecentrum in de hersenen, actiever. Dat leidt tot sterkere emotionele reacties en minder relativeringsvermogen.

Uit onderzoek gepubliceerd in Nature Communications blijkt dat slaaptekort de emotionele reactiviteit tot wel 60 procent kan verhogen.

Dit betekent concreet dat mensen sneller geïrriteerd raken, gevoeliger zijn voor stress en minder veerkracht ervaren.

De relatie tussen slaap en mentale gezondheid

Er is een sterke correlatie tussen slaapproblemen en mentale klachten.

Volgens het Trimbos-instituut:

- heeft ruim 80 procent van de mensen met een depressie ook slaapproblemen
- verhoogt chronisch slaaptekort het risico op angstklachten en burn-out

Slaaptekort beïnvloedt de productie van serotonine en dopamine, neurotransmitters die betrokken zijn bij stemming en motivatie.

Langdurig slecht slapen verhoogt bovendien het stresshormoon cortisol. Verhoogde cortisolwaarden zijn gekoppeld aan:

- verminderde concentratie
- verhoogde bloeddruk
- verminderde weerstand

Slaap is een fundamenteel onderdeel van mentale veerkracht.

FYSIEKE GEVOLGEN VAN SLAAPTEKORT

1

Hart- en vaatziekten

Volgens de European Heart Journal hebben mensen die minder dan 6 uur per nacht slapen een 20 procent hoger risico op hart- en vaatziekten.

2

Gewicht en stofwisseling

Te weinig slaap beïnvloedt de hormonen leptine en ghreline, die honger reguleren. Onderzoek toont aan dat slaaptekort leidt tot verhoogde eetlust en een grotere kans op overgewicht.

3

Gewicht en stofwisseling

Te weinig slaap beïnvloedt de hormonen leptine en ghreline, die honger reguleren. Onderzoek toont aan dat slaaptekort leidt tot verhoogde eetlust en een grotere kans op overgewicht.

Slaap en werkprestaties

Slaaptekort heeft directe impact op functioneren op het werk.

Volgens RAND Europe kost slaaptekort de Nederlandse economie naar schatting miljarden euro's per jaar door verminderde productiviteit en verzuim.

Werknemers met slaapproblemen:

- melden zich vaker ziek
- maken meer fouten
- ervaren meer werkstress
- hebben een hogere kans op uitval

Een studie van Deloitte toont aan dat vermoeidheid een van de belangrijkste voorspellers is van burn-outklachten.

Slaap in context van hybride werken

Met de toename van hybride werken vervagen grenzen tussen werk en privé. Schermgebruik in de avonden is toegenomen. Blauw licht onderdrukt de aanmaak van melatonine, het slaaphormoon.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die in de avond meer dan 2 uur actief zijn op schermen gemiddeld 30 minuten later in slaap vallen.

Daarnaast zorgt mentale belasting in de avond voor verhoogde alertheid, waardoor inslapen moeilijker wordt.

Organisaties spelen hierin indirect een rol via bereikbaarheidscultuur, vergaderdruk en prestatienormen.



Wat verbetert slaap aantoonbaar

Wetenschappelijk onderbouwde factoren die slaap verbeteren:

- **Regelmaat in bedtijden**
- **Daglichtblootstelling in de ochtend**
- **Lichaamsbeweging overdag**
- **Beperking van cafeïne na 14.00 uur**
- **Vermindering van schermgebruik in de avond**

Beweging blijkt bijzonder effectief. Volgens onderzoek verbetert matige dagelijkse beweging de slaapkwaliteit met gemiddeld 65 procent bij mensen met milde slaapproblemen.

Slaap als onderdeel van het vitaliteitsbeleid

Slaap wordt nog te weinig meegenomen in vitaliteitsbeleid. Terwijl het een hefboom is voor:

- mentale veerkracht
- fysieke gezondheid
- duurzame inzetbaarheid
- veiligheid op de werkvloer

Organisaties die aandacht besteden aan slaap in hun vitaliteitsaanpak zien vaak verbeteringen in energieniveau en betrokkenheid.

Het gaat hierbij niet om controle, maar om bewustwording, educatie en ruimte voor herstel.

Maak slaap bespreekbaar

Slaap is persoonlijk, maar vermoeidheid is zichtbaar op het werk. Door slaap te benaderen als energie- en herstellvraagstuk ontstaat ruimte voor gesprek zonder in de privésfeer te treden.

Praktische acties:

- Neem energie en herstel op in ontwikkel- of voortgangsgesprekken.
- Bespreek werkdruk en bereikbaarheid in relatie tot herstelmomenten.
- Normaliseer het nemen van pauzes en het respecteren van werktijden.