

Ontspannen!

(inclusief slapen, powernap en lachen)

Tekst, informatie, weetjes, apps voor intranet, nieuwsbericht e.d.
Inclusief voorbeeld vooraankondiging + suggesties voor de maand van Ontspannen.

Energiemanagement

Soms zijn medewerkers zo bevrologed of gejaagd dat zij maar door blijven gaan en geen enkel pauzemoment nemen. Men eet snel iets achter het bureau, tussen het werk door. Doorgaan zonder een momentje rust heeft effect op het lichaam, zoals een hogere hartslag en hoger gehalte adrenaline. Het is belangrijk om extra inspanning en piekbelasting tijdig te compenseren met hersteltijd, zodat deze waarden weer dalen naar het niveau dat past bij rust. Dat is niet alleen goed voor jou persoonlijk, het komt vaak ook de kwaliteit van het werk ten goede. Je energie blijft beter behouden en daarmee je focus, creativiteit en concentratie.

Vitale medewerkers zijn zich hiervan goed bewust. Zij bouwen voldoende rust in hun planning van afspraken en activiteiten om even gas terug te nemen. Energiemanagement betekent dat je de kunst van het stoppen – en loskomen van het werk - regelmatig beoefent.

Hoe doe je dat? Tips

- Let op de balans tussen ontspanning en inspanning
- Wissel concentratietaken af met andere taken, zoals bellen en overleg
- Doe concentratietaken op de momenten dat je je het meest fit voelt, sluit je af (zeg wanneer je wel bereikbaar bent)
- Focus op waar je mee bezig bent, doe niet van alles tegelijk
- Neem gedurende de werkdag af en toe even een paar minuten adempauze: stop met nadenken, mailen, typen etc.
- Haal thee, water
- Maak een praatje met collega (check of je de ander niet stoort in diens concentratie)
- Sta regelmatig op, doe een klein loopje, rekken, strekken, kniebuigingen
- Rond aan het eind van de dag rustig af, maak een lijstje voor de volgende dag.

Energieboekhouding

Weten welke activiteiten en omstandigheden je energie geven en kosten, zowel thuis als op het werk, is een belangrijke basis om zo vitaal en gezond mogelijk te

blijven. Het maakt het makkelijker om keuzes te maken, nee te zeggen en een doel te bepalen.

Houd een paar weken een 'energieboekhouding' bij. Schrijf op een vast moment aan het eind van de dag, alle activiteiten van die dag op en zet daar een 'plus' of 'min' bij. Als je dit een poosje doet, ontstaat een uitstekend overzicht, op basis waarvan je kan bepalen wat je kan doen om meer in balans te komen.

Top tien stresssignalen

1. **Geen zin.** Je hebt geen zin meer in dingen die je normaal leuk vindt.
2. **Gespannen.** Je kunt je steeds moeilijker ontspannen, je blijft steeds op scherp staan.
3. **Futloos.** Na je werk kom je tot niets.
4. **Kort lontje.** Je raakt sneller aangebrand, krijgt eerder ruzie, bent sneller emotioneel.
5. **Piekeren.** Je kunt dingen niet loslaten.
6. **Spanningsklachten.** Je spieren zijn te gespannen. Je hebt last van hoofdpijn, spierpijn, pijn in de schouders, rug, armen of benen.
7. **Niet kunnen stoppen.** Je hebt de neiging om maar door te blijven werken. Je blijft langer op kantoor, neemt vaker werk mee naar huis. Maar de resultaten worden minder, het werktempo gaat omlaag.
8. **Concentratieproblemen.** Je dwaalt gemakkelijk af, houdt je hoofd er maar moeilijk bij. Je vergeet dingen. Daardoor maak je ook meer fouten.
9. **Slaapproblemen.** Je valt slecht in slaap, slaapt niet door, je bent 's morgens nog moe als je wakker wordt.
10. **Sneller ziek.** De weerstand neemt af, dus pak je sneller die verkoudheid of dat griepje mee.

Herken je bovengenoemde signalen, blijf er dan niet mee doorlopen, maar grijp in en voorkom dat je klachten erger worden:

- Praat erover met je leidinggevende en/of iemand uit je privé-omgeving.
- Kijk op [flowweb.nl](https://flowweb.nl/arbo-portal/medewerkers/werkdruk-werknemers): flowweb.nl/arbo-portal/medewerkers/werkdruk-werknemers voor tips en adviezen.
- Bekijk op flowweb.nl het thema Omgaan met stress (flowweb.nl/omgaan-met-stress), dat je helpt bij je stress- en energiemanagement. Meet meteen even je stress: flowweb.nl/meet-je-stress
- Als klachten aanhouden: ga naar de bedrijfsarts/huisarts.

Slapen: tips & apps

Slaap is de belangrijkste manier om te herstellen van je dagelijkse activiteiten en je weer op te laden voor de volgende dag. Zorg dus dat je voldoende slaap krijgt. De meeste mensen hebben 7 tot 8 uur slaap nodig. Maar dat geldt niet voor iedereen. Een eenvoudige manier om uit te vogelen hoeveel slaap je nodig hebt, is om een periode rond een redelijke tijd naar te bed gaan, zónder de wekker te zetten (doe dat bijvoorbeeld tijdens een vakantie). Als je bent uitgerust word je vanzelf wakker.

Slaap is een ondergeschoven kindje, terwijl het daar allemaal mee begint. Als je niet goed slaapt, ben je eerder vermoeid en ook meer geneigd om ongezond te eten en minder geneigd om te gaan sporten.

7 Tips voor een goede nachtrust

1. *Zorg voor ritme en regelmaat.*
Vaste avond-gewoontes, op vaste tijden naar bed en opstaan. Je lichaam raakt gewend aan deze regelmaat waardoor je tot rust komt.
2. *Ga dagelijks zo veel mogelijk naar buiten.*
Veel licht overdag houdt je biologische klok scherp en stimuleert de productie van het slaaphormoon melatonine. In het donkere seizoen zijn we geneigd meer binnen te blijven, maar juist dan is blootstelling aan veel (dag)licht extra belangrijk.
3. *Zet je computer/tablet/smartphone op tijd uit.*
Het felle licht verstoort je biologische klok, pas het lichtniveau aan en stop 2 uur voor het slapen met computeren.
4. *Drink geen alcohol.*
Het helpt om sneller in slaap te vallen, maar de benodigde diepe slaap is door alcohol korter en minder goed. Je slaapt dus minder diep en herstelt niet optimaal.
5. *Wees matig met cafeïne.*
Van cafeïne, zwarte thee, chocolade en cafeïnehoudende (fris)dranken word je wakker. Cafeïne blijft nog uren in je bloed en zijn werking behouden.
6. *Benut natuurlijke hulpbronnen om beter te slapen.*
's Avonds warme melk, kruidenthee of een banaan. Deze bevatten stoffen die het melatonine gehalte gunstig beïnvloeden.
7. *Ga ontspannen slapen.*
Mediteer of ontspan 5-10 min voordat je gaat slapen. Schrijf je piekergedachten op en leg ze weg. Zorg ook dat je problemen aanpakt, bijvoorbeeld met de informatie uit het thema Omgaan met stress (flowweb.nl/omgaan-met-stress).

Apps

Sleep Cycle	Telefoon onder je onderlaken naast je kussen. Meet door bewegingen te registreren je slaapkwaliteit. (Doe dit niet te vaak, laat bij voorkeur je telefoon beneden liggen).
Sleep Cycle Power Nap	Kost € 2,29. Maakt je wakker voor je in een diepe slaap valt. 3 'slaapstanden' (powernap, 1x diepe slaap en 1 slaapcyclus) mogelijk.
Relax melodies	Muziek om rustig van te worden en mee in slaap te vallen. Met rustige meditatiestem in het Engels.
Melodies Sleep	Rustige muziek om bij in slaap te vallen.
Relax Melodies Seasons	Melodieën en geluiden. Veel keuzemogelijkheden.

Powernap op het werk, kan dat?

In de Verenigde Staten (Google), Japan en China is het al meer gebruikelijk: even een dutje tijdens het werk om bij te tanken. Dat kan een positief effect hebben op de productiviteit, concentratie én psychische en fysieke gezondheid. In Nederland is slapen op het werk nog niet zo'n geaccepteerd verschijnsel, het wordt geassocieerd met luiheid: je bent niet op het werk om te slapen.

Toch blijkt ook hier de 'powernap' in opmars, bijv. bij Sabic een chemisch bedrijf in Bergen op Zoom. Ook het Zilveren Kruis – dat opdracht gaf aan TNO om hier onderzoek naar te doen – pleit voor de powernap op kantoor: "Het is een goede investering van je tijd. Je hebt er zeker drie uur profijt van. Je concentratie gaat omhoog, net als je humeur, je geheugen en je vermogen om dingen te leren."

Hoe zet je de powernap effectief in?

Een goede powernap duurt tussen de twintig en dertig minuten. Dat staat ongeveer gelijk aan de eerste fase van je slaapcyclus. En het is precies genoeg om kort te herstellen en jezelf weer op te laden. Daarna kun je er weer tegenaan en maak je minder fouten. Meer dan een halfuur slapen is te lang: je slaap gaat dan over in een diepe slaap en als je daaruit wakker wordt, kun je echt gedesoriënteerd zijn en je juist heel suf voelen. En dat gaat dan ook niet snel weg. Zet gewoon een wekker – en verder je mobiel uit.

Powernappen doe je bij voorkeur in een comfortabele stoel. Het nadeel van een bed is dat mensen neigen naar een diepe slaap. In een stoel slaapt men lichter. Daardoor voelen ze zich na de powernap beter en kunnen zij het werk makkelijker voortzetten.

Lachen is gezond

Lachen ontspant het hele lichaam. Een goede lachbui verlicht lichamelijke spanningen en stress en houdt je spieren in ontspannen toestand tot wel 45 minuten erna. Lachen vermindert stresshormonen. Het triggert de vrijlating van endorfine, ons lichaam eigen 'voel je goed' stofje. Endorfine zorgt voor een algeheel goed gevoel en kan zo zelfs tijdelijk pijn verlichten.

Voluit 'hahaha'-lachen heeft nog meer voordelen. Het verbetert je ademhaling en je neemt meer zuurstof op. Goed voor je hart, longen en spieren. Ooit buikpijn van het lachen gehad? Je was je buikspieren aan het trainen.

Als je je blij voelt, sturen je hersenen een seintje naar je lichaam dat je moet glimlachen. Maar andersom werkt het ook. Je kunt met je lachspieren signalen van blijdschap naar de hersenen sturen. Ook als je helemaal niet blij bent. Ongeacht hoe je je voelt: glimlach en je voelt je beter.

Hoe het in het lichaam werkt?

- *Lachen gaat stress tegen*
Door te lachen worden stresshormonen zoals cortisol en adrenaline teruggedrongen. Dit zorgt ervoor dat je lichaam ontspant. Ook is het zo dat lachen in tijden van stress helpt om beter met de situatie om te gaan.
- *Betere bloedsomloop*
Wanneer je lacht, neemt de vasculaire doorstroming van het bloed toe (doorstroming van de bloedvaten). Dit is positief, aangezien een goede bloedsomloop ervoor zorgt dat stoffen zoals voedingsstoffen, afvalstoffen en zuurstof beter worden vervoerd.
- *Spieren worden getraind*
Doordat je tijdens het lachen veel spieren aanspant, train je (onbewust) spieren in je buik, gezicht, benen en rug. Dat je soms, wanneer je lang en hard lacht, pijn in je buik krijgt, betekent dus eigenlijk dat je bezig bent met een goede en pittige work-out!
- *Verlaging van de bloeddruk*
Dankzij de ontspanning die door lachen ontstaat, daalt je bloeddruk. Lachen zorgt dus voor een gecontroleerde bloeddruk en verlaagt de kans op een te hoge bloeddruk.
- *Een hoger zuurstofgehalte in het bloed*
Wanneer je lacht, verhoogt je hartslag en de hoeveelheid zuurstof in je bloed. Hierdoor wordt de hersenactiviteit gestimuleerd en je geheugen, alertheid en creativiteit verbeterd.

Wat kun je verwachten in de **Maand van Ontspannen**:

- Proefinrichting Stilte ruimte: een plek om je even op te laden en tot jezelf te komen (rust, meditatie, powernap, ontspanning)
- Aandacht voor Omgaan met stress van FLOW: online thema speciaal gemaakt voor medewerkers van woningcorporaties
- Stoelmassage
- Workshop ademhaling (fysiotherapeut/ademtherapeut)
- Afspraken in de teams over mailgebruik
- Team-uitje