

# Een dutjeskamer op kantoor: werkt het echt ... of niet?

5 35 48

Tweeten Share Vind ik leuk Mail Print

**Een kamer om een middagdutje te doen op kantoor. Klinkt voor velen waarschijnlijk als muziek in de oren, maar is het wel zo praktisch?**

## Het belang van rust

De middagdip is een gekend fenomeen. De meeste werknemers zouden het wel zien zitten om dan even de ogen te sluiten en te rusten. Volgens studies is er niets mis met een *power nap* of een rustpauze. Het zou zelfs je energieniveau kunnen opkrikken en je concentratievermogen boosten.

Grote, toonaangevende bedrijven zoals Apple, Nike, HootSuite, Netflix en Procter & Gamble in de Verenigde Staten, nemen deze studies ter harte en proberen hun werknemers zo goed mogelijk tegemoet te komen. Zo installeerden ze onder andere *nap rooms*, of dutjeskamers, om hun personeel aan te moedigen hun pauze niet aan hun bureau te nemen. Bedrijven zoals Google, Huffington Post en Cisco Systems bestelden zelfs speciale *sleeping pods* om hun werknemers individuele rustplaatsen te bieden.





## Negatieve bijwerkingen

Hoewel deze tegemoetkomingen de werk-privébalans moeten ten goede komen, blijken er toch minder rooskleurige neveneffecten aan verbonden te zijn.

“Het heeft niet lang geduurd voor we beseften dat dutjes op de werkvloer contra-productief waren,” getuigt Nabeel Mushtaq, chief operating officer en mede-oprichter van de tech start-up AskforTask.com.

Hoewel hun management maximum een kwartier besloot uit te rekken voor de dutjes, oversliepen veel medewerkers zich. Ze werden suf weer wakker, hadden meer koffiepauzes nodig om alert te blijven en moesten regelmatig water in hun gezicht gaan plensen om terug in hun werkritme te raken. Een proces dat volgens Mushtaq tussen een half en anderhalf uur in beslag nam en eigenlijk tijdsverspilling is.

De werknemersproductiviteit ging eveneens naar beneden. Een half jaar nadat AskforTask.com het dutjesprogramma had opgestart, bereikte hun ooit zo efficiënte team amper 55% van hun weekdoelen. Hun productiviteit was met maar liefst 30% gedaald sinds het slaapexperiment van start was gegaan.

## Balans

Nathan Schokker, hoofd van Talio Group, startte ook met het slaapexperiment door een éénpersoonsdutjeskamer te installeren in zijn bedrijf. Voor hem is het belangrijkste om een balans te vinden tussen het aanmoedigen van rustperiodes en het limiteren van mogelijkheden om te beginnen “lummelen”. Niet alleen ziet hij deze balans als een prioriteit, hij ondervond ook dat het de grootste uitdaging is.

Schokker probeert de balans te redden door de dutjes niet verplicht te maken en geen quota op te leggen, zodat werknemers geen onnodige slaapmomenten inlassen. Anders worden de dutjeskamers eerder een procrastinatie tool dan een hulpmiddel. Andere bedrijven kiezen er dan weer voor om de slaapmomenten verplicht te maken om burn-outs tegen te gaan.

## Alternatieve relaxmethodes

Blue Soda Promo opteert van hun kant voor andere middelen om hun werknemers te laten ontspannen en hun energielevels op te krikken. Zij installeerden een mini bowling- en golfbaan, schaften gemotoriseerde scooters aan, hingen basketbalringen, introduceerden speltafels (kicker-, pool-, airhockey) op de werkvloer en richtten zelfs een sereniteitskamer in met een massagezetel.

Het bedrijf heeft geen gebruiksregels opgelegd. Ze geloven in *work hard, play hard*. De werkgevers vertrouwen erop dat hun werknemers zelf de verantwoordelijkheid nemen om hun taken uit te

voeren en de nodige deadlines te halen. Zo ver ondervonden ze nog geen problemen. Een kleine uitschuiver wordt aanvankelijk door de vingers gezien.

Bij AskforTask hebben ze hun strategie ook aangepast. Hun dutjeskamer is nu een *innovation lounge* met comfortabele stoelen, sfeerlichten, muziek en een televisie. Het idee erachter is om werknemers enkele minuten te laten rusten (niet slapen!) en hen te laten socializen met hun collega's, zodat ze samen kunnen relaxen en ideeën uitwisselen.

Met resultaat, want na 6 weken was de productiviteit weer op hetzelfde niveau als voor de dutjeskamer. "Enkel door de naam en het thema van de kamer te veranderen, waren we in staat om onze werknemers meer dan 85% van hun doelen te laten bereiken," zegt Mushtaq.

Het is dus belangrijk om te rusten, maar even belangrijk om te ontdekken welke methode het beste bij de bedrijfscultuur past.

*(sjv) - Bron: BBC.com*