



Hoofredacteur ESB

s.phlippen@sdu.nl

Sociale jetlag

Er is een nieuwe beweging opgericht in Nederland, de B-Society, die pleit voor een meer evenwichtige samenleving. De B-Society wil de *mismatch* tussen enerzijds het keurslijf van kantoor- en schooluren en anderzijds de natuurlijke prestatiepieken bij mensen opheffen. Wie wil dat nou niet: een samenleving waarin iedereen werkt op de momenten dat hij of zij de meeste energie heeft, dat iedereen leert in de uren dat hij of zij mentaal fit is. Deze op het biologische ritme van het individu ingerichte samenleving zou ervoor zorgen dat er meer geproduceerd wordt, minder ziekteverzuim is, betere leerprestaties geleverd worden, minder files zijn en dat er, niet onbelangrijk, hogere welvaart in de brede zin des woords is. Aanleiding voor de beweging is het inzicht dat er aangeboren verschillen zijn in het dagritme van mensen en de effecten daarvan op hun functioneren. Naarmate de biologische klok sneller tikt worden mensen vroeger wakker, gaan ze eerder naar bed en presteren ze van nature vroeg op de dag beter, waardoor een onderscheid ontstaat tussen ochtendmensen en avondmensen: slechts 15 procent van ons blijkt een echt ochtendmens en 25 procent een avondmens. Het probleem is dat de samenleving is ingericht op ochtendmensen en van werknemers en leerlingen vereist dat zij vanaf 's ochtends vroeg pieken. De mismatch tussen bioritme en werkritme levert een enorm verlies van menselijk kapitaal op doordat veel mensen optimaal presteren buiten de "normale" school- en werktijden.

Marijke Gordijn, die meewerkt aan een groot Europees onderzoeksproject (EUCLOCK) naar de aangeboren verschillen in natuurlijke bioritmen en de gevolgen daarvan, legt uit dat de mismatch tussen werktijd en bioritme leidt tot een sociale jetlag bij een aanzienlijk deel van de bevolking. Deze ontstaat doordat avondmensen door de week slaap tekortkomen en daardoor in het weekend extra veel slapen. De wisselende slaap-waakritmes creëren een

jetlag, die weer allerlei gezondheidsrisico's met zich meebrengt.

Voor avondmensen is dit behoorlijk hoopgevend, aangezien het toont dat de hun vaak toegedichte eigenschap "lui" niet zonder meer terecht is. Sterker nog, avondmensen blijken ook niet meer uren te slapen dan ochtendmensen.

De B-Society wil arbeids-, les- en winkeltijden flexibiliseren, waardoor individuen naar gelang hun bioritme kunnen werken, leren en consumeren als het hun uitkomt. Organisaties zouden zich dus moeten aanpassen aan de individuele bioritmen van mensen. In de praktijk zou dit voor bijvoorbeeld teams binnen of tussen organisaties betekenen, dat zij worden samengesteld op basis van gemeenschappelijke bioritmen. Alleen dan kan iedereen binnen het team optimaal presteren binnen de gemeenschappelijke werkuren, en blijven de coördinatiekosten beperkt. Voor scholen zou het betekenen dat kinderen die vroeg pieken op andere scholen zouden zitten dan avondkinderen. Het is hierbij te hopen dat ochtendkinderen ook ochtendouders hebben. Publieke dienstverlenende organisaties zoals gemeenteloketten moeten ervoor zorgen dat zij in de samenstelling van hun personeelsbeleid rekening houden met ochtend- en avondopenstelling en de daarbij passende werknemers.

Nu zijn wij al heel wat jaren bekend met het nieuwe werken, waarbij niet de uren op kantoor maar de geleverde resultaten maatgevend zijn voor prestatie. Zolang de output van werknemers goed meetbaar is, heeft dit vele voordelen. Maar een samenleving inrichten op basis van individuele bioritmen vereist enorme coördinatie en men zou zich moeten afvragen of de kosten hiervan wel opwegen tegen de baten. Niet onbelangrijk hierbij is de bevinding dat de snelheid van iemands bioritme ook samenhangt met geslacht en leeftijd. Vrouwen zijn vaker ochtendmensen en mannen eerder avondmensen. Jonge kinderen zijn vaker ochtendmensen en pubers sterke avondmensen. Na het 25e levensjaar schijnt men dan weer meer een ochtendmens te worden. Wanneer het maatschappelijke en economische verkeer zich zouden hergroeperen op basis van bioritmen, ontstaan er dus ook meer homogene groepen werknemers, leerlingen en consumenten. Dit zou jammer zijn gezien het belang van diversiteit in de samenstelling van groepen mensen voor productiviteit. Organisaties zijn juist hard bezig om diversiteit in teams langs allerlei dimensies vorm te geven. Toch blijft het probleem van de mismatch tussen het kantoorurenkeurslijf en het natuurlijke bioritme bestaan. Zonder al te drastisch te handelen zou het verleggen van de algemene werk- en schooltijden naar tijden die beter aansluiten bij het bioritme van de meesten al een hele verbetering zijn.