

Powersessie Slaap bij Ericsson: 'Een ware eyeopener!'

Case Study Ericsson & SleepSupport



Telecomspecialist Ericsson vroeg SleepSupport een aantal Powersessies 'Gezond Slapen Werkt Beter' te geven aan medewerkers binnen het kader van 'Ericsson Gezond!', een jaar durend programma dat in 2016 werd georganiseerd rondom het thema gezondheid. Totaal 143 mensen deden mee. Voor organisator Marijn van Schaaik waren de sessies een ware eyeopener. 'Slapen doe je 30% van je leven en tijdens de slaap gebeurt er van alles wat de mensen niet weten. Bewustwording rond slapen is belangrijk.'

De inhoud

Bij Ericsson wordt hard gewerkt, veelal op wisselende plekken en wisselende tijden. Het bedrijf hecht veel waarde aan een goede gezondheid van haar werknemers en heeft voor 2016 een viertal speerpunten geformuleerd die verspreid over het jaar aan de orde komen: gezonde voeding, dagelijks bewegen, sport en mental health. SleepSupport was in het voorjaar van 2016 betrokken bij het tweede blok met een achttal sessies op vier verschillende locaties. Gemiddeld 15 tot 30 mensen namen deel aan elke 'Powersessie'. Zij werden bewust gemaakt van hun slaapgedrag, slaapproblemen en het belang van slapen en met tips geholpen om natuurlijk beter te slapen.

Aha-erlebnis

SleepSupport hield een presentatie gebaseerd op de jongste wetenschappelijk inzichten, vertaald naar de dagelijkse praktijk. Vragen als: Hoe ziet een slaapcyclus eruit, wat is gezond slapen, wat zijn slaapstoornissen en wat kun je daar aan doen, kwamen aan de orde. De cijfers en voorbeelden maakten de deelnemers bewust van iets waar zij nauwelijks bij stilstaan. Marijn van Schaaik, Operations Director en Rico Govaerts, Program Director, zijn bij Ericsson verantwoordelijk voor de opzet van het totale gezondheidsprogramma. Marijn noemt de presentatie van Kees Kwakman een echte eyeopener. 'Voor veel mensen was het een Aha-Erlebnis. Ze denken dat ze met vijf uur slaap toe kunnen, maar dat is dus heel slecht. In het weekend lang op bed blijven liggen, is niet goed. Een slaapmutsje voor het slapen, is lekker maar verstoort de diepe slaap. Dat zijn allemaal zaken die ik niet wist. Kees Kwakman heeft duidelijk uitgelegd wat de achtergrond hiervan is.'

Ook Rico was blij met de tips die hij kreeg. 'Iedereen heeft wel eens dat hij 's nachts wakker wordt en gaat nadenken: wat moet ik nu doen. Kees gaf hiervoor oplossingen die eigenlijk heel simpel zijn en tegelijkertijd effectief. Ook zijn uitleg over het belang van licht en de afwezigheid van licht bij het slapen vond ik verhelderend. De presentatie werd door de deelnemers als bijzonder relevant, handig en direct toepasbaar ervaren.'

Toepasbare tips

Na iedere bijeenkomst werd er druk nagepraat. Dat leidde binnen het bedrijf direct tot mond-tot-mond reclame voor de volgende sessie. Deelnemers wilden na afloop graag het Slaapboekje 'Wat je (niet) moet doen om goed te slapen' kopen. Ook gaven mensen aan geïnteresseerd te zijn in de online slaapcursussen en -therapieën van Slaapcoach.nl die ook door SleepSupport worden aangeboden.

Vervoltraject

Ericsson geeft op intranet informatie over de site van SleepSupport. Er wordt ook verwezen naar de online training 'Leer beter slapen' die Slaapcoach.nl verzorgt. In het kader van het jaarprogramma Ericsson Gezond! wordt iedere week een tip geplaatst op intranet, ook over slapen. De sessies over slapen werden gevolgd op vrijwillige basis omdat een intrinsiek gemotiveerde deelnemer beter de informatie verwerkt dan mensen die hiertoe worden gedwongen, zo redeneert Ericsson. Marijn en Rico bespeurden na de sessies grote interesse in slapen en het eigen slaapgedrag bij de deelnemers.

Met de 'Gezond Slapen Werkt Beter' Powersessie van SleepSupport is het belangrijkste doel voor Ericsson bereikt: het aanreiken van handvatten om te werken aan een goede gezondheid. Dat een gezonde slaap daarvan een vitaal onderdeel is realiseert iedereen zich nu.

Meer informatie:

SleepSupport
Postbus 995
1180 AZ Amstelveen
020-8225110
info@sleepsupport.nl
www.sleepsupport.nl

Ericsson Gezond 2016!
ericsson.gezond.nl
@ericsson.com