

Even de schone slaper zijn op eigen werkplek

Slaap. Metro's Iris deed een dutje bij de enige 'powernapspot' van de stad. Snurken mag, maar houd het netjes.

Vroeger legde ik mijn hoofd nog weleens te rusten op mijn schrijf tijdens een saai aardrijkskundeles, om daarna nog de hele dag met de nietjesafdruk in mijn voorhoofd rond te lopen. Ook heb ik ooit een paar minuutjes proberen te slapen op de wc op werk, maar dat was evenmin een succes.

Voor alle harde werkers, drukke studenten of gewoon iedereen die soms behoefte heeft aan even een tukje draaien midden op de dag tijdens je werkzaamheden, is er goed nieuws. In Spaces, de gedeelde werkplek en het ondernemersplatform aan de Vijzelstraat, prijkt sinds donderdag een heuse slaapkamer. Het bed en de inrichting nam Coco-Mat voor zijn rekening, het lifestyle en duurzame 'slaapmerk'. Oké, het is dan nog wel geen officieel werkwoord, maar *power-nappen* klinkt bijna net zo lek-

ker als het is. „Het trekt je de dag door”, licht Margot van der Poel van Spaces toe. Ze zijn de eerste in Amsterdam met dit concept dat slaapverwekkend op een zeer positieve manier is. „Bij de Amerikaanse Uber, Soundcloud en Google is het al de normaalste zaak van de wereld”, weet ze. „En kijk eens hoe succesvol zij zijn.” Daar zeg je dus gewoon tegen je baas, of tegen jezelf als je eigen baas bent, dat je 'even gaat slapen'. Het zal best even wennen zijn, beaamt ze, „maar als mensen eenmaal doorhebben hoeveel energie zo'n powernap geeft, dan gaat heel Amsterdam om.”

„Wil je het anders zelf eens proberen?” Ze reikt een mandje aan met daarin een kussen-sloop, oordoppen, een wekker en zelfs instructies voor ontspanningsoefeningen. Nadat ik mijn telefoon en laptop gedag heb gezegd en in een kluisje heb ondergebracht, volg ik haar naar beneden. Ik knipper even met mijn ogen als ik mijn slaapkamer voor het komende half uur zie. Stukken groter dan mijn eigen kamertje op vierhoog! beden ik me verheugd, voordat ik op het zeer comfortabel uitzien bed wil ploffen. Maar eerst: schoenen

uit. Het blauwe gordijn en groene kamerplant kleuren de beige ruimte in. Op de muur een interessant weetje dat 'katten zeventig procent van hun leven slapen' en ruik ik lavendel? Dan zie ik het lavendelbultje in mijn mandje. „En we hebben een lavendelmasker om op je ogen te leggen, dat geeft rust.” Ik kies een kussen uit, trek de sloop eromheen en ga languit op het bed liggen. Ik voel mijn oogleden zwaar worden en vraag me af wanneer het de laatste keer was dat ik zo lekker in het bed van iemand anders heb gelegen... Bang voor een schilferende bedman- of vrouw vóór mij, hoef ik overigens niet te zijn, want na elke slaapbeurt wordt het bed verschoond. Een echte schone slaper dus. Mag je hier trouwens ook iemand mee naartoe nemen, *if you know what I mean?* vraag ik. Je weet natuurlijk maar nooit of je nog een leuk iemand tegenkomt op je werkplek... Voordat ik in mijn krachtslaapje val, hoor ik nog net het antwoord. Nee, een powernap is echt voor jezelf.

toe nemen, *if you know what I mean?*

Iris
Slaper



IRIS HERMANS

@IrisHermans
i.hermans@tmg.nl

Bed

'Mag je hier trouwens ook iemand mee naar-



Je slaapt er als een roos, vindt Iris. / SAAR KOOPMAN

Coco-Mat - Marktleider op het gebied van oa natuurlijke slaapproducten