



Protime onderzoek: Een kwart van de werknemers zijn nachtuilen

“Nachtuilen wennen moeilijker aan het winteruur dan vroege vogels”

Mechelen, 30 oktober 2023 – Precies een kwart van de werknemers zijn ‘nachtuilen’. Zij hebben ‘s ochtends moeite om op kruissnelheid te komen maar voelen zich ‘s avonds wel vol energie. Voor ruim vier op de tien werknemers (43%) heeft de ochtendstond dan weer goud in de mond. Dat blijkt uit een onderzoek van [Protime](#), marktleider in onder meer tijdregistratie en workforce management oplossingen, bij 1.000 Vlaamse bedienden.

Of je nu een ochtend- of een avondmens bent; het maakt eigenlijk niet zo veel uit. Zolang je maar zelf kan beslissen hoe je jouw (werk)tijd invult. Voor bijna de helft van de Vlamingen (47%) is dat het geval; zij houden voor sommige werktaken rekening met het moment van de dag waarop ze zich het meest in hun sas voelen. Tijdregistratie tools kunnen hen hierbij helpen. Zij geven inzicht in hun (werk)tijd en hoe ze die het best kunnen inzetten,” zegt Gille Sebrechts, CEO van Protime.

Welk bioritme je hebt, speelt wel een rol in hoe makkelijk je je aanpast aan abrupte tijdsveranderingen. *“Nu dit weekend het winteruur ingaat, zullen nachtuilen daar meestal meer hinder van ondervinden dan vroege vogels. Dat komt omdat ze het moeilijker vinden om eerder in slaap te vallen,”* zegt Lode Godderis, professor arbeidsgeneeskunde aan de KU Leuven.

De productiefste uren van de dag? Voor bijna de helft van de Vlamingen (46%) vallen die tussen 9 en 12 uur. Een tiende van de werknemers presteert dan weer optimaal naar het einde van de werkdag toe, zo tussen 15 en 17 uur. Voor 6% van de werknemers maakt het weinig uit; zij voelen zich op elk moment van de dag even productief.

Wanneer op de dag ben jij het productiefst?

1. In de voormiddag, tussen 9u en 12u (46%)
2. In de vroege ochtend, tussen 6u en 9u (18%)
3. In de late namiddag, tussen 15u en 18u (10%)
4. In de vroege namiddag, tussen 12u en 15u (7,5%)
5. In de avond, tussen 18u en 21u (7%)
6. Ik ben op elk moment van de dag even productief (6%)
7. Ik weet het niet (3,5%)
8. ‘s Nachts (2%)

Autonomie over werktijd

Ruim vier op de tien werknemers (45%) geven in het onderzoek aan dat hun lichaam en geest niet gemaakt zijn om elke dag van 9 tot 17 uur te werken. Vandaag kan gelukkig al 43% onafhankelijk van zijn of haar leidinggevende of collega’s beslissen wanneer hij of zij werkt. Een pak meer werknemers (70% - 73% van de mannen en 66% van de vrouwen) is echter vragende partij om dit te kunnen doen.

Opvallend is dat er meer mannen (51%) zelf hun werkuren kunnen indelen dan vrouwen (37%). Dit kan deels verklaard worden doordat er meer mannen dan vrouwen in hogere functies te vinden zijn. Hoe hoger de functie, hoe hoger de autonomie. Nochtans zijn er veel voordelen verbonden aan autonomie over de werktijd.

PERSBERICHT

“Als werknemers in harmonie kunnen werken met hun bioritme, dan heeft dat een grote impact op hun productiviteit. Avondmensen die moeilijkere taken mogen uitvoeren in de namiddag of avond, op het moment waarop hun creativiteit het hoogst is, presteren niet alleen beter maar zijn bovendien ook gelukkiger,” zegt Lode Godderis.

Los van of dit nu tussen 9 en 17 uur is, houdt bijna de helft van de werknemers (47%) rekening met zijn of haar productiviteitspieken bij het uitvoeren van werktaken. *“Tijdregistratie tools kunnen hen hierbij helpen. Zij geven inzicht in hun (werk)tijd en hoe ze die het best kunnen inzetten om de beste versie van zichzelf te kunnen zijn. Tijd is waardevol. We springen er daarom maar beter doordacht mee om,”* zegt Gille Sebrechts.

Winteruur; meer pech voor nachtuilen

Welk bioritme je hebt, speelt een rol in hoe makkelijk je je aanpast aan een uurwisseling.

“Nu dit weekend het winteruur ingaat, zullen nachtuilen daar meestal meer hinder van ondervinden dan vroege vogels. Dit komt omdat ze het moeilijker vinden om eerder in slaap te vallen. Terwijl vroege vogels hun slaappatroon na een abrupte tijdsverandering al na een paar dagen hebben aangepast, doen nachtuilen er meestal een paar dagen langer over,” besluit Lode Godderis.

Methodologie

Het online onderzoek werd tussen 29 maart 2023 en 13 april 2023 uitgevoerd door onderzoeksbureau iVOX in opdracht van Protime bij 1.000 Nederlandstalige Belgen die werken als bediende. Het onderzoek is representatief op taal, geslacht, leeftijd en diploma. De maximale foutenmarge bedraagt 3,02%.

Over Protime

Protime werd opgericht in 1995 en is marktleider op het gebied van tijdregistratie, personeelsplanning en toegangscontrole. Dankzij een voortdurende focus op innovatie, levert het bedrijf vandaag oplossingen voor Workforce Management in een brede waaier van klanten en sectoren. Zo telt Protime ruim 5.000 tijdregistratie-installaties in Europa, bij meer dan 4.200 klanten verspreid over Europa. Protime werd 10 jaar op rij verkozen Great Place to Work en heeft de ambitie om blijvend de beste werkgever te zijn voor al zijn werknemers. De organisatie telt zo'n 430 'Protimers'.

Voor meer informatie (niet voor publicatie, enkel voor de pers):

Wavemakers PR – Emanuel Sys, emanuel@wavemakers.eu, 0486 17 52 65

Met opmerkingen [IF1]: Deze zin heb ik meerdere malen moeten lezen alvorens die duidelijk was, dus lijkt me iets dat aangepast moet worden.