

# Opstaan

Al sinds mijn jeugd heb ik moeite met opstaan. 's Avonds kan ik mij er juist niet toe

zetten te gaan slapen. Elke ochtend is voor mij dan ook een beproeving. Voordat ik koffie heb gehad, loop ik als een zombie rond. Mijn ideale werkdag heeft dan ook een andere begintijd dan ik nu hanteer. Die tijden zijn maatschappelijk gezien helaas niet geaccepteerd.

In de loop der jaren heb ik dan ook de nodige pogingen gedaan op tijd op te staan. Over het algemeen niet succesvol. Mijn wekker ver weg zetten, helpt niet. Met hetzelfde tempo dat ik uit bed spring, spring ik weer terug. Na negen minuten herhaalt zich dit. Die exercitie heb ik ooit enkele uren volgehouden.

**'Mijn ideale werkdag heeft een andere begintijd dan ik nu hanteer.'**

Tegenwoordig heb ik drie wekkers die mij met verschillende geluiden en snooze-intervallen moeten overtuigen wakker te worden. Mijn nieuwste aanwinst is een wekker die dit met licht probeert. Door een toenemende lichtintensiteit wordt de opgaande zon gesimuleerd, compleet met vogelgetsjilp of getrommel. Het lichaam moet daarmee worden overtuigd dat het een natuurlijke tijd is om op te staan. Op papier is dit heel overtuigend. Volgens de verkoper werkt dit écht bij iedereen. Behalve bij mij.

Gelukkig ben ik niet de enige met dit probleem. Vele avondmensen met mij hebben problemen om op te staan. Dit wordt veroorzaakt door een afwijkende biologische klok. Bij avondmensen duurt een biologische dag langer dan 24 uur. Dat komt volledig overeen met mijn gevoel dat de dagen altijd veel te kort zijn. De verlenging van deze biologische dag veroorzaakt een continue verschuiving van de ideale wektijd.

Dat heb ik gemerkt bij het schrijven van mijn scriptie. Toen ik mijn eigen tijden kon werken, schoven deze steeds meer op naar en door de nacht. Na verloop van tijd sliep ik 's ochtends en was ik 's nachts aan het werk. Uiteindelijk beschouw ik deze periode als een van de productievere uit mijn leven.

Als negatieve eigenschappen hebben avondmensen de neiging om ongezonde hoeveelheden koffie en meer dan gemiddelde hoeveelheden alcohol te drinken. Daarnaast zijn we ook nog eens extravert, impulsief en creatief. Overigens wordt dit vooral door ochtendmensen als negatief beoordeeld.

Voor mij is het echter de enige manier om te functioneren. Liever zou ik dan ook later beginnen en ophouden. Volgens mij leidt dat uiteindelijk tot betere prestaties en voel ik me daar beter bij.

Het is tijd voor de uitgeslapen accountants. Wie wordt lid?



BEELD: MARJA BROUWER

HOMME IDZERDA

**Accountant.nl**

Voor eerdere columns en reacties zie [Accountant.nl](http://Accountant.nl).