

ELKE GERAERTS OVER DE NOODZAAK VAN FOCUS

## ‘De echte brain-drain gebeurt onder onze ogen, op de werkvloer’

We hebben het steeds moeilijker om ons te concentreren, doen langer over taken en zijn zelf mee verantwoordelijk voor de stijgende werkdruk. Toch is het nog niet te laat om die ‘breincrisis’ te keren, meent doctor in de psychologie Elke Geraerts, bekend van haar organisatie Better Minds at Work. Ze schreef een boek vol tips om opnieuw te leren focussen en ons werk succesvoller te organiseren. DIRK VANDENBERGHE, FOTOGRAFIE KOEN BAUTERS

**N**egen jaar geleden al muntte Elke Geraerts de term ‘breincrisis’ in haar eerste boek. Maar sindsdien is het gebruik van sociale media alleen maar toegenomen, zijn smartphones niet meer weg te denken en is het focusprobleem alleen maar groter geworden. “Als we spreken met werkgevers of bevragingen organiseren bij werknemers, komen de problemen van concentratie en focus steeds weer terug. Sinds corona is daar ook nog het hybride werken bij gekomen. Smartphones zijn nu alomtegenwoordig. Als ik op restaurant ga,

zie ik dat er een oerwoud aan smartphones op tafel komt om de kinderen te entertainen. Dat doen we zonder gêne. Maar dat kan nefast zijn voor de ontwikkeling van een brein. Daar proberen we ouders en leerkrachten bewust van te maken met onze vzw Better Minds at School. Ik denk dat de kennis over ons brein en de impact van sociale media op het brein veel te weinig bekend is. De afgelopen jaren is er nog veel extra onderzoek over verschenen, vandaar dat ik het een goed moment vond om dat te bundelen in een boek.” **U pleit in uw boek voor een smartphoneverbod op scholen. Zou het ook een goed idee zijn voor bedrijven het gebruik van**

### sociale media in te perken?

**ELKE GERAERTS.** “Er zijn steeds meer organisaties die op een creatieve manier zoeken naar focusmomenten tijdens de dag of tijdens de week. Sommige bedrijven experimenteren met twee uur stilte in de ochtend. Maar er is geen alleenzigmakende oplossing. Elk bedrijf moet zoeken naar wat past in de bedrijfscultuur. Ik denk vooral dat bedrijven hun medewerkers meer moeten bewustmaken van het belang van focus, en hoe ze die focustijd zelf kunnen creëren. Het is niet iets wat zo maar uit de lucht komt vallen, je moet je brein aanzetten om naar die focus te gaan.”

### De een zit graag in een kantoor-tuin tussen collega's, de ander werkt liever in een eigen afgesloten ruimte. Hoever kun je daarin meegaan als bedrijf?

**GERAERTS.** “Het is een goed idee daar rekening mee te houden. In het boek geef ik het voorbeeld van een boekhouder en een creatieveling die een stiltekantoor delen, omdat ze zo het beste kunnen werken. Het is goed om te kijken wat die verschillende breinen nodig hebben en de neurodiversiteit meer te omarmen. Op basis daarvan kun je andere manieren van werken creëren voor mensen. Als je ervoor kunt zorgen dat niet alleen de efficiëntie, maar ook het welzijn toeneemt, is dat een gunstige evolutie voor de werkgever en de werknemer.”

### Maar waar eindigt de normale zorg voor medewerkers en begint het pampieren?

● ● ●  
“Telkens als je aan een nieuwe taak begint, duurt het tot wel 25 minuten voor je opnieuw in de focus zit”

**GERAERTS.** “Sommige bedrijven gaan daar naar mijn smaak te ver in, met initiatieven rond zogenoemd werkgeluk en zo. Het volstaat niet wekelijks een fruitmand te verdelen of een yogaklas te organiseren. Ik denk dat je gewoon terug moet naar de basis: hoe zorg ik ervoor dat mensen betrokken zijn, hier graag werken, engagement hebben? En dat ze tegelijk zo efficiënt mogelijk kunnen werken, want dat komt ook hun welzijn ten goede. Als je voortdurend last hebt van werkdruk en je deadlines niet kunt halen wegens onderperformance, leidt dat tot stress en heeft dat ook een impact op je welzijn. “Ik heb niets tegen een fruitmand of een yogaklas, maar als het iets is om af te vinken en je denkt zo klaar te zijn, is het een fout idee. Voor mij zijn dat dingen die pas in een tweede fase komen. Je hebt een veel grotere impact op het functioneren van mensen door de dagelijkse manier van werken onder de loep te nemen. Hebben we te veel vergaderingen? Zitten we in een landschapskantoor met te veel herrie? Hebben we leidinggevenden die als *smombies* over de werkvloer lopen en zo het slechte voorbeeld geven? Door daar iets aan te veranderen kun je veel meer impact hebben.”

### Veel mensen klagen over werkdruk. Die is niet alleen opgelegd door de werkgever, we organiseren die zelf, zegt u.

**GERAERTS.** “Een groot deel van de werkdruk creëren we zelf, doordat we zo inefficiënt zijn gaan werken. We denken dat we kunnen multitasken, maar dat kan niemand. En we doen aan switchtasks, het snel wisselen van taken. Maar telkens als je aan een nieuwe taak begint, duurt het tot wel 25 minuten voor je opnieuw in de focus zit. Daarom moeten we echt meer plichtsbewust omgaan met die



focustijd. Zo krijgen we veel meer gedaan. Als je zo de werkdruk voor jezelf verlaagt, heb je ook veel minder stress. We kunnen er allemaal voor zorgen, bijvoorbeeld door minder te vergaderen of minder e-mails te versturen. Vraag je bij iedere mail af: is het echt nodig die te versturen? Of kan ik beter wat vragen bundelen en straks eens langslopen bij die collega? En

je kunt je telefoon ook handig gebruiken om focustijd te blokkeren, door aan te geven dat je niet gestoord wenst te worden.” **Als je worstelt met concentratie, wat is dan een goede methode om daar verandering in te brengen?**  
**GERAERTS.** “Wat kan helpen, is een aandachtsagenda bijhouden: wanneer slaag ik er wel in te

1 **ELKE GERAERTS**  
“We denken dat we kunnen multitasken, maar dat kan niemand.”

focussen, wanneer net niet, wat zijn mijn pieken en dalen? Dan kun je de belangrijkste taken afwerken tijdens die piekmomenten. Zaken die minder aandacht vergen, zoals mails beantwoorden of videogedragingen, probeer je dan in de dalmomenten te doen. Dat is tegelijk een goede methode om meer tijdgericht te werken, en minder doelgericht. Dan schrijf je bijvoorbeeld in je agenda dat je 's ochtends twee uur aan die belangrijke taak werkt, daarna even pauze neemt en pas later e-mails gaat beantwoorden.

"Wat ook goed kan werken, is nadenken over wat je niet meer zal doen, de slechte gewoontes schrappen. Je kunt wel zeggen dat je een slechte slaper bent, maar je kunt ook die twee glazen wijn 's avonds schrappen en kijken of dat impact heeft op je slaapkwaliteit. Je kunt ook goede gewoontes vergemakkelijken, door alvast je wandelschoenen klaar te zetten voor een ochtendwandeling.

"En ik wil zeker geen kruistocht voeren tegen sociale media, maar het is goed ook die gewoon bewust in je agenda te zetten. Dat je zegt: op zaterdag na het ontbijt ga ik een uurtje instagrammen of pinten, en dan ook te stoppen na een uur. Zo beslis je zelf, en laat je de algoritmes niet je agenda en je leven overnemen."

**Waarom vinden we het zo moeilijk afscheid te nemen van het multitasken?**

**GERAERTS.** "Als je kritisch naar jezelf kijkt, dan kun je alleen maar concluderen dat je concentreren op één taak veel beter werkt. Maar het is wellicht zo moeilijk ervan los te komen, omdat mensen soms een goed gevoel krijgen van multitasken. Bij iedere nieuwe taak die ze beginnen, komt dopamine vrij. Ze voelen zich belangrijk, denken dat ze op al die fronten nodig zijn.

Het monotone werken is wat saai-er, voorspelbaarder, ons brein vindt dat niet zo tof. Althans, in eerste instantie. Als je in de flow van een focus komt, is dat anders." **Hetzelfde geldt een beetje voor het altijd bereikbaar zijn. Het is een mythe dat je daardoor beter gaat presteren.**

**GERAERTS.** "Sterker nog, je gaat er slechter door presteren, omdat een deel van je aandacht er al op gericht is dat iemand je nodig zou kunnen hebben. Dat alleen al vermindert je breincapaciteit, waardoor je minder goed kunt focussen. En als je altijd bereikbaar wilt zijn, ben je waarschijnlijk ook aan het switchen - hier nog eens een mailtje checken, daar nog eens een rapportje lezen. Dat is allemaal niet goed voor de concentratie."

**In het boek benadrukt u ook het belang van pauzes, van ontspanning.**

**GERAERTS.** "Net zoals ons lichaam rust nodig heeft, heeft ook ons brein voldoende rust nodig. We kennen allemaal het fenomeen van het goede idee dat komt tijdens het douchen, wandelen of lopen. Om goed te kunnen focussen, moet je ook goed kunnen ontfofocussen. Een goede pauze is daarvoor cruciaal. Nu worden die te vaak gevuld door schermpjes, door online-entertainment. Niet goed beseffend dat dat telkens opnieuw mentale energie wegneemt, waardoor je nog minder in staat bent je daarna te focussen op je taak.

Vandaar dat het zo belangrijk is in contact te staan met de natuur, te bewegen, te wandelen. Maar ook direct contact leggen met je naasten is erg belangrijk. Dat gebeurt te weinig."

**Toen ik nog rookte, kwamen de beste ideeën soms tijdens de gesprekken met collega's in de rookruimte. Ik ben blij dat ik**

●●● **'Het is goed sociale media gewoon in je agenda te zetten. Zo laat je de algoritmes niet je agenda en je leven overnemen'**



**ELKE GERAERTS**  
"Om goed te kunnen focussen, moet je ook goed kunnen ontfofocussen."

**van de tabak af ben, maar zou een ontfofocuseruimte waar je vrij kunt kletsen met collega's een goed idee zijn?**

**GERAERTS.** "Dat gebeurt nu vooral aan de koffieautomaat. Maar ik denk dat zo'n idee perfect zou passen in de initiatieven van bedrijven om het belang van focussen en ontfofocussen creatief onder de aan-

dacht te brengen. Het is goed nieuwe rituelen te creëren, om mensen er bewust van te maken hoe belangrijk focus is."

**Kunnen opleidingen helpen? Nu krijgt iedereen een mailprogramma op de computer, maar**

gen van de signalen van stress. Dat is een workshop van een paar uur, waarin je de mensen een spiegel voorhoudt. Zo vergroot je de collectieve veerkracht. Medewerkers zijn altijd erg dankbaar als die workshop is gegeven. Maar er zijn

## BIO

• Geboren in Bilzen in 1982

• Studeert psychologie aan de Universiteit van Maastricht, doctoraat over traumageheugen

• Werkt als onderzoeker aan de universiteiten van Maastricht, Harvard, St Andrews en Rotterdam

• Is als gast-professor verbonden aan de UGent

• Begint in 2014 haar organisatie **Better Minds at Work**, een consultancybedrijf rond mentale veerkracht en leiderschap.

• Schreef vier boeken, waaronder **Mentaal kapitaal** en **De mentale reset**

nog altijd meer bedrijven die het niet doen. Hetzelfde kun je zeggen over focus. Terwijl, de echte brain-drain is niet dat een deel van onze talenten naar het buitenland verhuist. Nee, de echte brain-drain gebeurt recht onder onze ogen, op de werkvloer, in je eigen organisatie. Al die hersenen die onvoldoende worden gebruikt, dat is echt zonde."

**Ziet u daar wel evolutie in, dat bedrijven daar bewuster mee willen omgaan?**

**GERAERTS.** "Absoluut. Het moeilijke is dat het voor onze hersenen vaak verleidelijker is kortetermijnwinsten na te streven dan te focussen op de lange termijn. Daarom mochten we voor die klant een programma ontwikkelen om mensen duidelijk te maken hoe hun brein in elkaar zit, hen daarover te coachen en van bewust te maken. Daardoor zijn we erin geslaagd een betere work-life-integratie te creëren, iets wat de jonge generaties erg belangrijk vinden. Ook blijkt de stress gedaald en de productiviteit toegenomen. Dus ik zie wel dat bedrijven daarmee aan de slag willen. Maar er zijn nog heel wat kansen om het beter te doen."

**Tot slot, u schrijft dat een persoonlijk missionstatement kan helpen om goede keuzes te maken, om beter te focussen op wat je graag doet. Wat is uw persoonlijke missionstatement?**

**GERAERTS.** "Voor mij is dat een positieve impact op mensen hebben. Ze wakker schudden, ze helpen veerkrachtiger te worden, op een positieve manier. Ik weet niet echt waar dat vandaan komt, maar het is sinds mijn jeugd de rode draad door alles wat ik doe." ●

ELKE GERAERTS, FOCUS IS HET NIEUWE GOED, EFFICIENT WERKEN EN STRESSVRIJ LEVEN IN EEN WERELD VOL AFDLEIDING. LANNOO, 192 BLZ., 22,99 EURO