

Wist je dat één sms je 25 minuten van je werk kan afhouden en dat multitasken je productiviteit bijna halveert? **In een nieuwe HBVL-column legt de Lanakense doctor in de psychologie Elke Geraerts (44) uit hoe ons brein werkt** en hoe we het beter kunnen gebruiken.

“Een sms’je bekijken tijdens het werk? Het kost je 25 minuten”

Stien Vanbaelen
LANAKEN

Waarom zijn we zo snel afgeleid? Hoe kunnen we burn-outs vermijden? Wat doen smartphones met onze hersenen? Kan AI de mens vervangen? Hoe kunnen we ons brein maximaal benutten? “De antwoorden vinden we in de neurowetenschap”, zegt doctor in de psychologie Elke Geraerts (44). Na haar doctoraat werkte de Lanakense als onderzoeker aan prestigieuze universiteiten zoals Harvard en St. Andrews, ze is oprichter en CEO van Better Minds at Work, auteur van zes boeken (en een zevende in de maak), keynote speaker met een internationaal publiek en vanaf woensdag 21 januari heeft ze ook een Limburgs publiek beet als vaste columniste voor deze krant.

“Mijn bedoeling is vooral om wetenschappelijke inzichten om te zetten in concrete tips die onze productiviteit en ons mentaal welzijn helpen verbeteren. Als lezers af en toe denken: ‘Dit gaat over mij’ en daardoor één kleine beslissing anders nemen, dan heeft mijn column zijn werk gedaan.”

Je bent afkomstig uit Lanaken, maar zelfs in Azië en de VS word je gevraagd om te spreken over mentale veerkracht en ons brein. Welke wake-up call heeft de wereld vandaag nodig?

“Dat mentale uitputting geen individueel falen is. We leven en werken in een wereld die te veel van ons vraagt: een bedrijfgericht op prestaties, continu bereikbaar moeten zijn, algoritmes op onze smartphone... Zo blijven we mensen verliezen aan burn-out en cynisme. Gelukkig kunnen we, ongeacht het bedrijf of de samenleving

waarin we werken en leven, toch opnieuw grip krijgen op ons brein en onze mentale veerkracht trainen. Je moet als mens zelf de verantwoordelijkheid ervaren om aan je eigen welzijn te werken, en dat zit vaak in kleine dingen.”

Wat kunnen we dan zoal anders doen?

“Veel mensen bezuinigen op slaap. Klinkt het herkenbaar? Na een drukke werkdag willen we nog een serie kijken of onze socials checken, want dat voelt ontspannend. Maar eigenlijk geef je je vermoeide hoofd extra prikkels, juist op het moment dat je beter zou slapen. Als je écht luistert naar je lichaam en je brein, zal je merken dat je na een korte nacht minder scherp, gefocust en productief bent, en daardoor wellicht meer stress hebt, omdat de werkdruk toeneemt. Het is een vicieuze cirkel. Hetzelfde geldt voor alcoholgebruik, beweging of hoe je herstel in je dag plant: ga je een halfuur scrollen of ga je buiten een luchtje scheppen? Dat zijn allemaal keuzes die je bewust kunt maken en die een groot verschil maken voor je energie, focus en mentale veerkracht.”

Als breinexpert is jouw leven dan één en al mentale rust?

“Ik probeer mijn eigen tips te volgen, maar soms lukt dat niet. Wat ik wél heb geleerd, is dat het me veel tijd en energie kost als ik mijn grenzen negeer en die serie ‘s avonds toch kijk. Alleen dat inzicht maakt dat ik sneller bijstuur. Met de leeftijd durf ik ook meer te vertragen. Wist je dat je vervelen zelfs helpt om productiever te zijn? Het voelt eerst onwennig, want we zijn dat niet meer gewoon. Maar als je even doorbijt, zal je



© BOUMEDIENE BELBACHIR

“Wat we multitasken noemen, is eigenlijk switchtassen: constant schakelen tussen taken. Het voelt alsof je efficiënt bezig bent, maar in werkelijkheid kost het je tijd en energie”

Elke Geraerts

Doctor in de psychologie



merken dat je plots veel creatieve ideeën krijgt en meer focus hebt.”

Focus is schaars geworden, schrijf je in een van je boeken. Hoe komt dat?

“We leven in steeds snellere tijden: we zijn digitaal overprikkeld en emotioneel overbelast. Enerzijds zijn er social media platformen die maar al te goed weten dat jouw focus hun nieuwe goud is. Maar ook op het werk is concentratie een uitdaging. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat kantoorwerkers gemiddeld al na 3 minuten afgeleid zijn door e-mails, een sms, een collega die langs loopt ... Een e-mail zou trouwens nooit iets dringends moeten bevatten. Als er brand is in het gebouw, krijg je dat toch ook niet via mail? Toch trappen we in de val om onze notificaties te checken en direct te reageren. Zelfs het kort bekijken van één WhatsApp, mail of chatbericht is goed om je brein af te leiden. Onderzoek laat zien dat zelfs de kleinste afleiding tot wel 25 minuten in je brein blijft hangen. En in die tijd ben je dan weer extra kwetsbaar voor nieuwe afleidingen. Daardoor is 100 procent focus bijna onmogelijk geworden.”

Hoe bewaak jij die focus toch zo goed mogelijk?

“Ik werk met duidelijke tijdsblokken. Op mijn kantoor probeer ik bijvoorbeeld van half 9 tot half 11 geen calls te plannen en volledig te focussen op een presentatie of ander belangrijk werk. Voor mij - en voor de meeste mensen trouwens - is de productiviteit in de ochtend het grootste. Dat komt omdat je brein thèta- en deltagolven aanmaakt in je slaap, en die lijken erg op de hersengolven die je in een diepe werkflow ook hebt.

Als je binnen anderhalf uur na het ontwaken begint, is het makkelijker om in die flow te geraken. Ik zet wel mijn e-mail uit en mijn telefoon op stil. Na die twee uur is mijn concentratie op, en dan pas maak ik tijd om te mailen en bellen. Daarna neem ik ook een korte pauze: niet voor een scherm, maar even naar buiten, stappen zetten om mijn energie te herstellen. Zo kan ik later op de dag nog een tweede focusblok inplannen, met maximale aandacht en productiviteit.”

Multitasken is dus een no-go?

“Sterker nog: multitasken bestaat niet echt. Ons brein kan maar één ding tegelijk. Wat we multitasken noemen, is eigenlijk *switchtasks*: constant schakelen tussen taken. Het voelt alsof je efficiënt bezig bent, omdat elke prikkel een kleine dopamineboost geeft, maar in werkelijkheid ben je maar liefst 40 procent minder productief en kost het veel tijd en energie, zonder dat je het doorhebt. Hoe meer taken je tegelijk probeert bij te houden, hoe minder mentale ruimte je hebt. En dat is net nodig om flexibel te zijn, creatief en oplossingsgericht te denken, focus te houden. Maar in onze prestatiegerichte cultuur is het niet zo simpel als het klinkt. Dat zie je ook in de burn-outcijfers die blijven stijgen.”

Hoe krijgen we die cijfers omlaag?

“Die verantwoordelijkheid ligt grotendeels bij de bedrijfswereld. Ik kan wel tips geven om mentale veerkracht te versterken, maar als deadlines onrealistisch zijn en focus onmogelijk wordt, is dat dweilen met de kraan open. Een fruitmand op de kast of yogales onder de middag zijn niet genoeg als de werkcultuur zelf de mensen uit-

put. Vooral belangrijk is goed leiderschap: mensen die niet alleen expert zijn in hun vak, maar ook een team kunnen motiveren, rust kunnen bewaren en een werkomgeving creëren waarin focus en energie mogelijk zijn. Met Better Minds werken we bijvoorbeeld samen met UpSpace, een Limburgs bedrijf dat werkruimtes zo inricht dat mensen beter kunnen focussen en herstellen. Dat soort aanpassingen maken écht een enorm verschil. Werknemers die mentaal gezond en energiek zijn, presteren beter en kunnen dat op lange termijn volhouden. Niets winstgevender dus voor een bedrijf dan investeren in die veerkracht. Maar jammer genoeg dringt die boodschap nog niet overal door, er zijn zelfs veel bedrijven die meer investeren in AI en vergeten dat *human skills* in de toekomst alleen maar belangrijker worden.”

Je schrijft momenteel aan je zevende boek, dat gaat over artificiële intelligentie. Is de angst dat AI de mens zal vervangen terecht?

“AI is geen technologisch, maar een menselijk verhaal. De vraag is niet wat AI kan, maar wat wij willen blijven doen. Wij hebben menselijke krachten die ons op lange termijn onderscheiden, zoals creativiteit, empathie, kritisch en abstract denken. Als we blijven investeren in wat ons mens maakt, dan is die angst overbodig. Maar als we gemak verwarren met vooruitgang ... tja. Dan krijg je wat we noemen *cognitive offloading*. Als je te veel van je kunde en kennis uitbestedt, ga je cognitief minder uitgedaagd worden. Dat zorgt er volgens onderzoek voor dat je minder kritisch gaat nadenken en dat je betrokkenheid en motivatie dalen. In deze tijden, waarin AI aan een gigantische opmars bezig is, is het urgenter dan ooit om onze menselijke skills te bewaken.”

Waar zit de grootste uitdaging?

“In het niet klakkeloos overnemen van wat AI voor ons maakt. Of dat nu een mail is, een presentatie of een schoolopdracht. Maar we moeten de technologie ook niet volledig aan de kant schuiven, want AI kan ons wel degelijk ontlasten, versnellen en ondersteunen. In een ideaal scenario kan AI gebruikt worden voor administratieve, repetitieve taken. Zo blijft er meer mentale ruimte over voor de dingen die mensen goed kunnen: creatief zijn, probleemoplossend denken, kritisch zijn. We moeten onze menselijke krachten blijven gebruiken, dus. Ook al worden ze onder druk gezet door AI en algoritmen.

Hoe groot is de invloed van sociale media op ons brein?

“Groter dan we lang wilden toegeven. Voordat we aan onze dag beginnen, hebben we het ontbijt van ons netwerk al gezien. Dat is allesbehalve relevant, maar het heeft ons onbewust al bakken energie gekost. Het werkt zo: elke prikkel die onze aandacht trekt, geeft een kleine dosis dopamine. Dat korte gelukshormoonmomentje is zo leuk, dat ons brein om nieuwe prikkels vraagt. Het werkt zoals een drugsverslaving: je opent de app van Instagram, daarna de app van HBVL, dan Zara, dan Tiktok en voor je het weet ben je een halfuur bezig. Bovendien put het constant switchen tussen apps je cognitief uit, het vermindert wilskracht en zelfcontrole. Het maakt je mentaal lui.”

Maar vooral de impact op jongeren baart je zorgen, waarom?

“Omdat hun brein nog volop in ontwikkeling is. Eigenlijk voeren we al enkele jaren het grootste ongecontroleerde experiment ooit uit op onze jongeren: door hen bloot te stellen aan smartphones zonder te weten wat de korte en lange termijn impact daarvan is. Maar vergis je niet: ook volwassenen worstelen met aandacht, vergelijkingen mentale rust. Wij zijn alleen beter in het verbergen ervan. En onderzoek wijst nu ook naar een nieuwe probleemgroep: 70-plussers blijken ook zeer vatbaar voor smartphoneverslaving. Zou je niet denken hé? Maar daar lees je binnenkort alles over in mijn column. (lacht)”

Elke Geraerts is doctor in de psychologie en oprichter en CEO van Better Minds at Work. © BOUMEDIENE BELBACHIR

“Eigenlijk voeren we al enkele jaren het grootste ongecontroleerde experiment ooit uit op onze jongeren: door hen bloot te stellen aan smartphones zonder te weten wat de korte en lange termijn impact daarvan is”

Elke Geraerts
Doctor in de psychologie