



*De
mythe
van*

MULTITASKEN

Kúnnen we wel twee dingen tegelijk?

Bellen tijdens het autorijden, Netflixen tijdens het koken of een fotoboek maken en ondertussen tv kijken. We doen het allemaal; multitasken lijkt voor veel mensen een tweede natuur. Maar is ons brein eigenlijk wel geschikt voor twee dingen tegelijk doen?

Iedereen kent wel voorbeelden van multitasken die niet goed zijn afgelopen. Zelf hoef ik maar terug te denken aan een paar weken geleden. Het was een drukke werkdag, maar dat potje tennis kon er die ochtend nog net bij. Na afloop fietste ik snel naar huis waar de hulp instructies vroeg en nog even wilde praten over haar neef die in het ziekenhuis lag. Na een kop koffie ging ik achter de laptop zitten voor een online beeldinterview. Terwijl ik het programma opende, checkte ik WhatsApp en las: 'Parkeerplaats Bergweg toch? Ik ben er.' Wat?! Ik bleek nú een wandeltherapie sessie in de duinen te hebben. Snel schoot ik een spijkerbroek aan, verzette met duizend excuses het interview, sprong op de fiets en kwam hijgend aan op de afgesproken plek waar mijn cliënt al een kwartier stond te wachten. De eerste paar minuten kon ik me amper concentreren op het gesprek. Lopen door het rulle zand was trouwens ook geen pretje, want in de haast had ik slippers aangetrokken in plaats van wandelschoenen.

In zijn boek *Focus Aan/Uit* legt neuropsycholoog Mark Tigchelaar uit wat hier het probleem is: taakswitching. Dat is een vorm van multitasken die ons brein simpelweg niet aankan. Hij legt het verschil uit met 'gewoon' multitasken. Naast de hoofdtak een eenvoudige taak uitvoeren waarbij je niet hoeft na te denken, is multitasken. Luisteren en tegelijk tekeningetjes maken bijvoorbeeld, of bellen tijdens het lopen. Geen probleem. Sterker

nog, het kan zelfs de concentratie verhogen. Door een eenvoudige extra taak erbij te doen, dwalen je gedachten minder snel af van de hoofdtak. Taakswitching daarentegen, is vragen om ongelukken. Wanneer de twee taken bewuste aandacht vereisen, gaat het mis. Oppervlakkig gezien lijkt het alsof we prima twee dingen naast elkaar kunnen doen. Maar vele onderzoeken hiernaar wijzen uit dat het niet zo werkt. In beide taken worden meer fouten gemaakt en het duurt vier tot tien keer langer om ze af te ronden, aldus Mark Tigchelaar in zijn boek.

Behendige jongeren

Jos Ahlers is psycholoog en auteur van boeken over Generatie Z (tieners en jonge twintigers, geboren tussen midden jaren 90 en 2010). Gen Z noemt hij ze. Ook Ahlers zegt dat multitasken niet werkt. "Als we zouden kunnen multitasken, zou geen goochelaar meer een baan hebben. We zouden makkelijk zijn beide handen kunnen volgen en altijd zien waar dat rode balletje naartoe gaat." Wat we volgens hem wél kunnen, is razendsnel wisselen tussen cognitieve taken. Vooral jongeren zijn hier behendig. "Zij zijn zelden bezig met maar één ding, ze hebben vrijwel altijd meerdere taken 'openstaan'. Ze doen huiswerk uit een boek en via een scherm, luisteren naar muziek en appen ondertussen met vrienden." Vanaf hun vroegste jeugd zijn ze getraind in multitasken, dus ze zijn er veel vaardiger in. Switchen tussen verschillende aan-

Goed gepland

Ons brein houdt van structuur.

Hoe minder we hoeven na te denken, hoe prettiger. Zo schijnt Barack Obama al jaren hetzelfde ontbijt te eten, zodat hij daar 's ochtends niet over hoeft na te denken. Wie verschillende werkzaamheden heeft, zoals veel ZZP'ers, kan het beste vaste dagen of dagdelen plannen voor vaste taken. Timmer de werkweek niet dicht, oningevulde tijd is ook belangrijk en niet alleen om tot rust te komen. Uit onderzoek blijkt dat juist in 'loze' tijd goede ideeën ontstaan en rijpen. Houd bij het plannen rekening met energielevel en cyclus. De meeste mensen zijn in de ochtend productiever, dus taken die veel denkwerk vereisen kunnen het beste 's ochtends worden uitgevoerd. Veel vrouwen hebben in de week voor hun menstruatie minder energie, houd hier rekening mee als dat mogelijk is.

MAILMOMENTEN

Zonde om het begin van de dag te besteden aan mailtjes, want die uren zijn we juist het helderst en meest productief. Plan voor het beantwoorden van mails en appjes twee momenten per dag in, bijvoorbeeld eind van de ochtend en eind van de middag.



“Per ongeluk stuurde ik dat boze berichtje aan mijn baas”

Karen (52): “Ik werkte als advertentieverkoopster bij een uitgeverij. Een heerlijke baan omdat ik zelf kon bepalen wanneer ik op welke locatie werkte. Mijn nieuwe baas vond dat echter onduidelijk en probeerde steeds vaste kantoordagen met mij af te spreken. Ik moest voor afspraken het hele land door en zij wilde maar niet begrijpen dat het inefficiënt was als ik eerst naar Groningen moest voor een afspraak en vervolgens naar kantoor in Amsterdam, om daarna weer naar Leiden te rijden waar ik woonde. Dat reizen kostte veel werktijd die ik eigenlijk niet kon missen. De irritatie liep steeds verder op. Op een avond zat ik tijdens het Netflixen te appen met mijn vriendin Linda en ik ging helemaal los over de baas die mij het leven zuur maakte. Ik zette een kop thee, startte een nieuwe aflevering en stuurde tegelijkertijd nog een laatste appje aan Linda waarin ik schromelijk overdreef: ‘Ik neem ontslag. Met die bitch is niet te werken!’ Alleen stuurde ik dit bericht per ongeluk niet naar Linda maar naar mijn baas Lies, doordat haar naam met dezelfde twee letters begint. Een gouden handdruk zat er niet meer in.”

dachtsgebieden doen ze razendsnel en moeiteloos.” Uit onderzoek van het CBS blijkt dat in 2018 95% van jongeren tussen 12 en 25 jaar een smartphone heeft. Nederland is daarmee koploper in Europa. Opvallend: steeds meer jongeren voelen zich volgens ditzelfde onderzoek verslaafd aan sociale media. In 2015 gaf 19% van de 18-25-jarigen dit aan, in 2017 was dit percentage gestegen naar 29%. Uit Amerikaans onderzoek uit 2018 van Pew Research Centre blijkt dat de meeste jongeren geen specifieke mening hebben over sociale media. Ze ervaren geen positief maar ook geen negatief effect van de smartphone. “Dat laatste is interessant”, zegt Jos Ahlers. “Het vertelt mij dat voor Gen Z sociale media en alle prikkels die daarbij horen de gewoonste zaak van de wereld zijn. Ze weten niet beter. Oudere generaties hebben die ‘opleiding’ niet gehad en voelen zich vaak overdonderd door de snelheid en de hoeveelheid boodschappen die ze op zich afgevuurd krijgen. Dan is de conclusie ‘dit deugt niet’ snel getrokken. Maar dat hoeft niet zo te zijn. Gen Z functioneert anders op dit gebied. Niet beter, niet slechter, maar anders.”

Onweerstaanbare afleiding

Toch heeft de smartphone geen goede naam als het gaat om schoolprestaties. Als kinderen huiswerk maken zonder telefoon in de buurt is hun opdracht eerder af dan wanneer ze steeds worden afgeleid door meldingen van hun telefoon. De extra tijd die het kost om een huiswerkopdracht af te ronden, is echter meer dan de opgetelde telefoontijd bij elkaar. Reden: na het op-

pakken van de telefoon kost het twintig minuten om weer op hetzelfde concentratieniveau te komen, aldus psycholoog Larry Rosen en neurowetenschapper Adam Gazzalay in hun boek *The distracted mind: ancient brains in a high-tech world*. “Alle gebieden die nodig zijn voor de taak die werd uitgevoerd, moeten opnieuw geactiveerd worden.”

Het kost twintig minuten om weer op hetzelfde concentratieniveau te komen

Pubers kunnen de afleiding bovendien nauwelijks weerstaan omdat de geluidjes van binnenkomende berichten het beloningscentrum van de hersenen prikkelen. Daarnaast is hun prefrontale cortex nog niet af, het deel van de hersenen waarmee we plannen, afremmen, organiseren en verleidingen weerstaan. Op scholen waar wordt geëxperimenteerd met het thuislaten van de smartphone blijken de resultaten 6% hoger te liggen, met name bij lager presterende leerlingen. Ook blijkt uit onderzoek dat leerlingen die hun telefoon niet meenemen naar een toets hogere scores. Jos Ahlers heeft zijn twijfels. “Voor- en tegenstanders kunnen uit zo’n onderzoek alleen de gegevens halen die de gewenste conclusie ondersteunen, cherry picking noemen we dat. Zo ken ik ook onderzoek uit Singapore dat laat zien dat leerlingen beter presteren in cognitieve taken wanneer ze hun mobiel juist wel bij zich hebben. Dat had waarschijnlijk te maken met een lager stressniveau als je weet dat je bent aangesloten.”

Handen in het sop eren

Voor veel mensen is multitasken ook een welkome vorm van afleiding. Uit onderzoek van Gloria Mark, van de University of California, blijkt dat we gemiddeld maar liefst 48 keer per dag wisselen tussen taken en projecten. Deze zogeheten cognitieve shifts kosten ons brein een enorme inspanning en zijn ook de reden waarom het moeilijk is om de diepte in te

WE WISSELEN GEMIDDELD MAAR LIEFST 48 KEER PER DAG TUSSEN BEZIGHEDEN

gaan. Kost een taak wat meer moeite en lopen we vast, dan pakken we ter afleiding even onze telefoon om sociale media te checken of appjes te bekijken. Helaas kost het daarna veel tijd om opnieuw te focussen op de taak die evengoed moet worden afgerond. Zo raken we ongemerkt veel energie kwijt. Dit zou weleens de verklaring kunnen zijn van de toename van het aantal burn-outs.

Opvallend genoeg zijn het met name hoger opgeleiden die hun hersens overbelasten met te veel multitasken. Hoe hoger de intelligentie, hoe meer iemand de neiging heeft dingen in het hoofd te doen, zoals plannen, beslissingen nemen en analyseren. Sofie, 50, herkent dit. "Als adviseur bij een bank was ik gewend steeds na te

Plan vaste dagen in voor vaste taken, in plaats van alles door elkaar

denken, beslissingen te nemen en vooruit te lopen op mogelijke nieuwe situaties. Ik was continu met mijn hoofd bezig. Door een reorganisatie werk ik nu drie dagen per week en daarnaast ben ik een Bed & Breakfast begonnen. In eerste instantie was ik weer vooral bezig met de 'hoofdzaken', zoals de website en het plannen van de schoonmaak. Tot de schoonmaakster ziek werd en ik niet direct een andere kon vinden. Ik werd gedwongen om het zelf te doen. Tot mijn verbazing merkte ik dat ik het prettig vond. Letterlijk mijn handen in een emmer sop steken, fysiek bezig zijn, gaf me een goed gevoel. Ik werd er moe van, maar op een totaal andere manier dan ik gewend was."

Onbewuste arbeid

Juist die loze tijd, het niet bezig zijn met een denктаak maar lichamelijke arbeid verrichten, zorgt er vaak voor dat de denктаak daarna sneller af komt. Hoe dat zit? Onze hersenen zijn ongemerkt informatie aan het verwerken, ook zonder dat we daar bewust mee bezig zijn. Het is niet voor niets dat een nacht goed slapen voor een belangrijk examen vaak tot hogere resultaten leidt dan de hele nacht doorhalen. Afwisseling van taken is dus positief. Dat hoeft trouwens niet met een emmer sop. Op een bedje op het strand liggen of een boek lezen in bad werkt minstens zo goed. Zelf heb ik na het lezen van *Focus Aan/Uit* eindelijk besloten vaste dagen voor vaste taken te plannen. Niet meer alles door elkaar, maar vier dagdelen therapie geven, drie dagdelen schrijven en een dagdeel administratie. O ja, en twee dagdelen 'aankomsten' of, zoals het heet in het boek: 'ideeën laten rijpen'. Dat klinkt natuurlijk veel beter. ■



PAUZE!

Een bekende app voor hogere productiviteit is Pomodoro, een simpele timer die op rood staat als er full focus wordt gewerkt en die op groen gaat als het tijd is voor een pauze.

Het blijkt dat eenvoudige taken, zoals mailtjes beantwoorden, het best gedaan kunnen worden in blokken van 25 minuten met daarna een pauze van 5 minuten. Voor taken die veel denkwerk vereisen, schijnt 90 minuten achter elkaar doorwerken efficiënt te zijn, met daarna een kwartiertje pauze.

De 25/5 regel

Warren Buffett, een Amerikaanse investeerder en een van de rijkste mensen ter wereld, bedacht de 25/5-regel. Maak een lijst van de 25 belangrijkste doelen in je leven en omcirkel de 5 belangrijkste. Om deze te kunnen behalen, moet de rest worden genegeerd. Het is de kunst om dingen links te laten liggen die we weliswaar leuk vinden, maar die niet helemaal in lijn zijn met de belangrijkste doelen.

TO DO-LIST

Schrijf alles wat u bedenkt meteen op: de halfjaarlijkse tandartscontrole, nog koffie kopen, die jurk ruilen. Plan vaste momenten om dit soort taken af te handelen, want deze 'regeldingetjes' tussendoor doen, kost veel tijd en energie. Door ze op te schrijven verdwijnen ze uit het hoofd en zullen we er niet meer van wakker schrikken. Als namelijk iets funest is om goed te functioneren, is het slaapgebrek.