

Multi



**9,1% van de
Nederlandse vrouwen**

beantwoordt telefoontjes en vooral sms'jes
die midden in de nacht binnenkomen
direct, tegen 5% van de mannen.

Bron: onderzoek Crowne Plaza

tasken?

zonde van je tijd!

Voor mannen is het makkelijk: die weten allang dat ze maar één ding tegelijk kunnen.

En wij vrouwen maar denken dat we een magisch ballen-hoog-hou-stofje in onze genen hebben waardoor én én én bij ons vanzelf moet gaan. Onzin, ontdekt journalist Anne Wesseling na gevoelig zelfonderzoek.

Een rapport schrijven en tussendoor mails beantwoorden, bellen op de fiets, lunchen achter je bureau of dat allemaal tegelijk: multitasken leek jarenlang het ultieme antwoord op de vraag: hoe prop ik 28 uur in een dag?

Twee of drie dingen tegelijk doen, dat is pas efficiënt gebruikmaken van je tijd. Om het nog mooier te maken was multitasken iets waar vrouwen een uitgesproken talent voor leken te hebben. Wat natuurlijk goed uitkwam, met die dubbele belasting van werk en huishouden.

Maar helaas, voor wie het nog niet wist: het sprookje is definitief over. Uit onderzoek blijkt keer op keer dat multitasken helemaal niet efficiënt is. Integendeel.

- Als je meerdere dingen tegelijkertijd doet, ben je tot anderhalf keer meer tijd kwijt dan wanneer je taken na elkaar uitvoert.
- Wie multitaskt, maakt meer fouten.
- Multitasken is vermoeiend.
- Als je multitaskt, leer je minder van je taken.

Dat gelooft natuurlijk geen mens (het 'ik kan heel goed multitasken' is onderhand grondig verweven met onze identiteit), en daarom gooien we er meteen een simpel testje tegenaan, geïnspireerd op een vergelijkbare test uit het boek van Dave Crenshaw, *Multitasken bestaat niet*.

Multitasken werkt wel/niet... ontdek het zelf! Nodig: papier, pen, stopwatch. Schrijf op: 'Multitasken is wel/niet effectief'.

A Schrijf nu de zin over maar noteer onder elke letter een cijfer – olopend van 1 naar 30. Dus

m u l t i t a s k e n
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 enz.
Kijk op de stopwatch hoe lang je erover doet.

B Schrijf de zin opnieuw over, maar nu in één keer en noteer daarna ook in één keer de cijferreeks. Neem ook hiervan de tijd op.

Wat is sneller, A of B?

Maar ook: welk resultaat ziet er beter >



Onderzoekers zeggen 20 minuten

uit, wanneer maak je meer fouten, wat is vermoeiender?

Nu is dit testje eigenlijk nog niks. De kans is groot dat je ondertussen nog drie andere dingen deed, zoals een sms'je versturen ('neem jij brood mee?'), twitteren ('in esta: een aardig testje over multitasken'), nadenken over de vakantie (paardrijkamp?) of antwoord geven op dwingende vragen als: 'Mama, hoe spel je appaloosa?' Maar toch illustreert het aardig wat er gebeurt bij multitasken: je doet geen twee dingen tegelijk, je bent in feite heel snel aan het wisselen tussen verschillende taken. 'Daarom is 'taakwisselen' of 'taakswitchen', eigenlijk een betere benaming', zegt Esther Aarts. Ze is cognitief neurowetenschapper en verbonden aan het F. C. Dondersinstituut van de Radboud Universiteit in Nijmegen, waar ze onderzoek doet naar de rol die dopamine speelt in de hersenen wanneer mensen snel tussen taken switchen.

'Wat er in de hersenen gebeurt', legt ze uit, 'is een ingewikkeld samenspel tussen twee hersengebieden – de prefrontale cortex en het striatum – en de boodschapperstof dopamine, die zorgt dat signalen optimaal worden doorgegeven.'

De prefrontale cortex – voorin de hersenen – is betrokken bij planning en doelgericht werken. Hier zit ook je 'werkgeheugen': het gebiedje dat zorgt dat andere taken op de achtergrond 'doordraaien' terwijl je geconcentreerd met iets bezig bent. Maar als je voortdurend andere taken naar de voorgrond haalt, kost dat tijd en energie.

Het striatum zit dieper in de hersenen en zet als het ware de poort voor nieuwe indrukken open. 'Dat is op zich prima', zegt Esther Aarts: 'Als je werkt aan een artikel, is het wel prettig als je signaleert dat het brandalarm afgaat.' Maar het leidt ook af. Vooral omdat het striatum ook een beloningssysteem herbergt.

Stap voor stap afkicken

- Verminder het aantal taken en doe de belangrijkste als eerste.
- Stel je mailprogramma zo in dat het alleen mail ophaalt als jij daar opdracht toe geeft – en doe dat dan hooguit eens per uur. Verstuur weinig e-mails: hoe minder je verstuurt, hoe minder je terugkrijgt.
- Verwijder afleiding. Zet muziek uit en schakel telefoons door naar je voicemail (spreek in hoe laat je de berichten af luistert, om bellers gerust te stellen).
- Denk je steeds aan iets anders, schrijf dat dan op een kladblaadje en leg dat apart.
- Ben je er niet meer aan gewend om lang ongestoord door te werken, begin dan met een korte periode – bijvoorbeeld een kwartier – en bouw dat langzaam op.
- Maak eventueel gebruik van een programma dat je internetverbinding tijdelijk uitschakelt. Bijvoorbeeld www.macfreedom.com
- Beloon jezelf na afloop. Drink wat, eet iets lekkers, verstuur een mail, maak een wandeling, lees een boek. (Dus niet de tijd die je overhebt meteen weer vullen met andere taken.)

dat we door al dat multitasken meer slaap nodig hebben

Als je je afvraagt waarom het zo aantrekkelijk is om tijdens ingewikkelde taken (prefrontale cortex) voortdurend je mail te checken: het striatum zorgt dat je alert bent op nieuwe dingen, en het belonings-systeem zorgt dat je enorm gelukkig wordt van die updates van LinkedIn of de elektronische nieuwsbrief van de slijter. Ondertussen ben je tijdens zo'n proces van concentratie-afleiding-concentratie-afleiding meer bezig met je striatum dan je prefrontale cortex. Niet alleen is het moeilijker en kost het meer tijd om je opnieuw te concentreren, het effect is ook dat je minder opslaat in je langetermijngeheugen. 'Taakswitchen brengt écht kosten met zich mee', zegt Esther Aarts (die zelf bijvoorbeeld de bliepjes van haar mailprogramma uitzet als ze een artikel gaat schrijven). 'Je maakt meer fouten en je bent trager.' Nu is het wel zo dat de een beter kan multitasken dan de ander. Hersenen verschillen, en de aanmaak van dopamine ook. Pubers hebben bijvoorbeeld een nog niet ontwikkelde prefrontale cortex. Daardoor verschuift de balans naar het striatum en kunnen ze makkelijker wisselen tussen taken – maar kunnen ze zich ook moeilijker concentreren. Toch hebben ook zij hun huiswerk veel sneller af en maken toetsen beter als ze maar één ding tegelijk doen, in plaats van de combi huiswerk/internet/telefoon/muziek. Gloednieuw onderzoek van het Netherlands Institute for Neuroscience samen met Maastrichtse wetenschappers haalt alle bewijzen onderuit die stellen dat de hersens van jongeren – de digitale generatie van internet, Twitter, chatten en Hyves – beter kunnen schakelen.

Dat wil niet zeggen dat multitasken per definitie fout is. Mensen kunnen eigenlijk heel goed meerdere dingen tegelijk, stelt Niels Taatgen. Hij is hoogleraar Kunst-

matige Intelligentie aan de Universiteit Groningen en doet onder meer onderzoek naar multitasken. Meer specifiek naar de vraag: wanneer gaat dat goed en wanneer niet? 'Vaak multitasken we ongemerkt', zegt hij. 'Bij een simpel gesprek doe je in feite ook al veel dingen tegelijk: luisteren, betekenissen begrijpen, een vraag of een antwoord bedenken en vervolgens formuleren. Een ander voorbeeld van multitasken is autorijden. Dat merk je als je les hebt: je moet tegelijk de auto bedienen, de weg in de gaten houden en naar de instructeur luisteren, dat is in het begin echt moeilijk. Wanneer je de bediening van de auto eenmaal onder de knie hebt en meer ervaring hebt met verkeerssituaties, is het geen probleem om tegelijkertijd een gesprek te voeren. Maar zodra je in een onbekende stad bent met nieuwe verkeerssituaties, is het weer lastiger.' Zijn theorie is dat multitasken goed gaat zolang je een beroep doet op verschillende hersengebieden. Zingen tijdens de afwas gaat prima, omdat je de handeling grotendeels automatisch uitvoert. Er ontstaan problemen als één hersengebied (bijvoorbeeld taal of denken) verschillende dingen tegelijk moet doen. Dan loopt de boel spaak, wat in de praktijk meestal betekent dat je langzamer reageert. Dat kan betekenen dat je minder efficiënt wordt, bijvoorbeeld in kantoor situaties. Maar als een fractie van een seconde telt, zoals in het verkeer, kan het ook gevaarlijk zijn. 'De nadruk ligt vaak op de nadelen van mobiel bellen in de auto', zegt Taatgen. 'Maar eigenlijk is het verbazingwekkend hoe vaak het goed gaat. Mensen gaan van nature al langzamer rijden als ze worden afgeleid.' Het probleem met bellen in de auto zit volgens hem ook niet in het bedienen van het apparaat, maar in het voeren van het telefoongesprek. Zodra >

Het werkt...

wel

Dingen die je op de **automatische piloot** doet – aardappels schillen, breien, schoffelen, ramen lappen, afwassen – gaan goed samen met praten, naar muziek luisteren of nadenken.

niet

Als je over meer dan één ding tegelijk moet nadenken. Tussendoor mails of sms'jes beantwoorden als je **met iets ingewikkelds** bezig bent, bijvoorbeeld. Het kost tijd om je daarna weer te concentreren op je werk en het is ook vermoeiend.

soms

Bij **bellen in de auto** hangt het af van het gesprek. Heb je daar je volle aandacht bij nodig, dan gaat een telefoontje niet goed samen met sturen, schakelen en op de weg letten. Hetzelfde geldt overigens voor ruziemaken in de auto...

extra goed

Bij lange, saaie autoritten houdt een spannend luisterboek je bij de les. **Eentonige klussen** (huishoudelijke bijvoorbeeld) gaan juist vaak sneller als je er een lekker muziekje bij opzet. En muziek op de achtergrond kan zorgen dat je minder wordt afgeleid door kletsende collega's.

Een beetje multitaskster maakt tijdens de sex een boodschappenlijstje

je daar echt bij moet nadenken, wordt het moeilijk. Multitasken is dus niet per definitie fout, het hangt van de situatie af. Zelf luistert Taatgen bijvoorbeeld graag naar muziek: 'Bij autoritten over heel saaie, stille wegen kan het juist veiliger zijn om de radio aan te zetten of je aandacht op een luisterboek te richten. Het houdt je wakker.'

Een hardnekkig onderdeel van de mythe is dat vrouwen beter kunnen multitasken dan mannen. In het boek *Breinfabels* verwijst biopsycholoog en wetenschapsjournalist Reinoud de Jongh dit idee al naar het rijk der fabelen. Uit onderzoek blijkt: vrouwen hebben geen betere verbindingen tussen hun twee hersenhelften en geen magische stoffjes in hun hersenen waardoor zij wel achttien ballen in de lucht kunnen houden en mannen zogenaamd niet. Esther Aarts ziet dat de ene persoon beter kan multitasken dan de andere, maar of je man of vrouw bent heeft daarop volgens haar geen enkele invloed. Niels Taatgen heeft bij zijn onderzoeken wel gekeken of er aanwijzingen zijn dat vrouwen beter kunnen multitasken dan mannen, maar nooit enig verband gevonden – ook niet in onderzoeken van collega's. Maar waarom lijken vrouwen dan bijvoorbeeld véél beter tegelijk te kunnen koken, bellen, stofzuigen, met kinderen praten én lunchtrommeltjes pakken dan mannen? Niels Taatgen: 'Mijn inschatting is dat vrouwen beter zijn in de specifieke aparte vaardigheden. Want dat is wel zo: naarmate je beter in iets bent, kun je het ook beter combineren met iets anders. Vaak

hebben vrouwen meer ervaring met huishoudelijke taken en kunnen die dus ook beter combineren. Bij onze onderzoeken laten we de proefpersonen nieuwe taken uitvoeren. Dan zie je geen enkel verschil.'

Als je erover nadent, werkt dat idee dat vrouwen zogenaamd zo goed kunnen multitasken alleen maar in hun nadeel. Een singletaskende man ('Sorry hoor, ik kan geen twee dingen tegelijk') concentreert zich, is anderhalf keer zo snel klaar, werkt zorgvuldig en leert van zijn taak. Een multitaskende vrouw ('Laat mij maar weer') werkt zich drie slagen in de rondte, laat noodgedwongen steken vallen, komt tijd tekort en is aan het eind van de dag doodmoe.

Niet gek dat mindfulness zo'n enorme vlucht neemt. Dat draait in feite ook om het idee dat het heilzaam is om maar één ding tegelijk te doen. Maar het gaat daarin meteen wel ver, en dat maakt het ook moeilijk. Hoe moet je nou tien minuten aandachtig op een druif kauwen als je gewend bent te denken aan tien dingen tegelijk?

In januari brachten Britse slaaponderzoekers trouwens het bericht naar buiten dat, vanwege het multitasken, vrouwen naar schatting per nacht twintig minuten meer slaap nodig hebben dan mannen. Dat is een aandachtspunt, want vrouwen slapen meestal juist minder en ze gaan vaak ook minder ontspannen naar bed. Want ja, een beetje multitasker staat tijdens het douchen nog even de badkamermuur te ontkalken, maakt onder het vrijen stiekem een boodschappenlijstje >



De term multitasken

(meerdere taken tegelijk uitvoeren) is afkomstig uit de computerwereld: computers konden verschillende programma's tegelijkertijd laten draaien.

In de VS

zorgt multitasken voor 2,1 uur productiviteitsverlies per week en kost per jaar naar schatting 650 miljard dollar.

Onderzoek: Jonathan B. Spira (Basex Research)

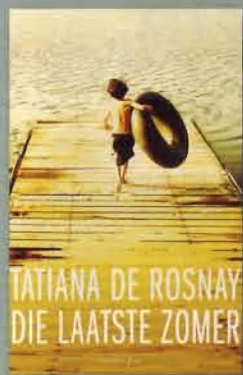
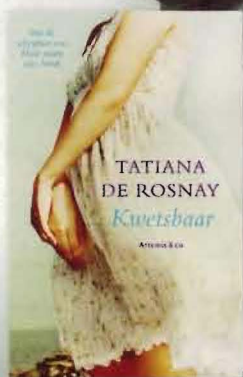
Nieuwe hotelservice

bij een aantal Crowne Plaza's ontvangen zakenreizigers om 19 uur op hun kamer een telefoontje als herinnering om hun mobiele apparatuur (laptops, telefoons) uit te schakelen.

TATIANA
DE ROSNAY

Kwetsbaar

De nieuwe
meeslepende roman
van de auteur van
Haar naam was Sarah



Die laatste
zomer
nú voor
€ 12,50



www.tatianaderosnay.nl
www.uitgeverijartemis.nl

Multitasken kost in Amerika jaarlijks 650 miljard dollar

en slaapt met een mobiel onder haar kussen, zodat ze tijdens het wakker liggen (vuilniszakken! vergadering! tuinhek repareren!) ook nog even kan kijken wat er allemaal op Twitter gebeurt. Maar goed, hoe nu verder? Want multitasken is dan misschien niet altijd efficiënt, het is bijna verslavend en vaak ook gewoon leuk. Uit onderzoek blijkt dat we pakweg de helft van de onderbrekingen aan onszelf te danken hebben. Wie bezig is met een saaie klus is maar wat blij met een beetje afleiding. Als er niks binnenkomt, gaan we gewoon zelf tussendoor op internet checken hoe vaak de boot naar Texel gaat.

Hoe los je dat op? Door echt een punt te maken van singletasken (zie kader met afkick-tips). Tip van Esther Aarts: koppel beloningen aan activiteiten van je prefrontale cortex. Concentreer je een uur op één taak en ga dan iets leuks doen. Daardoor omzeil je als het ware het beloningssysteem in je striatum.

Maar de beste remedie: geef de mythe op. Als je maar vaak genoeg herhaalt: 'Helaas, ik kan écht niet multitasken' (zelfs als je eigenlijk vindt dat je het heel goed kunt), ga je het vanzelf minder doen. Het aardige is: anderen passen zich aan. Kinderen wachten als bij toverslag hun beurt af (op school mogen ze de juf tenslotte ook niet elke drie minuten onderbreken) en mannen vinden het doodnormaal als je singletaskt, ze doen zelf niet anders. Behalve als het gaat om telefoons,

computer en internet, dus. Daarom een laatste tip voor multitaskende mannen én vrouwen: als het achter de computer echt niet lukt om de verleidingen van internet te weerstaan, bestaat er een aardig programmaatje met de naam MacFreedom – nu ook voor Windows. Dat schakelt voor een zelf in te stellen tijdsduur de internetverbinding van je computer uit, zodat je geen e-mails of msn-berichten kunt ontvangen of beantwoorden. 'Freedom saved my life!' juichen sommige gebruikers, en hoewel dat misschien een tikje overdreven is, is singletasken wel de moeite van het proberen waard. Als het idee klopt, heb je na een tijdje je werk sneller af, met minder fouten en een hoop minder stress. Misschien heeft de dag dan nog steeds 24 uur. Maar het voelt als 28. «

Tijd voor een boek?

- *Multitasken bestaat niet – als je alles tegelijk doet, krijg je niets voor elkaar*, Dave Crenshaw A.W. Bruna/LeV, € 17,95
- *The art of concentration*, Harriet Griffey Pan Macmillan 2010, € 11,50
- *Breinfabels*, Reinoud de Jongh Contact, € 12,50