



COBIS



## MULTITASKING ZORGT VOOR MULTISTRESS

Een beetje vrouw telefoneert, luistert naar de radio en checkt haar Blackberry terwijl ze invoegt op de snelweg. Kun je dan nog wel focussen? En wat is het effect op je productiviteit?



**Frank Hoen (31), expert Nieuwe Media en directeur van softwarebedrijf Netpresenter:**

"Thuis, op het werk, zelfs in de stad: overal schreeuwen media om aandacht. Veel mensen worden daar door afgeleid. Ze moeten zich iedere keer opnieuw focussen op waar ze mee bezig waren. Per dag gaat zeker

een uur effectieve werktijd verloren. In Amerika is nu een nieuw fenomeen: Blackberrystress. Dat apparaatje piept bij elke nieuwe mail, al is het een berichtje van viagra.com om drie uur 's nachts. De meeste Blackberry-eigenaars laten alles vallen zodra ze het befaamde bliepje horen. Ik zou zeggen: *always on is always wrong.*"



**Carien Karsten, coach en schrijfster van o.a. 'Blijf in balans, voorkom een burnout' dat in november uitkomt:**

"Multitasking is verslavend. Het creëert een behoefte aan afwisselende activiteiten zoals e-mail checken, bellen en tegelijkertijd bijvoorbeeld autorijden of achter de buggy hollen. De hersenen van jongere mensen zullen zich ongetwijfeld aan multitasking aanpassen. Van games spelen is bewezen dat het de hersenen verandert: gamers zijn creatiever. Sommige twintigplussers krijgen last van al dat multitasken. Ze vinden geen rust meer in hun hoofd. Het grote nadeel van het door stresshormoon gedreven gedrag is dat je geen rustige emoties kunt opbouwen, zoals tevredenheid en voldoening. Daarvoor is tijd en aandacht nodig."



**Vivienne Westerhoud, hoofdredacteur van www.mamas.nl:**

"Ik ben erg voor flexibel en dus plaats- en tijdsafhankelijk werken. Dan heb je natuurlijk wel moderne communicatiemiddelen nodig. Dat je thuis op je werkmail kunt inloggen, bijvoorbeeld. Toch zou ik niet pleiten voor overal en altijd bereikbaar zijn. Het is vooral een kwestie van op de juiste manier gebruikmaken van de communicatiemiddelen. Ik heb een training hiervoor gehad. Zeker als ik met een klus bezig ben die af moet, check ik maar een paar keer per dag mijn mail. Want dat vergeet je wel eens: je bepaalt zelf of en wanneer je kijkt. Hetzelfde geldt voor de telefoon: als je net met iets anders bezig bent, kun je hem ook gewoon laten gaan en denken: die bel ik later wel terug."

**Hester Jansen, voorzitter proefprocessenfonds Clara Wichmann Instituut (bekend om hun affiniteit met vrouwenzaken):** "Ik vind het

## 'Sommige twintigers vinden geen rust meer in hun hoofd'

**Coach/schrijfster Carien Karsten**

juist een verworvenheid om te kunnen multitasken. Ik zit heus niet voor mijn lol epistels via mijn smartphone te mailen. Het is toch allemaal werk? Ik vind het belangrijk dat vrouwen economisch zelfstandig zijn en dat kunnen ze mede zijn door te multitasken. Altijd en overal bereikbaar zijn, is niet oké, maar ik denk dat we een en ander nog wat beter moeten organiseren. We staan aan het begin van dit multitask-tijdperk. Als mannen nou ook leren multitasken, zijn we al een heel eind."



**Philip P. Todd, directeur EwerkForum, namens VNO/NCW:**

"Naar mijn weten heeft het Multitasking Syndroom waarover steeds vaker gesproken wordt nauwelijks 'zware gevallen' opgeleverd in ons land. Nederlanders gaan steeds verstandiger om met de info-overload die over ons heen komt. Vandaar ook dat de RSI-klachten minder worden omdat zij geregeld moeten opstaan, beperkter moeten 'muizen' en moeten letten op een goede werkhouding, conform de ARBO aanbevelingen. Verder denk ik niet dat het syndroom zou leiden tot productiviteitsvermindering. Telethuiswerken leidt juist tot een productiviteitsverhoging met soms meer dan 10%, door het vermijden van de filestress en tijdverlies daardoor." (ST & PW)