



De complexiteit van ons brein



GERTIE VERRECK: "WE OVERBELASTEN ONS BREIN, NIET MET COMPLEXE TAKEN, MAAR MET TE VEEL TAKEN TEGELIJKERTIJD."

Begrip van de werking van ons brein kan ons helpen beter te functioneren. De belangrijkste les, niet alles tegelijk willen. "Echt even helemaal niets doen, dat lukt de meeste mensen niet."

'Wat duurt dat lang'. 'Ik zit hier mijn tijd te verdoen'. Mijmeren vergt training. De controllers die Gertie Verreck de ochtend voor dit interview in een workshop begeleidt, moeten duidelijk aan het concept wennen. Na de verplichte 'micropauze' bekent een van de deelnemers even snel tussendoor een mailtje te hebben beantwoord.

De werkende mens anno 2022. Altijd druk, altijd bezig, altijd áán. Gevolg: een groeiend aantal mensen dat onderuit gaat door een burn-out. En vrijwel iedereen kent het gevoel keihard te hebben gewerkt, zonder aan het eind van de dag te kunnen zeggen waaraan precies.

We overbelasten ons brein, niet met complexe taken, maar met te veel taken tegelijkertijd. Juist daarom is even mijmeren, tijd verlummelen of gewoon uit het raam staren tijdens een micropauze van twee, drie minuten zo'n goed idee. Vooral als je daarvoor stevig denkwerk hebt verricht "Een gedachte is een verbinding tussen hersencellen", zegt Gertie Verreck. "Door na een forse breininspanning even te ontspannen, je brein te laten sudderen, versterk je die verbinding"

'Wij zijn ons brein', 'Thinking fast and slow', 'Hart voor je brein'. Hersenen zijn hot. In toenemende mate worden de problemen van de moderne mens – en de mogelijke oplossingen – direct gerelateerd aan de werking van het brein. Gertie Verreck heeft er een dagtaak aan. Ze is directeur van BCL Instituut, dat breintrainingen geeft op basis van neurowetenschappelijke inzichten.

De grotere aandacht voor hersenen heeft volgens Verreck verschillende oorzaken. De fMRI-scan heeft bijvoorbeeld veel nieuw onderzoek mogelijk gemaakt. "Je kunt hersenactiviteit in kaart brengen, welke gebieden actief worden bij bepaalde handelingen. En de meeste mensen zijn geïnteresseerd in de wijze waarop ons brein werkt. In veel beroepsgroepen vinden ze allerlei methodes om mensen beter te laten functioneren al snel te soft. Maar de werking van onze hersenen is concreet, meetbaar. Dat vindt de directeur interessant, maar de machinebankwerker ook, zo heb ik gemerkt toen ik bij Tata Steel werkte."

Wat zien we als we in dat brein van de werkende mens kijken?
"Daar zie je hoe onze aandacht letterlijk versnipperd doordat steeds meer zaken tegelijkertijd onze aandacht vragen, met de mobiele

telefoon als grootste aandachtsmagneet. Altijd online kunnen zijn is fantastisch, maar het is een ramp voor ons brein en functioneren. Als je meerdere taken tegelijk doet, zet je je brein onder druk. Een brokkelbrein noemen we het.

Wij laten in trainingen zien dat multitasken niet werkt, door deelnemers verschillende taken tegelijk te laten doen. Zoals je handtekening zetten en tegelijk rondjes draaien met je linkerhand. Dat gaat niet goed. Dat zie je in de hersenen terug bij zo'n scan doordat het ene gebied veel actiever is dan het ander. Af en toe even zo'n extra belasting kan geen kwaad. Maar als dat te lang duurt en te veel is, dan raakt je brein overbelast."

Verschillende delen van het brein raken in conflict.

"Je hebt een denkbrein, de manager van je hoofd, waar je actieve en gerichte aandacht voor nodig hebt, en een reflexbrein dat zorgt voor routine, geautomatiseerde handelingen, maar ook voor onbewuste, emotionele reacties. In ons hoofd is een continu gevecht gaande tussen het denkbrein en het reflexbrein. Dat laatste wordt gevoed met allerlei zaken die onze aandacht eisen. Onze aandacht raakt afgeleid – hoe later tijdens de werkdag, hoe vaker – waardoor we niet toekomen aan wat we wilden doen. Daar komt ook dat onbevredigende gevoel aan het eind van de dag vandaan.

Te lang te veel prikkels is schadelijk. Op gegeven moment is het niet genoeg meer om het aantal prikkels te verminderen. Kijk naar de mensen in de zorg. Daar is de boog in de coronaperiode zolang gespannen geweest, alle rek is eruit. Die veert niet zomaar weer terug, Alles dat je aandacht geeft groeit, maar helaas werkt het ook zo met overprikkeling. Langdurige stress zorgt ervoor dat de alarmcentrale van ons brein, de amygdala, overprikkeld raakt en groeit."

Hoe houden we ons brein en dus onszelf gezond?

"Aandacht is een kostbaar goed. Je moet leren je aandacht te richten. We hebben een aantal basisprincipes geformuleerd. De belangrijkste is focus. Dat was altijd al belangrijk, maar we krijgen in de moderne maatschappij zoveel prikkels, dat je je brein daarin moet trainen. Duidelijk afgebakende periodes creëren waarin je je op een bepaalde taak richt en niet wordt gestoord."

Minder prikkels, meer focus. Dat klinkt overzichtelijk. Waarom lukt het ons niet?

Ons reflexbrein voert de boventoon en wil beloning: een mailtje, een appje, je collega helpen, het zorgt voor dopamine en daar zijn we gek op. We weten dat het beter is om die ene taak af te ronden, maar laten ons toch verleiden.

Je moet het dus organiseren. Zo'n micropauze moet je wel nemen, maar dat doen we niet omdat we het als tijdverlies zien. Terwijl het rendementverhogend is. Een ander voorbeeld: veel mensen beginnen





Gertie Verreck-Jenneskens (1971) deed de Academie Mens en Arbeid, een hbo-opleiding gericht op HR-werk. Ze werkte onder meer bij Randstad en Tata Steel, waar ze als opleidingsadviseur breinleiderschapsprogramma's ontwikkelde en uitvoerde. In 2014 werd ze senior adviseur en trainer bij Thaeles, het moederbedrijf van BCL Instituut. Bij BCL Instituut is Verreck directeur/associate. Ze is medeauteur van het boek 'Van Brokkelbrein naar Focus' en geeft workshops en lezingen over breinleren en breinleiderschap. Daarnaast verzorgt ze leiderschapstrajecten en is ze sparringpartner en coach van MT-leden.

hun werkdag met hun email ophalen. Dan gebruik je je fitte brein voor simpele taken. Je krijgt zoveel diverse prikkels tegelijk, dan is je aandacht direct al versnipperd. Het is ook verleidelijk. Zo'n mailprogramma, en al die apps op onze telefoon en computers zijn ontworpen voor die verleiding. Die moet je leren beheersen. Dat kan bijvoorbeeld door duidelijke aandachtsceremonies te maken"

Zoals?

"Begin je dag met een vaste startroutine. Neem tien minuten om te bepalen: wat is vandaag belangrijk, wat ga ik doen? Dan heb je focus. Even belangrijk is het om een finishroutine te hebben om de dag af te sluiten. Wat heb ik vandaag gedaan, wie heb ik gesproken? Zo archiveer je je dag. Ik hoor van veel mensen dat ze echte avondmensen zijn. Wat ze bedoelen is dat ze hun werk overdag niet afkrijgen en het dan maar 's avonds doen.

Het is belangrijk dat we meer in de achteruitkijkspiegel kijken. Wat heb ik vandaag goed gedaan? Daar mag je best tevreden over zijn. Tevredenheid zorgt voor een positief gevoel, je draait als het ware aan je eigen dopaminekraan. Het probleem is dat we een lui oog hebben voor dingen die goed gaan.

Het kan om iets simpels gaan als een leeg bureau. Ons brein is erg visueel ingesteld. Als je aan het werk bent zijn die dossiers en papieren op je bureau geen voorwerpen, maar handelingen die nog moeten worden verricht. Weer een afleiding van waar je mee bezig bent."

Kunnen complexe taken an sich ons brein op hol doen slaan?

"Ons brein is dol op complexe taken, op puzzelen. Het brein leert het meest als het dingen moet doen die net iets te ingewikkeld zijn. Dat doen we met onze prefrontale brein, het denkbrein. De truc is om je daar helemaal op te concentreren. Dat kan een uurtje zijn, misschien zelfs een paar uur. Zolang je met je denkbrein werkt en je focust is de sky the limit.

Dan ben je ook je brein aan het trainen. Je ziet dat de cognitieve ruimte bij mensen toeneemt die dat veel doen. Ook bij ouderen. Je moet het brein echt zien als een spier die je kunt trainen, maar ook overbelasten. Dus als je een tijd intensief bezig bent, moet je daarna ook echt even helemaal niets doen. En dát lukt de meeste mensen niet. Waar het misgaat zijn alle prikkelingen daaromheen. Want dan is er een notificatie van je mailprogramma. Zelfs al lees je die mail niet, dan ben je toch even uit je prefrontale cortex. Dat zie je ook echt op hersenscans gebeuren."

IN OPLEIDINGEN WORDT AMPER AANDACHT BESTEED AAN ZAKEN ALS EFFECTIEF LEREN EN WERKEN

Dit moet je leren?

"De meeste mensen wel. Natuurlijk, er zijn altijd verschillen, sommigen zijn hier van zichzelf heel gedisciplineerd in. Maar de meeste mensen kunnen het niet, of niet meer. Ze leren het ook niet. In opleidingen wordt amper aandacht besteed aan zaken als effectief leren en werken. Je moet de inhoud kennen, en verder moet je het maar uitzoeken. Die houding kunnen we ons niet meer permitteren. De maatschappij heeft zo'n vlucht genomen, is zo ingewikkeld geworden, dat kunnen we niet zonder meer bijhouden.

Dat hebben wij zelf ook onderschat. Wij begonnen aanvankelijk met breinidactiek: hoe kunnen docenten kinderen helpen leren? Om te voorkomen dat adolescenten al vroeg met burn-out te maken krijgen. Maar we ontdekten dat het probleem al bij die docenten begint. Ze zijn zelf de weg al kwijt. En ja, als jij tijdens het surveilleren op je telefoon zit te kijken, hoe ga je kinderen dan leren dat niet altijd te doen. Dus we zijn ons steeds meer op professionals gaan richten."

Is dat een individueel traject of moet je dat als bedrijf organiseren?

"Je kunt als bedrijf veel doen. Kantoorruimten zijn funest voor je aandacht. Je ziet dat daar in toenemende mate mensen met koptelefoons op werken. Dat is een manier om je te focussen. Je kunt het structureler aanpakken. Als team rituelen bedenken. Ik ben bij een Belgisch bedrijf geweest waar ze twee keer per dag een uur een 'breinfeestje' organiseerden. Dat komt erop neer dat je twee keer een uur elkaar niet stoort zodat iedereen geconcentreerd kan werken. Dan kun je ook niet met een vraag naar een collega. Ze maakten er echt werk van, met feestlichtjes die dan aan gingen. Dat is wennen. Maar het werkt."

DAT HALF UUR REIZEN VAN EN NAAR JE WERK IS GEEN VERLOREN TIJD

Wat is het effect van twee jaar thuiswerken door corona?

"Door thuiswerken is het allemaal nog erger geworden. Veel mensen zijn hun routine kwijtgeraakt. Dat half uur reizen van en naar je werk is geen verloren tijd. Dat is een manier om de dag te starten en af te sluiten.

Al die online vergaderingen vereisen veel meer energie. Er is minder spontaniteit. Er wordt minder gelachen. Je ziet mensen letterlijk maar een stukje, het sociale brein komt onder druk. En de kans dat je je aandacht gaat spreiden, is levensgroot. Tijdens een gewone

vergadering zal je niet snel je e-mail checken, maar bij een online vergadering is die verleiding heel groot. Niemand ziet het."

Is het allemaal niet symptoombestrijding? We maken werk en de samenleving dermate complex dat steeds meer mensen in de problemen komen. Moeten we de oorzaak niet aanpakken?

"Dat wordt best lastig. Bijna de helft van alle werknemers is buiten werktijd bereikbaar voor het werk. Ruim drie kwart van de managers. In Europa zijn verschillende bedrijven die het recht om onbereikbaar te zijn hebben vastgelegd. Bij Volkswagen wordt sinds 2011 de e-mail-server buiten werktijd op stand-by gezet waardoor werknemers thuis geen werkgerelateerde mails ontvangen. In Frankrijk geldt sinds 2017 een wet die werknemers het recht biedt om buiten werktijd onbereikbaar te zijn."

Kunnen we nieuwe inzichten verwachten uit de neurowetenschap die onze manier van werken gaan veranderen?

"Er wordt veel baanbrekend onderzoek gedaan, bijvoorbeeld als het gaat om de positieve impact van beweging en buiten zijn. Want dat zijn bonuspunten voor je brein. Maar er is ook spannend onderzoek op gebied van muziek en het brein. Wij proberen die inzichten te vertalen in praktische handvatten voor mensen." ■

EEN NIEUWE GENERATIE ACTUARISSEN



EXECUTIVE MASTER OF ACTUARIAL SCIENCE

Start in januari 2023

Het Actuarieel Instituut biedt je een leeromgeving om jezelf en jouw competenties te ontwikkelen en waar kennis wordt gedeeld die je direct in de praktijk kunt brengen.

Young Professionals

Je bent een professional met een afgeronde bachelor of masteropleiding in actuariaat, econometrie, scheikunde, natuurkunde, wiskunde of een vergelijkbare kwantitatieve opleiding.

Geïnteresseerd in wat EMAS jou te bieden heeft?

Op basis van je vooropleiding en eventuele vrijstellingen kijken we samen naar jouw studietraject. Heb je vragen of wil je meer informatie? Neem dan contact op met Leandra Pennartz, 030 - 686 61 90 of per e-mail leandra.pennartz@ag-ai.nl.

KIES VOOR DE KORTSTE ROUTE NAAR DE TITEL AAG
WWW.AG-AI.NL/EMAS >



Wat biedt EMAS jou?

- Persoonlijke en betrokken begeleiding
- Een deeltijd WO executive masteropleiding (MSc) met een optimale verbinding tussen theorie en praktijk in een persoonlijke leeromgeving
- Speciaal (op maat) ontwikkeld om je in korte tijd te specialiseren als actuaaris
- Intensieve band met je medestudenten en een sterk netwerk
- Topdocenten van toonaangevende universiteiten en bedrijven
- Hoorcolleges en praktijkopdrachten (cases) in Utrecht op een vaste dag in de week
- Voldoet aan alle opleidingseisen voor de titel Actuaaris AG (AAG)

Actuarieel Instituut