

Technostress? Start to digital detox

Nieuws - 30/03/2016

Auteur(s):

Kristel Weyns

De 'digitale onrust' die we ervaren kan een belangrijke rol spelen in het optreden van een burn-out. Maar hoe kan je zonder stress omgaan met de overvloed aan digitale informatie? Het is essentieel om een aantal gewoontes aan te passen om te vermijden dat e-mails, sms'jes of telefoontjes leiden tot stress. "Time management cursussen zijn handig, maar de belangrijkste schakel in het proces naar digitaal comfort is je eigen gedrag.", aldus Christine Wittoeck van Samurai at Work.

Communicatie over communicatie

Stress door digitale informatie wordt vaak gecreëerd door foute verwachtingen rond communicatie. Enerzijds heb je synchrone communicatie, zoals bellen of skypen. Anderzijds zijn er de asynchrone communicatiemiddelen, zoals e-mails en sms'en. Er wordt steeds meer onterecht verwacht dat je met die tweede groep synchroon gaat communiceren. Maar op lange termijn werkt dat niet: "continu meteen antwoorden op mails is uitputtend en stresserend."

Wie in het weekend of 's avonds meteen antwoordt op de mails van de manager, creëert mogelijk de verwachting dat dit normaal is. Alles begint dus met jezelf en de anderen duidelijk maken dat je niet continu bereikbaar moet zijn. Daarom is het belangrijk om jezelf de vraag te stellen: "wat wordt er van mij verwacht?". De tweede stap is om met je collega's en managers te gaan praten over hun verwachtingen: "communicatie over communicatie."

Multitasking bestaat niet

Het menselijke brein lijkt soms meer te kunnen verwerken dan we denken, maar eigenlijk kunnen we ons maar op 1 zaak tegelijk concentreren: "Multitasking bestaat niet. We doen aan Multi-switchen en dat is ronduit tijdverlies."

Als we bv. in een meeting op mails antwoorden, zal ons brein grote stukken van de meeting niet gecapteerd hebben. Wie zo efficiënt mogelijk een taak wil afwerken, kan zich best even afzonderen. Als je geconcentreerd aan het werken bent en iemand onderbreekt je, duurt het gemiddeld 40 minuten voordat je terug 100% focus hebt.

Nog enkele tips

- Zet je out-of-office ook enkele dagen voor en na je vakantieperiode aan. Zo voorkom je dat er op het laatste moment zaken afgewerkt moeten worden en kan je na de vakantie ongestoord de tijd nemen om mails te lezen.
- Wie veel mails krijgt, heeft dat vaak voor een deel aan zichzelf te danken: wie veel mails stuurt, krijgt er ook veel terug. Vermijd onnodige mails en "reply to all". Voordat je een mail verstuurd, overweeg eerst of het echt nodig is om de mail te versturen. En stuur zo gericht mogelijk: liefst naar die ene persoon die je zeker zal kunnen helpen in plaats van naar een volledig team.

Dit artikel is gebaseerd op de workshop van Christine Wittoeck van Samurai at Work tijdens [The Safety Summit](#) in de Antwerpse Waagnatie (10 maart 2016).

Meer weten over digital detox? Christine Wittoeck schreef al haar ervaringen en tips neer in haar boek: ["Start to digital detox"](#).

Meer info op senTRAL:

[Mobiële apparaten: swot-analyse op vlak van ergonomie](#) (In de praktijk)