

KAREN VISSER



INFO DETOX

— FILTER DE WERELD —
— VOOR MEER OVERZICHT —

ten have



INFO DETOX

Karen Visser

— FILTER DE WERELD —
— VOOR MEER OVERZICHT —

th ten have



Inhoud

Leeswijzer	7
1 We verzuipen in informatie	11
2 Voel jij de informatieoverload?	27
3 Informatieoverload toen en nu	31
4 De keerzijden van digitale technologie	45
5 De negatieve effecten van informatieoverload	61
6 Hoe jij zelf informatieoverload veroorzaakt	71
7 Het belang van een gezond informatiedieet	81
8 Gebruik je hersens!	103
9 Ontwikkel je eigen infodetox	119
10 Infodetox in de dagelijkse praktijk: tips en tricks	133
Algemene literatuurlijst	153
Noten	165

We verzuipen in informatie

Je smartphone, inbox en je eigen hoofd zitten er vol mee: informatie. Of het nu de 17 meldingen van Facebook en Instagram zijn die je voor het ontbijt al te verstouwen krijgt, of de 35 ongelezen e-mails die blijkbaar na het avondeten gisteravond je inbox nog zijn ingekropen – je moet er iets mee, of je wilt er in elk geval van af. Maar hoe pak je dat aan, in de informatiesamenleving anno nu?

Aan creatieve termen geen gebrek voor dit verschijnsel. We hebben last van datasmog, dataoverschot, informatieoverschot, informatie-explosie, we stikken in data... En dat alles leidt tot een informatiedilemma, informatieshock, informatievermoeidheidssyndroom en tijdhongersnood.¹

Voorals de digitale communicatiekanalen, zoals smartphone en e-mail, zorgen ervoor dat we gebombardeerd worden met berichten. Voor wie zijn smartphone – tegen alle moderne adviezen in – ook 's avonds en 's nachts naast zijn bed heeft liggen, begint dat al bij het ochtendgloren. Met een schuin oog op je telefoon zie je in het rode bolletje van je e-mailapp het getal '35' staan. Zóveel e-mailberichten? Zou er iets mis zijn met dat project waarbij je betrokken bent? Toch maar even kijken wat er aan de hand is.

Terwijl je je cracker naar binnen werkt, loop je de berichten in je inbox langs om te zien wat er is binnengekomen. Je weet

uit ervaring al dat één e-mail afhandelen bijna net zoveel discipline kost als jezelf beperken tot het eten van één paaseitje – en dat lukt je ook maar zelden.

Je scant vluchtig de laatste nieuwsbrief van dat leuke modemerck, want een moment ontspanning wil je jezelf niet ontzeggen. En als je toch bezig bent, waarom dan niet even die e-mail met een vraag van je collega openen en beantwoorden? Dan kan hij ook weer verder. Wel zo collegiaal van je.

Dat je op deze manier heel lastig loskomt van je werk, neem je op de koop toe. Want je wilt een flexibele, aardige collega zijn en daarom reageer je snel op vragen die op je afkomen. En je hebt heus wel grenzen, want tijdens het avondeten legt het hele gezin de smartphone aan de kant. Nee, wat jou betreft ben je gewoon efficiënt bezig, dus waar die hartkloppingen de laatste tijd vandaan komen... Echt geen idee.

Informatieoverload in cijfers

De overvloed aan informatie is vooral een issue bij hoogopgeleiden. 40 procent van de hoogopgeleiden zegt de informatieovervloed niet meer aan te kunnen. Dat is nog sterker het geval bij managers: 46 procent van hen krijgt tijdens een werkdag vaak of altijd zoveel informatie dat ze het nauwelijks nog kunnen verwerken. Bij managers in onderwijs, ICT en zorg is dat zelfs bijna 60 procent. Of je man of vrouw bent maakt voor het gevoel van informatieoverload niet uit.

Heb je moeite om de informatie op je werk te verwerken, dan is de kans groter dat je aan een andere baan denkt. Je bent ook ontevredener over je arbeidsomstandigheden dan je collega's: 34 procent van de overbelaste medewerkers is daarover ontevreden, tegen 25 procent van de medewer-

kers die geen of weinig moeite hebben met de hoeveelheid informatie op het werk.²

De gangbaarste definitie van informatieoverload is bedacht door Bertram Gross in 1964. Hij bekeek het verschijnsel vrij rationeel en stelde dat informatieoverload ontstaat als de hoeveelheid input in een systeem de hoeveelheid die kan worden verwerkt overschrijdt, met als direct gevolg dat de beslissingen die door dat systeem worden genomen van mindere kwaliteit zijn, of zelfs helemaal worden uitgesteld.³

‘Het past gewoon niet,’ zou je zeggen. Dat gevoel van overbelast of overweldigd worden door grote hoeveelheden informatie kun je in verschillende situaties krijgen:

- **Tijdens het ophalen, organiseren en analyseren van informatie.** Denk daarbij aan het zoeken op internet, het analyseren van financiële gegevens of het inrichten van een bibliotheek.
- **Tijdens het besluitvormingsproces waarvoor je de informatie gebruikt.** Zoals de supermarktmanager die kiest welk product er in de schappen komt, de behandeling waar een arts toe besluit of een manager die een investering gaat doen.
- **Tijdens het communicatieproces waarin je informatie gebruikt.** Te denken valt daarbij bijvoorbeeld aan een vergadering, telefoongesprek, e-mailwisseling of een discussiegroep op internet.

Sommige experts denken dat juist nutteloze informatie en de grote aantallen prikkels die iemand daardoor ervaart het gevoel geven overbelast te zijn. Dat zou betekenen dat je eerder moe wordt van de zoveelste nieuwsbrief, of van de melding van Netflix over een nieuw seizoen van je favoriete serie, dan van ‘nuttige’ informatie zoals e-mailberichten en WhatsAppjes van je collega’s. Wat voor jou geldt en waar jouw grens precies ligt, wordt bepaald door een aantal factoren, die voor iedereen verschillend zijn. Meer hierover lees je in hoofdstuk 5 ‘De negatieve effecten van informatieoverload’.

Wat we alvast zeker weten, is dat je meer informatieoverload ervaart naarmate de informatie die je krijgt diverser van inhoud is. Het is minder vermoeiend om een rijtje van vijftig diersoorten te lezen, dan een rijtje van vijftig willekeurige termen, van diersoort tot gebruiksvoorwerp.⁴

Daarom is het verstandig om kritisch te blijven op de hoeveelheid en de soort informatie die je toelaat in je leven – in je smartphone, brievenbus, boekenkast, computer, inbox én in je hoofd. Bewust bezig zijn met informatie, net zoals je dat doet met wat je eet of koopt. Je niet volstoppen met de eerste de beste informatie, maar gericht selecteren welke informatie je wilt consumeren en hoe. Gaan zorgen dat je op tijd stopt met consumeren en ondertussen eruit filteren wat niet wenselijk is of niet het bewaren waard. Die stappen bij elkaar noemen we infodetox.

Een overkill aan informatie – dat ervaren ruim twee miljoen Nederlanders. Informatie is alomtegenwoordig en komt via verschillende kanalen binnen. En een mens heeft maar twee ogen, twee handen en één stel hersens om die veelheid te verwerken.

Karen Visser helpt je beter om te gaan met deze situatie. Ze beschrijft onder meer de grote rol van de digitale technologie in dit proces, de negatieve effecten van de grote hoeveelheid informatie op ons leven en de noodzaak van een infodetox. Dit boek geeft antwoord op vragen als: Hoe schep je orde in de chaos? En hoe doseer je die overvloed aan informatie?

Door beter te selecteren wat je laat binnenkomen, kun je je focus vergroten. Daarvoor geeft Visser praktische technieken, die je dagelijks kunt toepassen.



ANNE LOOS FOTOGRAFIE

Karen Visser (Reeuwijk) is trainer ‘Slimmer werken’ en helpt bedrijven en overheidsorganisaties beter om te gaan met veranderende werkomstandigheden. Eerder schreef zij een boek over uitstelgedrag: *Vandaag begin ik echt*.

‘De technieken die Visser in *Vandaag begin ik echt* noemt werken wel.’ – *Algemeen Dagblad*

th ten have

www.uitgeverijtenhave.nl



9 789025 908065