

Hoe voorkom je dat je kopje-onder gaat in de overdaad aan informatie?

Kan er nog iets bij?

Al die tweets, apps en Facebook-berichtjes proppen onze hoofden vol met kennis, die niet altijd nuttig is. Kan je brein overvol raken?

■ TEKST: MELANIE METZ / ILLUSTRATIES: PETER HOFFMANN

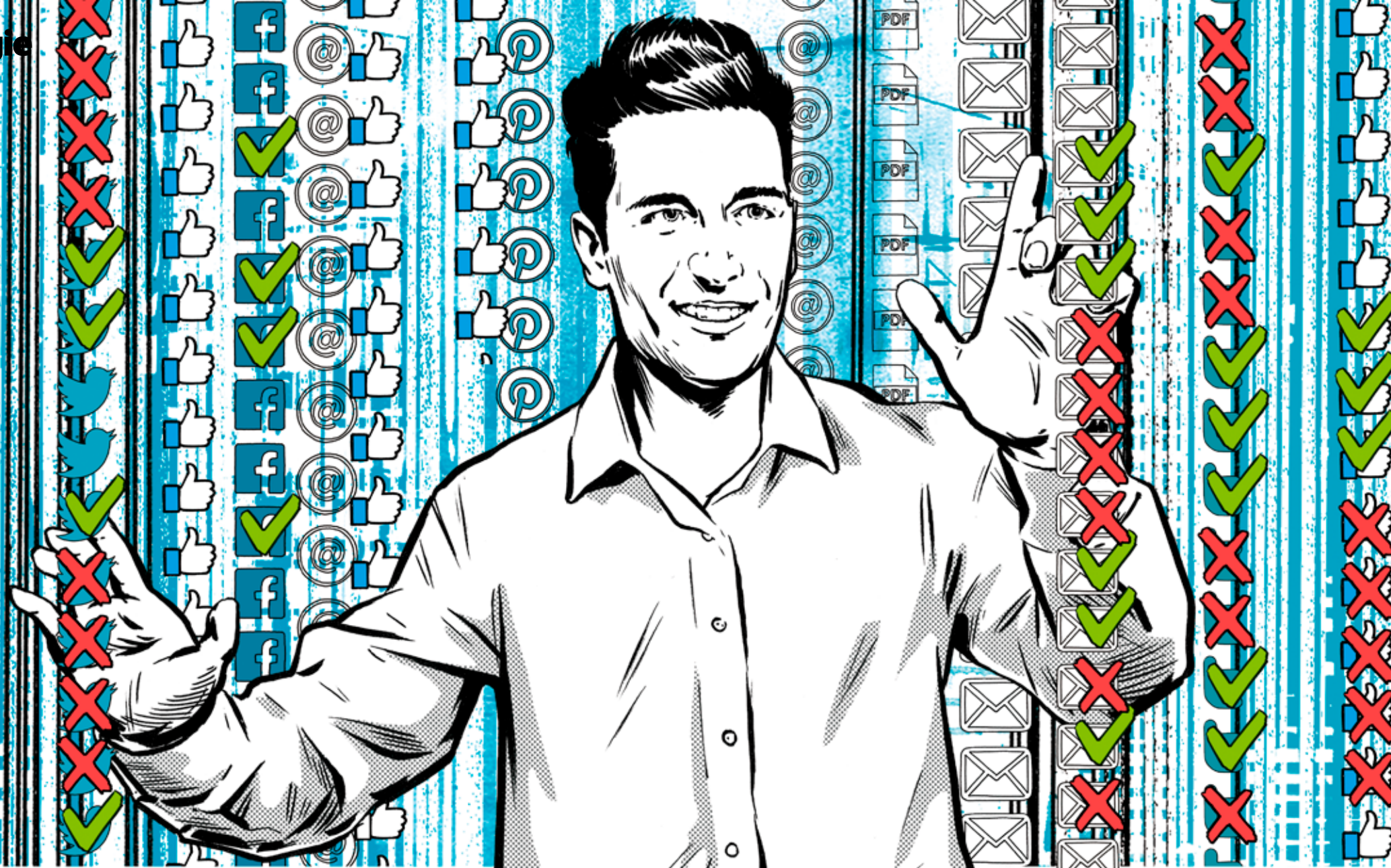
Donderdagochtend. Ik zit achter mijn bureau, klaar om een artikel over al te veel informatie te schrijven. Eerst even kijken op wetenschapsnieuws-site *LiveScience*. Daar duikt een link naar een andere site op: een foto van Kim Kardashian met de kop 'Divorce?!' erboven. Even klikken. Intussen piept mijn telefoon. Een vriend is op vakantie in Thailand en appt een reeks foto's van cocktails met parapluutjes. Ik antwoord met een smiley met zonnebril. Meteen even in mijn nieuwsapp kijken of ik iets heb gemist. Ai, een bomaanslag in Turkije. Nu aan de slag. Wat ging ik ook alweer schrijven? De hele dag word je gebombardeerd met informatie. Whatsapp-, Facebook-, Instagram- en Twitterberichten die je moet lezen en beantwoorden. Websites met flitsende advertenties en links naar andere sites, die weer doorlinken naar nog meer sites. En dan is er het 'gewone' nieuws op de tv, in de krant en in tijdschriften

waar je over moet kunnen meepraten. Sinds enige tijd verschijnen er paniekerige berichten die zeggen dat we ten onder gaan aan 'infobesitas', 'information overload', 'datasmog' of 'Information Fatigue Syndrome' (informatievermoeidheidssyndroom). Kun je verdrinken in informatie? Is een overmaat aan informatie typisch iets van deze tijd? Hoe voorkom je dat je kopje-onder gaat?

● Mis ik iets?

'Ik heb nog nooit gehoord dat iemand naar de dokter moest wegens informatie-overload', zegt Guus Pijpers, informatiedeskundige en schrijver van onder andere *Op informatiedieet* (2007) en *Slaap je slim* (2009). 'Maar er is wel iets anders aan de hand. De beschikbaarheid van informatie groeit exponentieel. Daardoor krijgen mensen vaak last van fomo, ofwel *fear of missing out*: de angst om iets te missen. Veel jongeren appen tot diep in de nacht omdat ze





Spamfilters voor je brein

Een paar tips van informatiekundige Guus Pijpers die voorkomen dat je verdrinkt in het aanbod aan nuttige en minder nuttige informatie.

- Voed mailers en appers op. Krijg je altijd berichten over de voetbalpool, terwijl je een voetbalhater bent? Laat dat de afzender dan weten. 'Mensen denken dat dat niet aardig is. Maar de afzender vindt je aardiger als je eerlijk bent.'
- Stel filters in. Plak nee/nee-stickers op je brievenbus (in steden zoals Amsterdam hoeft dat niet meer, daar krijg je niet meer zomaar ongeadresseerd drukwerk). Stel filters in voor oninteressante Facebook-berichten en schrijf je uit voor digitale nieuwsbrieven.
- Maak niet te veel mappen in je mailbox. Voor je mail in een mapje kan moet je hem lezen. Voor je het weet verdwaal je alsnog in de nutteloze berichten. Met de zoekfunctie vind je snel de mail die je zoekt.
- Houd grote opruiming. Lees je alle kranten die je in de bus krijgt echt? Nee? Zeg ze op. Let op: niet je *Quest*-abonnement. Sommige informatie is nooit overbodig.
- Zet meldingen van mails en berichten op je telefoon uit. Vooral als je iets moet doen dat concentratie vergt. Bekijk alles in een keer, op een geschikt moment. Er is geen man overboord als je een mail of app niet binnen een minuut beantwoordt.

Jongeren zijn vaker bang om iets te missen: horen ze er wel bij?

► bang zijn dat ze er anders niet bij horen.' Ook dertigers hebben er last van. Uit een onderzoek van het Amerikaanse marketingbureau JWT uit 2011 onder ruim duizend Amerikanen en Britten, bleek dat 72 procent van de respondenten tussen de achttien en 33 jaar vaak het

gevoel heeft iets te missen. Ouderen zijn daar wat minder bang voor. 'Zij maken zich over het algemeen niet druk of ze wel meetellen', zegt Pijpers. Toch kunnen ook zij in een onbekende situatie erg veel informatie verslinden. Pijpers: 'Als oudere mensen geopereerd moeten worden

in een ziekenhuis dat ze niet kennen, door een onbekende dokter, gaan ze vaak van tevoren allerlei folders lezen over de ingreep.'

● Lekker dom

Of je snel bang bent iets te missen en meer kans maakt op een informatie-overdosis, hangt af van je persoonlijkheid. 'Controlfreaks denken eerder dat ze twintig tijdschriften moeten lezen om bij te blijven dan kalme, flegmatische types', zegt Pijpers. Daarnaast maakt het uit hoe breed je interesse is. Is die beperkt? Dan is de kans dat je bang wordt iets te missen minder groot dan als je een nieuwsgierige kennismaker bent. 'Bij het tv-programma *Lekker slim* (waarin mooie maar niet bijzonder intellectuele types ingewikkelde zaken mogen uitleggen, red.) zag ik mensen die niet wisten wat Vaticaanstad is. Ik dacht: hoe kun je niet weten dat de Paus daar woont en dat het een apart land is?! Maar iedereen filtert nu eenmaal automatisch alles uit waarin hij niet geïnteresseerd is.' Met weinig

interesses blijft je hoofd leeg. Dan krijg je geen informatie-overkill doordat je tien keer per dag op de NOS-app kijkt omdat je bij wilt blijven.

● Breinfilter faalt

Maar wat als je een kennismaker bent? Kan je brein dan vol raken? 'Nee', zegt Erno Hermans, cognitief neurowetenschapper aan de Radboud Universiteit in Nijmegen, die onderzoek deed naar de invloed van stress op de hersenen. 'Je hoofd is geen computer waarbij de harde schijf op een gegeven moment vol zit.' Maar je kunt wel flink gestrest raken door een overdaad aan informatie. 'Het probleem is dat je de hele dag met je telefoon rondloopt en alle informatie bij de hand hebt. Dat zorgt ervoor dat je altijd een beetje afgeleid wordt', zegt Hermans. En laat dat nu ook een kenmerk zijn van stress, dat je continu afgeleid bent. 'Je creëert eigenlijk een staat waarin het lijkt of je gestrest bent. Daardoor kun je ook daadwerkelijk gespannen gaan voelen', zegt Hermans. Vervolgens kan het

van kwaad tot erger gaan. Normaal gesproken filtert je brein informatie die binnenkomt. Dat doet de prefrontale cortex, het voorste deel van de hersenen. 'Maar dat is ook het deel van het brein dat het gevoeligst is voor stress.' En door de stress filtert je minder goed, waardoor je onzinberichten nog moeilijker van zinnige informatie onderscheidt.

● Hoera, een bericht!

Vol kan je hoofd dus niet raken, maar je kunt wel een teveel aan informatie krijgen door je aandacht te veel te spreiden. 'Aandacht is als een taart die je steeds verder verdeelt', aldus Hermans. 'Als je iedereen een stukje geeft, dan heeft uiteindelijk niemand nog iets.' Daardoor neemt de stress nog meer toe. En dan? 'Als je gestrest bent, dan wordt alle zintuiglijke informatie ook versterkt', zegt Hermans. 'Alles wat je hoort of ziet wordt minder sterk gefilterd. Daardoor kun je onder stress beter reageren op onverwachte dingen.' Evolutionair gezien was ►

Al die boeken!

In de eerste eeuw na Christus vond de Romeinse schrijver Lucius Annaeus Seneca (ook wel Seneca de Jongere) ook al dat er een enorme overdaad aan informatie was. In boeken, welteverstaan. De Romeinen hadden kennelijk hetzelfde probleem als wij. Ze hadden zo veel te lezen dat ze niet wisten waar ze moesten beginnen. In *Brieven aan Lucilius* (circa 63

na Christus) geeft Seneca de jonge leerling Lucilius levenslessen. De schrijver vergelijkt het vergaren van informatie met voedsel: 'Een overvloed aan boeken leidt slechts tot afleiding. Daarom, omdat je toch niet alles kunt lezen dat je hebt, is het voldoende om er zoveel te hebben als je kunt lezen. Maar, hoor ik je zeggen, ik wil nu eens dit boek opslaan,

dan weer dat. Het is typisch voor een bedorven maag om alles te proeven. En wanneer dat uiteenlopend en verschillend is, verpest het, maar voedt het niet.' Ook raadt de Romeinse schrijver de lezers aan om zich vooral tot nuttige informatie te beperken: 'Dit doe ik zelf ook. Uit het vele dat ik gelezen heb maak ik me iets eigen.'

Offline vakantie

In Amerika kun je afkicken van je digitale snufjes tijdens een *digital detox retreat*. Oftewel, een vakantie van een dag of drie waarbij je geen telefoons en computers mag meenemen. Zo kun je even bijkomen van alle informatie. Maar wat moet je daar dan de hele dag doen? Volgens de site digitaldetox.org moet je mediteren, yoga'en, gezonde sappen drinken en 'analoge kunst' maken. Het is zonder computer een hele uitdaging om iets moois te maken, aldus de site. Met verf en kwast heb je geen 'control Z-knop' waarmee je foutjes in je waterverfschilderij kunt rechtzetten. Ook moet je echt praten met mensen, in plaats van met ze te appen. Dat alles brengt je weer in balans. In Nederland bestaan dit soort speciale digitale detox-tripjes, voor zover bekend, nog niet. Maar je kunt natuurlijk altijd zelf op de camping gaan staan en al je apparaten thuislaten (en dan niet stiekem je mail checken op de computer van de campingreceptie).

Je telefoon checken is verslavend, bij een nieuw berichtje komt dopamine vrij: lekker!

► dat handig, bijvoorbeeld als je moest vluchten voor een roofdier. Maar met je smartphone in de hand heb je weinig aan je scherpe blik en gehoor. Sterker, die zorgen alleen maar dat je nog sneller reageert op advertenties, sensatiekoppen en piepjes van nieuwe berichtjes. Zo kom je in de vicieuze cirkel van de informatie-overload: doordat je al die berichten wilt lezen, word je afgeleid en voel je stress. Doordat je je gestrest voelt, onderscheid je belangrijke informatie (voor een stuk dat je moet schrijven) niet meer van flauwekul (Kardashians liefdesleven en foto's van cocktails). Dat leidt tot nog meer stress, waardoor je nog minder goed filtert en nog sneller reageert op onzin, enzovoort. En berichten checken is ook nog verslavend, zegt Hermans. 'Er komt een mooi bolletje in je scherm als je een nieuw berichtje krijgt, dat is net een cadeautje. Zulke prikkels activeren de beloningssystemen in je hersenen.' Er komt dopamine vrij, een stof die bijvoorbeeld ook door drugs wordt gestimuleerd. Lekker! Daardoor blijf je berichten checken en word je zelfs angstig als je ze even niet kunt bekijken.

● Kennis moet

De oplossing lijkt simpel: we knikkeren onze smartphones uit het raam. Toch zou dat maar deels helpen. Informatie-overload is niet alleen de schuld van de technologie. Het is ook iets wat in de mens zelf zit. Het is van alle tijden. Al in 62 na Christus waarschuwde de Romeinse schrijver Seneca dat mensen door een 'overvloed aan boeken' te veel afgeleid zouden worden (zie het kader 'Al die boeken!'). En ook na de uitvinding van de boekdrukkunst in de vijftiende eeuw klaagden mensen over de grote lading informatie die door de groeiende hoeveelheid boeken ontstond. Een informatie-overload is dus onze eigen schuld. Moeten we maar niet zo dol zijn op kennis. Waarschijnlijk is die voorkeur ontstaan doordat informatie verzamelen van levensbelang was. Onthield je welke struiken eetbare besjes bevatten, dan had je meer kans om te overleven. Bovendien kan een gebrek aan informatie ook voor ellende zorgen, zegt Pijpers. 'Als mensen

Data-opslag in het brein

Waar komt de informatie in je hersenen terecht? Via je zintuigen (ogen, oren et cetera) belandt het in je thalamus, een gebied diep in je brein. Van daaruit wordt de informatie doorgestuurd naar verschillende hersendelen, daar ondersteunen andere delen van het brein de thalamus bij. Zo helpt de amygdala (een kern midden in je hersenen) bij het opslaan

van emotionele informatie. Waar de informatie daarna terecht komt, is niet zomaar te zeggen. Dat is bij iedereen net weer even anders. Wat voor alle (gezonde) mensen geldt: de opgeslagen informatie kan weer worden opgeroepen door je geheugen. Je hebt een langetermijn-geheugen. Daar kun je informatie mee oproepen die je bewust hebt geleerd (zoals

de hoofdsteden van Europa en de tafel van drie). Maar er zitten ook persoonlijke herinneringen in, bijvoorbeeld aan je eerste geliefde. Vluchtige informatie (dat je een pak melk moet kopen of een telefoonnummer dat je draait) sla je op in het werkgeheugen. De inhoud daarvan wordt 'gewist' als je die niet meer nodig hebt. Je brein loopt zo nooit vol.

bij een bedrijf werken dat steeds reorganiseert en ze niet weten of ze hun baan houden, dan hebben ze 'informatie-underload'. Dat veroorzaakt ook stress.'

● Je mist niets

Lastig hoor. Informatie is nodig, maar als je er te veel van krijgt, veroorzaakt het stress. Daarvan raak je zo afgeleid dat je klussen niet afkrijgt. In het ergste geval raak je zo gestrest dat je een depressie of zelfs een burn-out oploopt. 'Hoewel er bij dat laatste meestal nog wel iets anders meespeelt', zegt Pijpers. 'Dat het op je werk niet goed gaat of iets dergelijks.' Hoe dan ook, een informatie-overload wil je voorkomen. Hoe doe je dat? 'Stel altijd de vraag: wat heeft het voor impact als ik dit appje of mailtje niet beantwoord?', adviseert Pijpers. Als blijkt dat het niet uitmaakt of je nu meteen een smiley terugstuurt of pas over een paar uur, geeft dat al rust. Maar hoe bied je weerstand aan Kim Kardashian en ander onzinnigs? Dat is een kwestie van streng zijn voor jezelf. 'Gewoon negeren', zegt Pijpers. (Meer tips in het kader 'Spamfilters voor je brein'). Hermans raadt aan alle meldingen van nieuwe berichten op sociale media uit te zetten. 'Dan krijg je wellicht angst dat je iets zult missen, maar die leer je langzaam af. Volgens de exposure-leer geldt: stel je jezelf lang genoeg bloot aan de prikkel waar-

voor je bang bent, zonder dat je er negatieve ervaringen bij hebt, dan leer je vanzelf dat iets niet gevaarlijk is.' En dat als je niet hijgerig alle berichten checkt, je uiteindelijk weinig mist. ■

melanie.metz@quest.nl

i MEER INFORMATIE

Nee, jij hebt genoeg gehad.

Onaardig en overladen

De Amerikaanse sociaal-psycholoog Stanley Milgram beschreef in 1970 de gevolgen van een *overload* aan informatie. Sociale media waren er nog niet, maar Milgram had het over de overdaad aan prikkels (mensen, verlichting, verkeer) die bewoners van de grote stad New York voor de kiezen krijgen. Hij stelde in zijn artikel *The Experience of Living in Cities* dat menselijk gedrag in een drukke stad te vergelijken is met een computersysteem waarin te veel informatie wordt gestopt. Volgens Milgram herken je een mens met een informatie-overload aan dit, niet per se vriendelijke gedrag:

- Omdat je veel informatie verwerken moet, doe je alles snel.
- Je negeert wat niet direct belangrijk voor jezelf is.
- Omdat je veel aan je hoofd hebt, schuif je taken naar andere mensen.
- Je blokkeert nieuwe informatie zoveel mogelijk door de telefoon van de haak te laten (dat kon toen nog) of door onaardig te zijn tegen onbekenden, om maar te voorkomen dat ze tegen je gaan praten.
- Je bemoeit je alleen oppervlakkig met anderen. Dit ook om lange gesprekken, en dus nieuwe informatie, zoveel mogelijk te beperken.

Grootste afleiders?

Door welke sociale media laten we ons afleiden? Dat blijkt uit het Nationale Social Media Onderzoek 2016 van Newcom Research & Consultancy, gehouden onder ruim 10.000 Nederlanders vanaf vijftien jaar. Whatsapp is met 9,8 miljoen gebruikers favoriet. Op twee staat Facebook met 9,6 miljoen. Het dagelijks gebruik daarvan steeg met drie procent ten opzichte van 2015, vooral onder tachtigplussers. Ook YouTube en LinkedIn stegen in gebruikers. Onder jongeren tot negentien jaar werden platforms zoals Snapchat (een miljoen gebruikers) en Instagram (2,1 miljoen) (niet in de grafiek) populairder. Pinterest (twee miljoen gebruikers) raakte meer in trek bij jong én oud.

