



Waarom multitasken en veiligheid niet samengaan

Actualiteit , Beter werken , Inzichten en trends , Longread , Praktijk

Wetenschappers hebben de afgelopen jaren spijkerhard bewezen dat multitasken ons bijzonder slecht aangaat. En toch multitasken werknemers en werkgevers erop los in kantoren, fabrieken, winkels en zelfs op de weg.

De aandacht voor de negatieve effecten van multitasken was tot voor kort voornamelijk een zaak van mensen die kantoorwerk verrichten, omdat bij deze mensen de toename van het aantal bezigheden in het oog sprong. Of komt het doordat journalisten zelf ook notoire multitaskers zijn?

Hoe dan ook groeit stilaan het besef dat multitasken net zo'n groot probleem is op andere werkplekken, zoals **fabrieken en ziekenhuizen**. Of vindt u het een leuk idee dat dokters in de weer zijn met hun smartphone tijdens een zware operatie?

In tijden van crisis is het begrijpelijk dat werkgevers bijkomende taken het liefst verdelen over het aanwezige personeel. En werknemers zullen in een lastige arbeidsmarkt niet zo snel 'nee' zeggen tegen een extra taak.

Toch kan het grondig mislopen wanneer we de nieuwe taken 'tussen' onze bestaande werklast schuiven, zonder er aparte tijd voor te reserveren. En het probleem wordt alleen maar groter wanneer werknemers ook nog een smartphone op zak hebben, die ze 'af en toe' toch echt moeten *checken*.

Blijer zonder multitasken

We werken minder efficiënt als we onze bewuste aandacht tegelijkertijd nodig hebben voor twee of meer taken, maar in een industriële setting kan multitasking zelfs tot gevaarlijke situaties leiden.

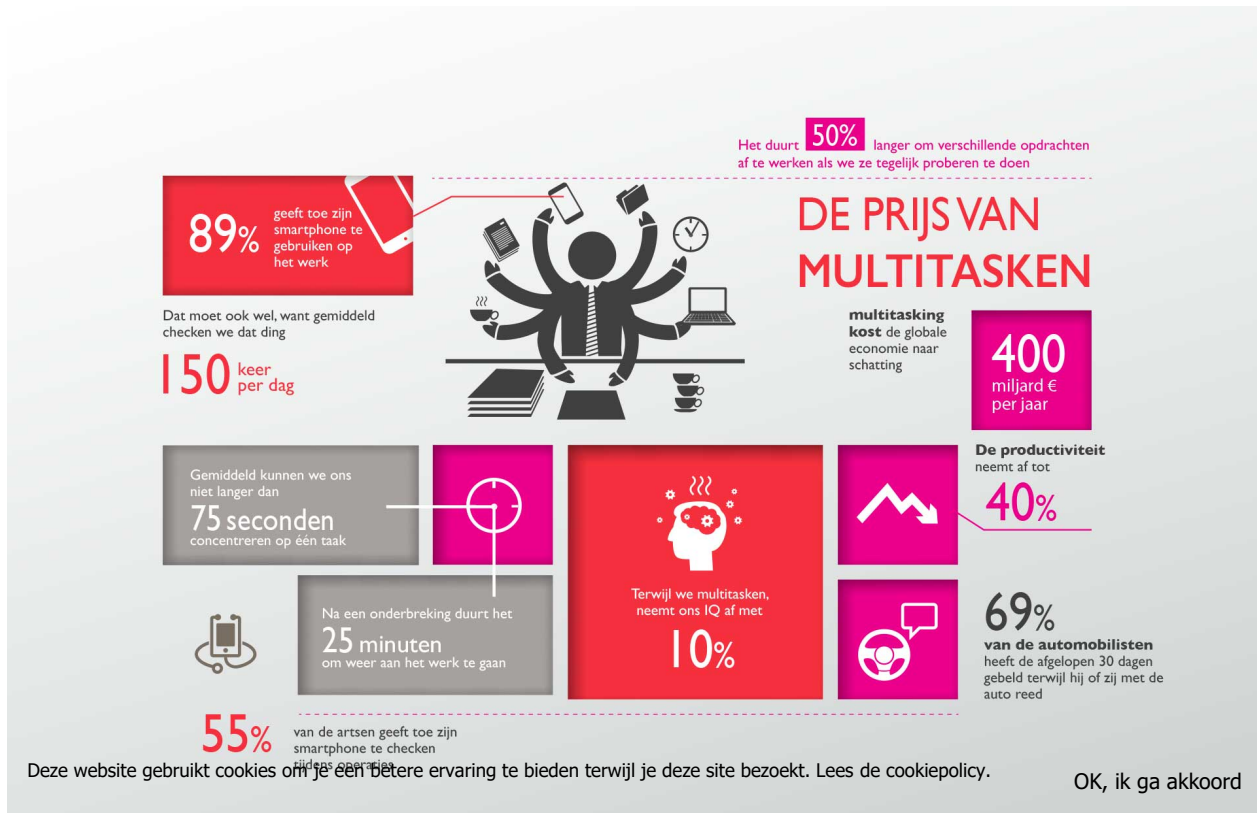
Ondanks alle trainingen is het een hele opgave om alle veiligheidsregels in de gaten te houden, vooral als onze smartphone ook nog eens aandacht nodig heeft.

Dit is geen verhaal waarin de belangen van werknemers en bedrijf tegenover elkaar staan, want de **win-win** ligt voor het grijpen.

Investeren in de strijd tegen multitasken op het werk betekent een hogere productiviteit, minder ziekteverzuim én gelukkigere werknemers.

De prijs van multitasken in een oogopslag

Download de pdf





Interview: 'Mensen beseffen het niet wanneer ze gevaarlijk gedrag stellen'

Psycholoog en veiligheidsdeskundige Juni Daalmans (foto) koppelt recente inzichten uit de hersenwetenschap aan meer veiligheid op het werk. Hij legt uit waarom multitasken op de werkvloer een probleem kan zijn.

De laatste jaren is duidelijk aangetoond dat efficiënt multitasken niet mogelijk is. Hoe legt u dat uit?

We moeten eerst en vooral **duidelijk definiëren** wat we precies bedoelen met multitasken, want in principe zijn we perfect in staat om allerlei dingen tegelijk te doen. Terwijl ik met u praat, kan ik zonder problemen andere schoenen aantrekken, en het is ook geen probleem om tegelijk met de auto te rijden en naar de radio te luisteren.

Multitasken wordt pas een probleem als we twee bewuste taken met elkaar proberen te combineren, of in het algemeen als twee taken dezelfde hersengebieden aan het werk zetten. Uit recent onderzoek is gebleken dat het bewuste maar één ding tegelijk kan doen.

Als we bewuste aandacht moeten besteden aan meerdere taken tegelijk, dan **switchen** we in de praktijk voortdurend tussen de verschillende opdrachten.

Het vervelende is dat je even tijd nodig hebt om je voor te bereiden op elke taak, en dat je ook een pauze nodig hebt om ze te verwerken. Die twee processen kosten allebei energie, en daardoor lijdt je rendement eronder als je v



Niet gedecideerd kiezen om eerst het ene of het andere te doen, leidt tot kwaliteitsverlies.

In een kantoor leidt multitasken tot meer stress en een verlies aan productiviteit. Is het risico van multitasken nog groter in andere werksituaties?

Ja. In principe hebben we ons bewustzijn niet nodig voor gevaarlijke handelingen, mits ze goed geprogrammeerd zijn. Maar als je er een bewuste taak bij neemt, dan wordt de onbewuste handeling toch verstoord.

Het beste voorbeeld is nog steeds handsfree bellen: doordat je de inspanning levert om je in te beelden hoe je gesprekspartner eruitziet en wat hij of zij aan het doen is, wordt een deel van je visuele capaciteit in beslag genomen.

En die heb je hard nodig voor het autorijden zelf. Door die combinatie gaan we dus zwabberen over de weg of een bocht verkeerd aansnijden.

Maar het probleem blijft niet beperkt tot autorijden alleen. **In een fabriek zal het ook voorvallen dat mensen gaan multitasken, bijvoorbeeld wanneer ze alvast aan een handeling beginnen terwijl ze de instructies nog aan het lezen zijn.**

Toch helpt het blijkbaar niet altijd om mensen te waarschuwen.

Je moet je eerst afvragen of mensen wel beseffen wanneer ze gevaarlijk gedrag stellen. Als twee operatoren naast elkaar aan het werk zijn, zouden ze eigenlijk moeten stoppen met praten als ze iets nieuws of ingewikkelds doen. Maar of ze dat ook beseffen?

Het grootste probleem is juist dat multitaskers totaal niet in de gaten hebben dat hun prestaties afnemen. En het besef van onveiligheid is essentieel om te kunnen bijsturen.

Hoe pakt u het aan om deze ideeën naar de praktijk te vertalen?

Eén van de zaken waar ik de nadruk op leg is de vaststelling dat je nooit kan anticiperen op gevaren die je niet kent. **Ik ben een groot voorstander van veiligheidseducatie, waarbij je de gevaren in de praktijk toont en laat voelen.**

Alleen maar een brochure uitdelen heeft niet zo veel zin. En mensen die nieuw zijn, moeten meteen ingewijd worden.

Het vervelendste deel van mijn werk is dat ik voortdurend te horen krijg dat ik gelijk heb en dat ze het al eerder hebben gehoord, want het is schrikbarend om vast te stellen hoe weinig mensen die simpele regels in de praktijk



Het grootste probleem is dat multitaskers hebben dat hun prestaties afnemen

Het volstaat niet om iets te zeggen, je moet het ondervinden.

Dat klopt, en aansluitend daarbij is het ook zo dat bedrijven een te groot vertrouwen hebben in regels en protocollen. Het is een al te simplistische redenering van managers dat regels volstaan om mensen te doen overgaan tot handelen.

Deze website gebruikt cookies om je een betere ervaring te bieden terwijl je deze site bezoekt. Lees de cookiepolicy. OK, ik ga akkoord

Op dezelfde manier weet ik perfect wat ik moet doen om af te vallen, maar breng ik dat niet in de praktijk als de fles wijn eenmaal voor me staat en ik ook nog eens zin krijg in een cracker



Wat nog eens en nog in een keer.

Mensen denken heel gemakkelijk: eigenlijk zegt de procedure dat het zus moet, maar ik doe het snel even zo om het werk tijdig af te krijgen.

Organisaties moeten dus stoppen met het overwaarden van procedures.

Is het niet zo dat procedures ook een handige manier zijn om jezelf in te dekken?

Dat speelt zeker mee. **Schijnveiligheid** noemen we dat. Als het maar op papier staat, heeft het management zijn werk gedaan.

Ik stelt vast dat controle instanties vaak meegaan in die redenering nadat er een ongeluk is gebeurd. Als we echt snappen waarom een veiligheidsprocedure in het leven is geroepen, dan zullen we er veel meer rekening mee houden.

Een andere factor die meespeelt bij veiligheid op de werkvloer is gewenning. Werknemers die een gevaarlijke handeling heel vaak uitvoeren, hebben op de duur de neiging om het gevaar te relativiseren.

Daarom geef ik vaak het advies om te **streven naar meer afwisseling of roulatie binnen een bedrijf, zodat er minder risico op gewenning is.**

Moeten organisaties beter in de gaten houden of de veiligheidsvoorschriften ook echt worden nageleefd?

Ik stel vast dat de resultaten snel volgen als organisaties echt aandacht besteden aan veiligheid, in plaats van er enkel over te praten. Het management moet een consistent beleid voeren van **woorden én daden.**

Is het belangrijk dat leidinggevenden het goede voorbeeld geven?

Absoluut! Een consequent veiligheidsbeleid straalt automatisch af op de werknemers. Mensen zijn van nature geneigd om het voorbeeld te volgen dat leiders stellen, en daar moet je als organisatie gebruik van maken.

En als het hele team zich veilig gedraagt, dan gaan we dat zelf ook doen. Mensen willen deel uitmaken van de groep, dus is het **van groot belang dat de cultuur goed zit.**



Multitasking tegenwerken op 5 manieren

1. Voer een twintig-minutenregel in

Werk minimaal twintig minuten geconcentreerd aan één taak voor je overschakelt naar een andere. Zo kan je beter focussen en verlies je niet de variatie die je werk zo leuk maakt.

2 Houd je smartphone uit de buurt

Stop je smartphone bij het begin van je werkdag in je locker of ergens anders waar je er niet gemakkelijk bij kan. Controleer maximaal drie keer per dag.

3 Neem regelmatig een pauze

Rust inbouwen is van groot belang voor de productiviteit en de veiligheid op het werk.

4 Geef het voorbeeld als manager

Leidinggevenden lopen het grootste risico om in de multitaskingval te lopen.

5 Praat met je collega's

Zoek op regelmatige basis uit of je personeel genoeg tijd heeft om alle taken naar behoren uit te voeren, en of ze niet in de verleiding komen om te multitasken.



10 tips


zo ondersteunt u
als werkgever werkende
ouders met kinderen

Download





Lees meer:

 [Kunnen we neuroscience nu al op de werkvloer inzetten?](#)

[Kunnen we neuroscience nu al op de werkvloer inzetten?](#)

 Beter werken, HR strategie, Longread, Praktijk


In het afgelopen decennium is onze kennis van het menselijke brein explosief toegenomen. Nu kunnen we voorzichtig die inzichten op de werkvloer beginnen toe te passen, stelt Gregory

[Germans van Br](#)

Deze website gebruikt cookies om je een betere ervaring te bieden terwijl je deze site bezoekt. Lees de [cookiepolicy](#).

OK, ik ga akkoord



 Uw eerste sociale verkiezingen als kmo?

Uw eerste sociale verkiezingen als kmo?

 Praktijk

Ongeveer 50 medewerkers? Sociale verkiezingen organiseren, dus. Of niet? Niet zo eenduidig. Wij loodsen u in 3 stappen naar een antwoord

