

# “Aandacht is het nieuwe IQ”

---

*Tekst Bart De Wilde*

*Beeld Jens Mollenvanger*

**“Digitale prikkels schreeuwen voortdurend om aandacht. Ze putten je gretige brein uit en maken dat je steeds minder lang kan focussen.”**  
**Neuropsycholoog Elke Geraerts pleit voor breinkennis en aandachtsmanagement. Om je eigen brein en dat van je leerlingen te versterken.**

Er is dat markante onderzoek van Microsoft. Dat stelt dat onze aandachtsspanne de laatste decennia kromp van twaalf naar acht seconden, door de digitalisering. En dat een goudvis een seconde beter doet. Elke Geraerts lacht: “Dat onderzoek is wel gecontesteerd. Die exacte cijfers zeggen niet veel. Maar dat we steeds meer moeite hebben om te focussen, dat klopt wel.”

#### **Wat doet moderne technologie precies met ons brein?**

“Zodra we wakker zijn, schreeuwen Facebook-berichten, sms’jes en e-mails om onze aandacht. Onze hersenen gaan gretig op die prikkels in. Want elke keer dat onze smartphone biept, komt er dopamine vrij. Dat maakt ons instant gelukkig. Meteen daarna verdampst dat geluksgevoel en wil ons brein nieuwe impulsen. Zoals bij een verslaving.”

“Vandaag outsourcen we ons brein en onze kunde aan apparaten. Ook daardoor verzwakt ons brein en kunnen we minder lang focussen. Niet alleen leerlingen hebben daar last van. Iedereen merkt het. Een videofragment van vijf minuten uitkijken was vroeger *peanuts*. Nu kriebelt het vóór halfweg al om iets anders aan te klikken. En een krantenartikel of mail uitlezen is nog moeilijker. Zonde toch. We mogen het niet normaal vinden dat we niet meer diep gefocust kunnen werken. Want in onze kenniseconomie is aandacht het



**Wie is Elke Geraerts?**

- neuropsycholoog
- auteur van 'Mentaal Kapitaal' en 'Het Nieuwe Mentaal'
- bedrijfsleider bij Better Minds at Work, werkt binnenkort met Better Minds at School aan een gezonder breinbeleid in onderwijs

## “Maak van je klaslokaal geen dopamineshot voor kinderebreinen”

nieuwe IQ. Je kan slim zijn, maar als je je aandacht niet meer kan richten op een taak, ben je daar weinig mee.”

### **Als ons brein zo gretig ingaat op impulsen, stoppen we de smartphones op school dan beter weg in de locker?**

“Ze een hele schooldag verbieden is een stap te ver. Maar leerlingen moeten wel beseffen dat het niet oké is dat hun smartphone altijd op tafel ligt. Misschien sturen ze hun gedrag bij als de leraar ontsluit hoe het brein werkt, hoe het gretig zoekt naar impulsen en dopamine. Hoe het verslaafd wil zijn en daarvoor moderne technologie gebruikt. Zoals sommige meisjes die op Instagram dagelijks duizenden foto's zien, *liken* en posten. Bijna machinaal. Maar 's avonds kunnen ze niet meer studeren of slapen omdat hun brein uitgeput is van al die impulsen.”

“Nog een ander inzicht: elke keer dat je smartphone een sms aankondigt, verlies je je concentratie. Als je het bericht leest, duurt het tot 25 minuten vooraleer je opnieuw honderd procent focus bereikt. Een halve les. ‘Maar ik doe toch of ik het niet gehoord heb en lees de sms niet’, sputteren leerlingen. Klopt, maar hun brein reageert wel. Elke keer opnieuw. En niet alleen smartphones claimen hun aandacht. Overdrijf

in je klaslokaal ook niet met kleurrijke posters en schreeuwerige teksten. Kneed het gezellig aan, maar maak er geen dopamineshot voor kinderebreinen van.”

### **Een hele dag focussen lukt niet voor het brein. Daarom pleit je ervoor om aandacht te *managen*. Hoe doe je dat?**

“Iedereen heeft aandachtspieken en -dalen. Verreweg de meeste mensen hebben 's ochtends de grootste portie aandacht. Maar na enkele uren is die piek voorbij. Tegen drie uur valt het vermogen om te focussen volledig plat. Het mooie is dat een vermoeid brein veel creatiever werkt dan een fris brein. Die wetenschap kan je helpen om taken breinvriendelijker te plannen. Geef theorie vooral in de voormiddag, reserveer creatieve lessen en groepswork voor de namiddag. En stel 's ochtends het nieuwe examen op dat veel concentratie vraagt en laat de Smartschool-berichten van je leerlingen en collega's wachten tot na de lunch.”

“Dat klinkt logisch, maar vraagt wel zelfcontrole. Onze hersenen willen liever meteen kleine dingen aanpakken. Maar *when hunting for an elephant do not get distracted by chasing rabbits*. Daag jezelf uit om te starten met die grote taak die diepe concentratie eist. En laat je niet (ver)leiden





door de konijnen: je mailbox of waan van de dag waar je brein verlekkerd naar uitkijkt. Maak die konijnen in de namiddag af, dat lukt ook met minder energie en aandacht. De olifant niet, die heeft je volle focus nodig. En alleen van die grote taak tot een goed einde brengen, krijg je echt een voldaan gevoel.”

### **Hoe kunnen we onderwijs beter aanpassen aan het brein? Vaker pauzes, geen theorie na 15 uur?**

“Tien minuten pauze na een theorieles is zeker breinvriendelijk. Als je die niet vult met je smartphone, natuurlijk. Uitwaaien op de speelplaats, praten met klasgenoten of collega’s haalt ons brein uit de focus en maakt het klaar voor een nieuwe les. En probeer te variëren tussen theorielessen en praktische lessen. Voor jezelf en voor je leerlingen. Als die net twee uur gezwoegd hebben op complexe vraagstukken, is het bijzonder moeilijk om te focussen op de biologieleeraar die voor het eerst uitlegt wat fotosynthese is.”

“Maar om onderwijs echt breinvriendelijker en *future-proof* te maken, moet ook de inhoud van onze lessen anders. Laat leerlingen minder vaak feiten in hun brein stockeren die ze eenvoudig kunnen opzoeken. Maar zet volop in op wat mensen onderscheidt van robots. Timmer aan een analytische, kritische houding bij je leerlingen. Zodat ze foute info doorprikken, verbanden leggen, creatief denken, empathie voelen. Alleen zo bereiden we kinderen voor op de jobs en maatschappij van de toekomst.”

## “Multitasken is een illusie. Jij kan het niet, maar je leerlingen die tussen de schermen opgroeien ook niet”

### **Minder focus is een van de symptomen van wat je ‘de breincrisis’ noemt. Welke zijn er nog?**

“Toenemende stress, stijgende burn-outcijfers. Maar ook moeite om werkdruk en -tempo bij te benen. Allemaal signalen dat ons brein niet meer mee kan. Dat zie je bij alle leeftijden en beroepen. Ook bij leraren en leerlingen. Daarom is het belangrijk om te weten hoe je hersenen werken en ze te trainen als een spier. Meer breinkracht zorgt voor meer veerkracht.”

### **Hoe kan je als leraar tijdens een schooldag voor je eigen brein zorgen?**

“Geef je brein tussen twee lessen wat pauze. Maak het leeg door even te dagdromen, in je hoofd dat vrolijke liedje te zingen, naar buiten te staren. Train je brein om positieve signalen op te vangen, want ons nukkige brein houdt van negatieve ervaringen. Het ziet vooral de leerling die lastig doet en negeert de leerlingen die wel meewillen. En heb je een slechte week op school, twijfels over je job? Noteer dan voor jezelf waarom je ooit leraar geworden bent. Bijna bij iedereen was dat een positieve keuze, je was enthousiast dat je kon beginnen op school. Haal dat gevoel af en toe terug.”

### **Wat kan je doen voor je leerlingen?**

“Zet in op de verbondenheid tussen leerlingen. Op coöperatief leren. Dat versterkt hun prefrontale cortex, en die hebben ze nodig om zich te concentreren. Leer ze ook doorbijten. Want meer dan talent, is *grit* of volharding, wat mensen tot topprestaties brengt.”

“En doorprik de illusie van het multitasken. Jij kan het niet, maar je leerlingen die tussen de schermen opgroeien ook niet. Multitasken is dodelijk voor hun empathie, zelfcontrole en concentratie. Ken je de anekdote van Steve Jobs? Hij vertelde dat als hij als kind een iPad had gehad, hij wellicht niet de focus had gevonden om zo’n product te ontwerpen. Dat mag helemaal geen pleidooi zijn om alle technologie te bannen. Wel om de handleiding van onze hersenen te lezen, te beseffen hoe technologie aandacht vreet en verstandig met die toestellen om te springen. Langer focussen dan die goudvis van Microsoft moet toch het doel zijn.”