

ALS MAILBOX & GSM UW WERKDAG DICTEREN...

# Blijf digitale stress

**Wordt u soms horendol van die eindeloze stroom e-mails? Of slaat u tilt als telefoon en gsm tegelijk rinkelen? Dan lijdt u aan de allernieuwste ziekte: digitale stress!**

Dat de gsm een fantastische uitvinding is, zal (bijna) niemand ontkennen. Door dit kleinood kunnen we altijd en overal telefoneren. Handig als u wegens een file niet op tijd zult zijn voor uw afspraak, of als u in de supermarkt graag even met het thuisfront wilt overleggen voor het avondeten. Doordat we voortdurend bereikbaar zijn voor de buitenwereld, missen we bovendien geen enkele interessante uitnodiging. Ook de komst van de e-mail heeft ons leven een stuk makkelijker gemaakt. Een e-mail gaat sneller dan een brief, is discreter dan een telefoontje en persoonlijker dan een fax. Maar helaas brengen deze hoogtechnologische snufjes niet alleen comfort met zich mee. De komst van de gsm en e-mail ver-

snelt namelijk ook het levensritme, wat voor sommige mensen wel eens resulteert in een opgejaagd gevoel. Soms worden we zó overstelpt door e-mailberichten dat we niet meer weten wat we het eerst moeten bekijken. Als u op uw werk dan ook nog voortdurend wordt opgebeld op uw gsm, moet u iedere keer even stoppen waar u mee bezig bent. En dat kan behoorlijk wat stress veroorzaken.

## Als u door het bos de bomen niet meer ziet...

Natuurlijk heeft niet iedereen die veel mails ontvangt of vaak wordt opgebeld, last van digitale stress. Hoe kunnen we de slach-

en is dus specialist terzake. "Als u er maar niet in slaagt om uw mailbox leeg te maken, als u uw mailtjes naar huis begint door te sturen, of ze uitprint om ze 's avonds thuis rustig te kunnen lezen, hebt u waarschijnlijk last van digitale stress. Bent u ook makkelijk afgeleid door een binnenkomende mail of bent u de draad van uw bezigheden even kwijt telkens als uw werkritme wordt onderbroken door telefoontjes? Ook dat is een symptoom van digitale stress. Net zoals bij gewone stress, kunt u door digitale stress minder helder denken en minder efficiënt werken. Soms voelt u zich bang en onzeker. U hebt het gevoel dat de wereld u overvalt, dat u de controle op uw omgeving

## Word geen elektronica-slaaf! U hoeft niet altijd bereikbaar te zijn op uw gsm. Ook e-mails kunt u rustig laten wachten tot het geschikte moment

offers van de moderne technologie herkennen? Hoe weet u of uw stress misschien van digitale oorsprong is?

Paul Koeck, arts en stressbegeleider, geeft cursussen over 'stress door e-mail en gsm'

verliest. Door het teveel aan communicatie - de zondvloed van e-mails, de talloze telefoontjes - raakt u in de war en verliest u zich in details. U werkt niets meer af omdat u bij iedere werkonderbreking niet meer weet wat u nu weer het eerst moet of wilt doen. Vertwijfeld vraagt u zich af: eerst deze mail beantwoorden, de papieren in orde brengen naar aanleiding van dat laatste telefoontje of uw 'te-doen-lijst' verder afwerken? Stel u even voor dat u voor elk binnenkomend telefoontje of ontvangen e-mail een plaknotitie op uw bureau zou plakken. Het duurt echt niet lang voor u niet meer weet welke notitie belangrijk was en eerst moest worden behandeld.

In de arbeidspsychologie hebben we trouwens een term voor mensen die niet meer efficiënt kunnen werken doordat ze in de stroom van informatie niet langer het bos door de bomen kunnen zien: 'presentisme'. De werknemer is lichamelijk wel aanwezig, maar zijn geest werkt niet zo helder als het hoort. Wie dit soort stress niet aanpakt, komt in een vicieuze cirkel terecht. Door stress bent u immers minder goed in staat om grenzen te trekken en uw tijd logisch in te delen, en kunt u nog moeilijk 'nee' zeggen. Dit zijn net de vaardigheden

## De digitale wereld in giga-cijfers

- Sommige marketingbureaus verwachten dat we in 2002 wereldwijd zo'n 10 triljoen e-mails zullen verzenden. In 2001 waren dat er nog 'maar' zowat 31 miljard, wat neerkomt op ongeveer 85 miljoen mails per dag.
- Inmiddels hebben 6 op de 7 Europeanen een mobiele telefoon, waarmee bijna 750 miljoen sms-jes per dag worden verstuurd. En elke dag worden het er nog meer. In België alleen al zouden momenteel dagelijks zo'n 9 miljoen sms-jes de wereld worden ingestuurd, wat neerkomt op 6250 per seconde!
- In 2001 waren er in België 7.690.000 gsm's in gebruik. Niet slecht voor een land met ruim 10 miljoen inwoners.

Toch hebben niet evenveel mensen in België een mobiele telefoon. Blijkbaar vinden sommigen het handiger om over twee gsm's te beschikken: één voor het werk en één privé.

- Gemiddeld zijn werknemers 49 minuten per dag zoet met het openen en beantwoorden van hun e-mails. Het grootste gedeelte daarvan komt van collega's. Volgens het Amerikaanse onderzoeksbureau Gartner is een derde van deze mails 'misplaatst of nutteloos'. Zo wordt er bijvoorbeeld vaak 'bedankt' of 'goed ontvangen' gemaild: overbodige boodschappen. Gebruikers zouden bijna 10 maanden van hun leven spenderen aan e-mail.



# de baas!

die u nodig hebt om uw werk opnieuw in handen te nemen."

## GSM-STRESS? Kies uw 'bereikbare' uren

Een gsm op zak? Makkelijk, want u bent altijd bereikbaar. Helaas ook op momenten dat u dat liever niet bent. Om het even wat u aan het doen bent, het gerinkel van uw gsm kan u er hinderlijk bij storen. Maak daarom met gezond verstand gebruik van uw mobiele telefoon.

- Hoe meer u zelf het heft in handen neemt en controle over de situatie krijgt, des te minder stress. **Bepaal zélf wanneer u gestoord wilt worden** en wanneer u niet beschikbaar bent. Schakel uw gsm bijvoor-

beeld nu en dan een uur uit. Of neem de gewoonte om uw gsm uit te schakelen als u werkt - of juist als u níét werkt. Belangrijk is wel dat u in uw boodschap op het antwoordapparaat vermeldt wanneer u **wel bereikbaar bent**. Bijvoorbeeld: 'ik ben elke ochtend telefonisch bereikbaar tussen 9 en 10 uur'. Als u dan effectief een uur lang uw telefonische boodschappen beantwoordt, zullen uw contactpersonen dat vrij snel weten en u de rest van de dag minder vaak storen. Uw gsm gewoon uitschakelen is vaak geen oplossing, omdat u dan vaker op uw privé-nummer wordt opgebeld.

- Bent u met een dringende job bezig? Laat uw gsm rinkelen en beluister uw mailbox zodra u vrij bent.

## MAILBOX-STRESS? Filteren, sorteren, groeperen!

U hebt het vast ook al meegemaakt: u komt terug uit vakantie en u vindt meer dan 300 berichten in uw mailbox. De digitale stress slaat toe. Hoe werkt u deze mails het efficiëntste weg? Hoe verliest u zo weinig mogelijk tijd met het beantwoorden van al die elektronische post?

- Stel prioriteiten: welke mails zijn belangrijk, welke niet? Alles tegelijk doen, dat kan nu eenmaal niet.

- Probeer uw mails te filteren, bijvoorbeeld door alle e-mails die u als 'CC' (conforme copy) worden doorgestuurd, in een andere map te laten arriveren, zodat u onmiddellijk ziet welke mails rechtstreeks aan u zijn gericht. Zogenoemde junkmail (nutteloze mails, reclame, ongevraagde grapjes...) vermijdt u ook met een filter.

- Misschien ontvangt u van een bepaald iemand vaak mails waar u absoluut geen boodschap aan hebt. Vraag hem/haar dan, u dat soort mails niet langer te sturen.

- Doseer uw 'mail-tijd'. Bepaal van tevoren hoeveel tijd u wilt spenderen aan het lezen en beantwoorden van mails. En bouw er een vast tijdsblok voor in: bijvoorbeeld, elke voormiddag van 10 tot 11 uur.

- Als u uw mailbox opent telkens als het enveloppe begint te knippen, laat u uw werkritme voortdurend verstoren en moet u uw aandacht te veel verdelen. Open dus uw mailbox enkel op **gezette tijden**, die u zelf bepaalt. Bijvoorbeeld, 's morgens voor u begint te werken, net na de lunch en een kwartiertje voor uw werkdag eropzit. U zult er versteld van staan hoeveel werktijd u er op die manier bij krijgt!

- Bewaart u honderden mails waarvan u denkt dat u er ooit nog eens iets mee kunt doen, maar raakt u ontmoedigd omdat die lijst blijft aangroeien? Maak een map 'te sorteren mails'. Dan begint u met een schone lei, wat psychologisch heel belangrijk is. Maak wel af en toe tijd om die map grondig op te ruimen en zo weinig mogelijk mails over te houden.

- Bent u geabonneerd op nieuwsbrieven? Laat ze rechtstreeks in de map 'nieuwsbrieven' terechtkomen.



Reportage: Nathalie De Meirman. Illustratie: Mireille Kouwenberg.