

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

# Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

[info@boomamsterdam.nl](mailto:info@boomamsterdam.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

**Concentratie: Gefocust blijven in tijden van afleiding**

Stefan van der Stigchel (2018), Amsterdam: Maven Publishing, 208 pp., ISBN 978-94-9249-350-7

**► Willem S. Eikelboom**

Mijn werkplek bevindt zich op de 22ste etage waardoor ik meerdere keren per dag op de lift sta te wachten. Voor ik het weet heb ik op zulke momenten mijn smartphone alweer uit mijn zak gegrist om te checken of er nog nieuwe e-mails zijn binnengekomen. Een van de vele tekenen dat wij momenteel in een aandachtscrisis leven, aldus Stefan van der Stigchel. In zijn boek *Concentratie* wil Van der Stigchel laten zien waarom het in deze tijd bijzonder moeilijk is om gefocust te blijven, hoe concentratie werkt en hoe deze kennis ons kan helpen om ons beter te concentreren.

Zorgen over de negatieve invloed van toenemende hoeveelheden aan informatie op onze concentratie is van alle tijden (eerst het boek, toen de televisie, nu de smartphone). Toch stelt de auteur dat er op dit moment sprake is van een aandachtscrisis. Door snelle technologische ontwikkelingen zijn er enorme hoeveelheden informatie beschikbaar die allemaal een beroep doen op onze aandacht: onophoudelijke notificaties via onze smartphones, werk-e-mails die ook in de avonden en weekenden kunnen binnenkomen, en overal achtergrondmuziek en reclames. Volgens Van der Stigchel realiseren wij ons te weinig dat aandacht een waardevol goed is in deze tijd. Deze bewustwording is dan ook een eerste stap richting een goede concentratie.

Om beter te snappen waarom gefocust blijven ons zo zwaar valt is het belangrijk om te weten hoe onze concentratie werkt. Met een minicollege cognitieve psychologie wordt uitgelegd hoe nieuwe informatie via het sensorisch en werkgeheugen in ons langetermijngeheugen terechtkomt. Daarnaast laat hij zien hoe de beperkte capaciteit van het werkgeheugen en de energie die het ons kost om informatie in het werkgeheugen te houden ervoor zorgen dat wij het moeilijk vinden om geconcentreerd te blijven. Met deze kennis in ons achterhoofd wordt in het volgende hoofdstuk besproken wat de invloed van multitasken op ons werk en het studeren is. Het zal geen verrassing zijn dat uit een hele reeks studies blijkt dat multitasken slecht is voor de concentratie. Hij bespreekt in het boek ook een aantal uitzonderingen: werken gaat bijvoorbeeld soms juist gemakkelijker met (bekende) muziek op de achtergrond. Bovendien is er geen bewijs dat multitasken door bijvoorbeeld het toenemend gebruik van sociale media tot blijvende schadelijke effecten leidt.

Van der Stigchel geeft aan dat hij bewust geen concrete trainingsprogramma's in het boek aanbiedt. Hiervoor zijn er te grote verschillen in aanleg wat betreft ons concentratievermogen en is dit vermogen van heel veel (omgevings)factoren afhankelijk. Hij gelooft daarom meer in het verhogen van onze metacognities over onze aandacht. Wel komen er door het boek heen een aantal concrete handvatten langs: inlassen van (technologie)pauzes, bijtijds even offline gaan, sporten, maar ook meditatie. Voor elk van deze adviezen wordt duidelijk aangegeven hoeveel wetenschappelijk bewijs hiervoor beschikbaar is en hoe overtuigend de bewijskracht is.

Verrassend is het – helaas beknopte – hoofdstuk over hoe je als zender de aandacht van een ander kunt vasthouden. Het hoofdstuk dat apart is gewijd aan het belang van concentratie in het verkeer lijkt wat overbodig na de grote hoeveelheid aan reeds beschreven onderzoeken over afleiding en ons beperkte concentratievermogen. Hoewel het boek begint met de stellingname dat het ernstig gesteld is met onze concentratie besluit het boek toch hoopvol: al is onze omgeving snel aan het veranderen, de potentie van onze hersenen is gelijk gebleven. Daarbij helpt de toegenomen wetenschappelijke kennis over hoe concentratie werkt, ons bij het maken van de juiste keuzes.

Al met al is dit een toegankelijk boek over hoe onze concentratie werkt en biedt het subtiele handreikingen aan hoe je je aandacht langer kunt vasthouden. De auteur pakt verschillende misverstanden over

concentratie hard aan ('mediagebruik onder jongeren leidt tot meer ADHD'), plaatst veelgebruikte onderzoeksmethoden in de cognitieve psychologie in de juiste context en kijkt kritisch naar concepten als 'hoogsensitiviteit' en 'het slimme onbewuste'. Door het hele boek heen worden voorbeelden uit de dagelijkse praktijk soepel aan psychologische experimenten gekoppeld en vice versa. Voor de gemiddelde neuropsycholoog zal het boek waarschijnlijk weinig nieuwe inzichten verschaffen voor in de klinische praktijk, maar het kan wel helpen om eens kritisch te kijken naar je eigen (gebrek aan) concentratievermogen.

*In april verscheen het nieuwe boek Grip op je aandacht van Stefan van der Stigchel met daarin 52 concrete tips voor het verbeteren van je aandacht en concentratie (Maven Publishing).*