



De Opiniepagina's zijn een platform voor debat. De verhalen mogen bij voorkeur niet langer zijn dan 700 woorden.



Stuur uw lezersbrief (max. 200 woorden) naar: meningen@bndestem.nl Vermelding naam en adres is verplicht, zonder plaatsen we brief niet.

► Alle zintuigen kunnen inzetten bij onderlinge contacten van belang voor gezondheid

Digitaal werken: het nieuwe abnormaal

Nu we massaal online moeten werken en socializen, gaan er geluiden op dat dit het nieuwe normaal wordt. Maar beter is te pleiten voor het nieuwe abnormaal.

John Dierx
GASTOPINIE

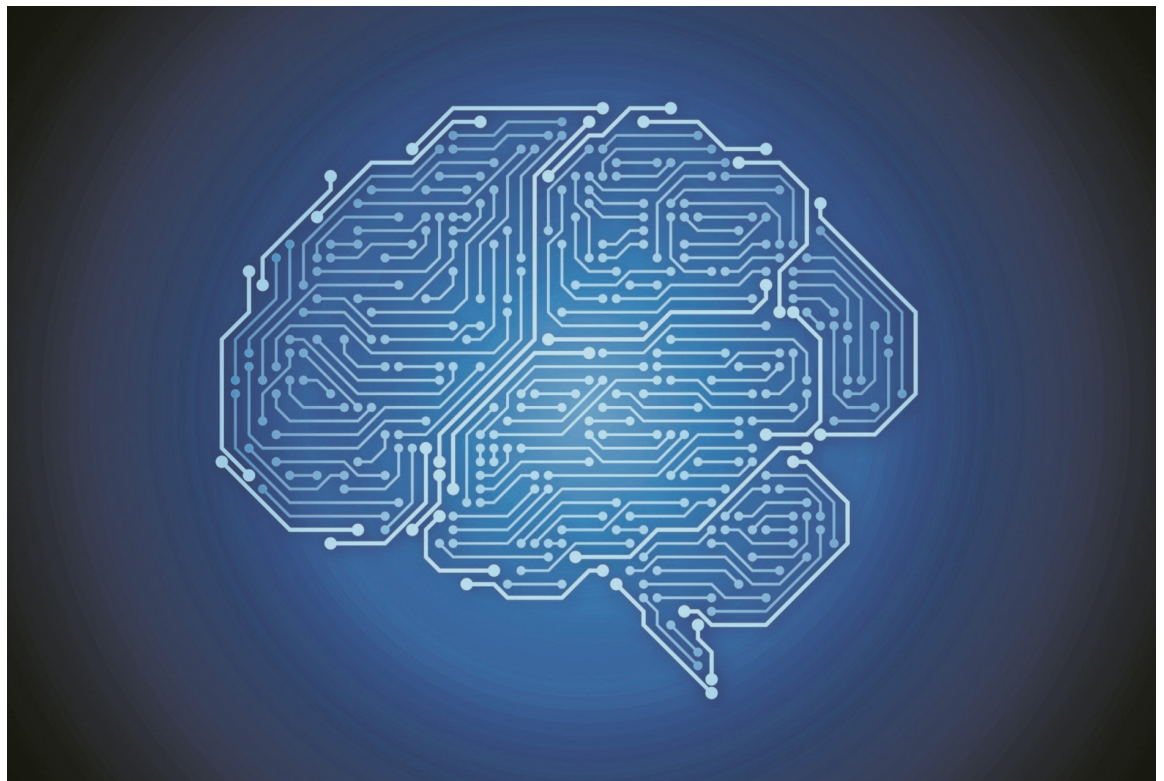
Met Covid-19 is de digitalisering van onze samenleving in een stroomversnelling terechtgekomen. Zo is thuis werken, vergaderen en onderwijs op afstand ingericht en dat gaat met aanpassingen verrassend goed. Geen reistijd, maar druk op *join* en je zit weer in een andere omgeving. We 'rennen' van *breakout room* naar *breakout room* en tussendoor even naar de eigen koffiemachine of het toilet. Maar zijn wij mensen wel gemaakt voor deze 'onlinemaatschappij'? Het antwoord is: nee! Fysiek contact kan niet door online contact vervangen worden. Fysiek contact is biologisch – na miljoenen jaren evolutie – in ons diepste wezen verankerd.

De juichstemming van mijn puberdochters – 'Joooo, we hoeven niet meer naar school voorlopig!' – duurde een kleine week. Lessen blijven saai, maar het zien van hun klasgenoten is geherwaardeerd. Vreemd eigenlijk, want ze staan continu met elkaar in contact via Snapchat, Instagram, TikTok en Whatsapp (beeld)bellen.

Ook wij bij Avans Hogeschool zien en horen onze studenten en collega's, en soms ook hun kinderen en partners, gewoon nog elke dag. Vanuit dat perspectief gezien zouden we eigenlijk een nóg persoonlijker band met elkaar moeten krijgen. En toch ervaren we dat niet zo. We worden juist sneller kortaf, raken sneller vermoeid en geïrriteerd, praten gemakkelijker langs elkaar heen en kunnen minder snel zeggen wat we willen zeggen. Is er dan toch meer dan dat digitale nirwana, zoals alle techreuzen en -profeten ons willen doen geloven?

Sociale gezondheid

De huidige technologie lijkt fysiek ontmoeten overbodig te maken. In realiteit is dat echter on(bio)logisch. We missen belangrijke informatie voor een goede sociale



▲ Met het online lesgeven en vergaderen vragen we onze hersenen wel elke dag marathons te volbrengen. Waar spieren tussendoor moe-
ten ontspannen, geldt dat ook voor onze hersenen. Voorkom 'hersenkrampt', ben niet uren achtereenvolgens online actief. FOTO: SHUTTERSTOCK

interactie. En die is belangrijk bij goed presteren, sociaal gedrag en socialere besluiten. Naast ogen en oren gebruiken we namelijk in onze dagelijkse sociale interactie ook onze smaak, reuk en tast.

U denkt misschien 'ruiken, proeven en voelen?'. Dit kan een onsmakelijke gedachte oproepen. Maar onbewust ruiken, proeven en voelen we ons elke dag heel



Onbewust ruiken, proeven en voelen we ons elke dag heel wat af, voor betere sociale interactie

af. Deze onbewuste reuk en smaak bepaalt hoe we ons tot elkaar verhouden. Bij digitale communicatie kunnen we geen gebruik maken van deze zintuigen.

Naast reuk en smaak is aanraking (tast) ook erg belangrijk. Met een subtiele por, een hand op de schouder of langs elkaar aflopen naar een koffieautomaat, stemmen we af en hechten we ons aan elkaar. Het neemt stress weg en sti-

muleert sociale interactie en empathie.

Het is dus heel begrijpelijk dat je achter je schermje anders gaat reageren, omdat je elkaars bedoeling niet kunt ruiken en voelen. Vandaar ook de bekende uitdrukkingen 'Hoe had ik dat moeten ruiken?' of 'Dat is dat niet aanvoelt?'

'Verliefd'

Behalve aan veranderingen in gedrag zijn er bij sociaal contact ook duidelijke veranderingen in de hersenen te zien. Mensen maken sneller en meer verbindingen tussen hersencellen.

Dit gebeurt vooral in de hersengebieden die betrokken zijn bij gedrag, zoals het zogenaamde limbische systeem: onder andere de 'reukhersen' (lobus olfactorius), de amygdala (emoties) en de hippocampus (deel van het geheugen).

Bij sociale interactie komt in dit limbisch systeem de stof oxytocine vrij. Deze stof zorgt ervoor dat moeders en vaders voor hun kinderen zorgen en opkomen. Ook remt het de zogenaamde stress-as, die je laat vechten of vluchten. Dit oxytocine komt zowel bij ruiken

en proeven als aanraken vrij. Hierbij schakelt oxytocine het beloningssysteem aan, waardoor een prettig gevoel ontstaat.

Bij partners in een relatie leidt reuk en aanraken van partner tot stijging van oxytocine. Door op het werk met elkaar in contact te zijn, zou je kunnen zeggen dat je als het ware 'verliefd' bent op je collega's.



Een mengvorm van online en offline zou beter voor ons mensen zijn: alles met mate en in balans

Is dat digitaal op afstand werken dan alleen maar heel slecht voor ons? Nee, zo is het ook weer niet. Het oxytocine-effect werkt op afstand ook wel, maar zonder af en toe fysiek contact verdwijnt dat na zo'n twee tot drie maanden. Ook moet dat wel eerst 'aangezet' worden door elkaar fysiek te leren kennen.

Maar behalve het oxytocine-effect, is er ook nog het uithoudings-

vermogen. Niemand kan standaard dagelijks 5 tot 8 uur achter elkaar hardlopen. Maar met het online lesgeven en vergaderen, vragen we onze hersenen wel elke dag marathons te volbrengen. Waar spieren tussendoor moeten ontspannen en herstellen, geldt dat ook voor onze hersenen. Dus voorkom 'hersenkrampt' en ben niet urenlang achter elkaar online actief. Vermijd daarmee een suf hoofd, gebrek aan concentratie of wellicht zelfs een flinke hoofdpijn.

De conclusie van dit hele betoog is dus dat alleen online niet 'het nieuwe normaal', maar 'het nieuwe abnormaal' moet zijn. Net als voeding en beweging geldt: alles met mate en in balans!

En mooie mengvorm van online en offline zou veel beter voor ons mensen zijn en niet leiden tot een nieuwe aandoening: 'digibesitas'. Daarbij komt dat fysieke aanwezigheid leidt tot sociaal gedrag en socialere besluiten. En dat werkt nog beter als we elkaar kennen en er offline goede relaties op nahouden.

■ John Dierx is lector Leven Lang in Beweging bij Avans Hogeschool in Breda.