



Illustratie Sebe Emmelot

Lifehackers willen informatiestress bestrijden

Internet Handiger, sneller en slimmer omgaan met informatiestromen zorgt voor meer vrije tijd

Gepubliceerd: 7 januari 2008 00:00 | Gewijzigd: 7 januari 2008 14:31

Van alle kanten stromen e-mails, nieuwsrapporten en filmpjes toe. Lifehacking is een nieuwe methode die infostress kan vermijden.

Door Marie-José Klaver

Rotterdam, 7 jan. Slim omgaan met informatiestromen leidt tot meer vrije tijd en een leeg hoofd. Veel kenniswerkers lijden aan informatiestress. Van alle kanten stromen de e-mails, nieuwsbrieven, rapporten, leuke filmpjes, belangrijke weblogberichten en interessante links toe. Het opnemen en verwerken van al deze potentieel interessante informatie is vrijwel onmogelijk. En dat frustrerende besef kan weer tot stress leiden.

Lifehacking

Om infostress te bestrijden hebben Martijn Aslander en Frank Meeuwsen het weblog Lifehacking.nl opgericht. Op dit weblog, dat ongeveer 40.000 bezoekers per maand trekt, worden allerlei tips en methodes besproken om op een betere manier met informatie om te gaan.

'Lifehacking' is een uit Groot-Brittannië en de Verenigde Staten overgewaaide methode die voorstaat optimaal gebruik te maken van de informatiesamenleving. De term lifehack werd voor het eerst gebruikt door de Britse technologiejournalist Danny O'Brien in 2004.

Efficiënt werken

O'Brien gebruikte de term om methoden aan te duiden waarmee zeer goede programmeurs hun werk sneller en efficiënter doen. Deze programmeurs bleken allerlei kleine slimme programmaatjes te hebben om grote hoeveelheden gegevens beter te kunnen te verwerken.

Meer mogelijkheden

„We benutten slechts een fractie van de mogelijkheden die de netwerksamenleving biedt“, zegt Martijn Aslander (35), die als docent Lifehacking aan de Noordelijke Hogeschool Leeuwarden (NHL) verbonden was. Hij organiseerde in juni 2007 het Lifehacking Congres in Nederland.

„Lifehacking is een serie tips en strategieën om informatiestress te verminderen”, legt Aslander uit. „Belangrijk is op welke manier je informatie opspoort, organiseert, filtert en het overzicht houdt.”

Het woord hacken uit lifehacken heeft in dit verband overigens niets met computercriminaliteit te maken. „In de oorspronkelijke betekenis betekent hacken iets moduleren zodat het doet wat jij wilt”, zegt Aslander. „Op het weblog willen we uitleggen hoe simpel bepaalde technieken zijn en hoeveel efficiënter je kunt werken als je deze technieken ook toepast.”

Rss onderschat

Rss, een hulpmiddel om een groot aantal sites te volgen (zie kader), is volgens Aslander zo'n onderschatte techniek. „Ik geef jaarlijks zo'n 90 lezingen. Slechts 2 procent van mijn publiek gebruikt rss-feeds.”

Rss-feeds zijn echter volgens Aslander dé methode om informatiestromen naar eigen inzicht te filteren. Rss geeft een automatische waarschuwing als zich interessante informatie aandient. Daardoor hoeven internetters geen websites meer af te struinen (zie onder artikel).

„Met rss komt informatie naar je toe. Je loopt niet meer achter de feiten aan.” Zelf volgt hij dagelijks ongeveer 500 websites en weblogs. „Wat ik interessant vind markeer ik en print ik uit. Een paar keer in de week lees ik alles door.”

Aslander gebruikt overigens niet alleen digitale middelen als rss-feeds om informatiestromen te ordenen maar ook ouderwetse papieren indexkaarten.

„Die gebruik ik voor aantekeningen. Als ik een rustig moment heb, orden ik ze en sla de informatie op de kaarten op mijn laptop op.”

Meer tijd

Het resultaat van een geslaagde lifehack is dat je meer tijd overhoudt, maar dat is tegelijk ook de grootste valkuil, waarschuwt Aslander. „Het gevaar is dat je zo efficiënt wordt dat je de gewonnen tijd aan meer werk besteedt. Terwijl het doel toch was om de informatiestress te verminderen. We hebben tijd nodig om ons hoofd leeg te maken zodat we productief en creatief kunnen blijven.”

Sanne Roemen (37), internetondernemer en mede-auteur van Lifehacking.nl, zegt dat lifehacking, en dan met name de principes die in het boek [Getting Things Done](#) van David Allen (zie kader) beschreven worden, haar „drie keer productiever” heeft gemaakt. Allen is een voorstander van het maken van takenlijsten. Op die manier kun je je beter concentreren op klussen omdat het hoofd is vrij gemaakt.

Roemen: „Door al dat gelifehack heb ik nu een stemmetje in mijn hoofd dat constant zegt 'kan dat niet handiger, sneller of slimmer?’”

Efficiënt werken

RSS:

Rss staat voor Really Simple Syndication of Rich Site Summary. Het is een hulpmiddel om een groot aantal sites en weblogs te volgen. Zodra een nieuw artikel verschijnt, krijgt de gebruiker een melding in zijn rss-lezer.

Meer informatie:

www.sciencetext.com/click-the-orange-video.html

Time management

Het boek [Getting Things Done](#) van David Allen speelt een belangrijke rol binnen de lifehacking beweging. In het boek, waarvan onlangs een nieuwe Nederlandse vertaling is verschenen, schrijft hij hoe je efficiënt kunt werken zonder stress.

Meer informatie:

www.meereffect.nl/GettingThingsDone

 Print artikel  Mail artikel  Mail/tip de redactie

Meer internet & media nieuws

00:00 **Een droommeisje, en zo lekker bot**

Maandag 04 Februari

15:56 **Nieuws moet het met minder doen**

11:11 **7 miljoen kijkers voor Peter R. de Vries**  

Zaterdag 02 Februari

09:25 **Strips worden niet vervolgd**

Vrijdag 01 Februari

16:05 **De betaalde download wordt eindelijk volwassen**

06:22 **Publieke omroep krijgt baas uit eigen kringen**

Donderdag 31 Januari

21:54 **Stroomstoring legt Hyves.nl plat**

19:09 **Amerikaanse belangstelling voor misdaadshow** 

[advertentie]

