

LIFEHACKING Dagelijks 250

sites bijhouden in een half uurtje? Het kán. Life hackers wijzen de weg. Eerste hack: doe de braindump!

DOOR JANITA NAAIJER

“Vroeger. Ja, vroeger. Je hoort het als een echo in je hoofd. Vroeger was alles beter. Niet dus! Maar dat het overzichtelijker was met één vaste lijn en postvak IN – een daadwerkelijke brievenbus – staat vast. Netwerkers van nu hebben er gemiddeld zes (de inbox op je mobieltje, één e-mailaccount voor werk of studie, één voor privé, postvakken op Hyves, Facebook en LinkedIn) en *tweeten* er lustig op los. We zeggen dat we daar gelukkig van worden, maar ondertussen maakt de overvloed aan informatiestromen mensen moe. Heel moe.

“Je kunt wel acht uur per dag achter elkaar met je handen werken, maar niet met je hoofd. Je kunt wel doen alsof, maar het is niet waar.” Aan het woord is Martijn Aslander, *resourcer, connecter* én pionier op het gebied van lifehacking. Oftewel: slimmer werken en leven in minder tijd met minder stress. Een lifestyle die haar oorsprong vindt in online *geek*-gemeenschappen, maar nu met een snufje spiritualiteit en een flinke dosis *open source* haar opmars maakt bij het grote publiek.

Volgens Aslander is het een kwestie van *survival of the fittest*. We leven in een informatie- en netwerksamenleving, maar doen nog steeds alsof we aan de lopende band staan. Hoofdwerk vraagt echter aanpassingen. En één van de grootste uitdagingen in deze tijd is het voorkomen van informatiestress door te leren hoe we informatie op een efficiënte manier kunnen opsporen, organiseren, maar vooral filteren.

“Met Google Reader volg ik 250 sites per dag in een half uurtje”, zegt masterstudent strategie en innovatie Gertjan Tijms (24). Hij omschrijft zichzelf als nieuwsgierig en houdt graag de laatste ontwikkelingen in zijn vakgebied bij. Maar studeren en werken na vijf uur is voor de lifehacker *not done*. De avonden zijn – met een helder hoofd en lege inbox – uitsluitend van Tijms zelf.

“Aan het begin van de week houd ik een korte braindump”, legt hij zijn eerste *hack* uit. “Dan bepaal ik welke hoofdtaken ik die betreffende week wil afronden. Daar omheen vormen zich kleinere taken.”

Op Tijms' bureau vind je alleen een pc en een fysieke *to do*-lijst. Focussen staat centraal, in multitas-



Helder hoofd, lege IN-box

De wortels

De term lifehacking is afkomstig van allerlei slimme ICT-programma's waarmee je informatie kunt filteren en sneller kunt werken. De Britse technologiejournalist Danny O'Brien introduceerde de term in 1994 nadat hij een stel ontzettend productieve programmeurs had geïnterviewd. Gaandeweg breidde de definitie zich uit tot de fysieke wereld. Iedere slimme oplossing voor een probleem kun je er tegenwoordig onder scharen. Zo vind je op lifehacker.com, de populairste internationale lifehackingsite bijvoorbeeld ook de info om een kast om te toveren tot een hippe bar of een oud shirt te veranderen in een handige boodschappentas.

UK 16 - 17 DE

02

LIFESTYLE

Illustratie Paul de Vreede

Lifestyle!

Een speciale UK, aan het eind van het jaar: kwestie van stijl en traditie.

Mooie kerstdagen toegewenst en een spetterend nieuwjaar.

Donderdag 14 januari verschijnt de eerste UK van 2010.

34 miljoen

Het grootschalige bevolkingsonderzoek Lifelines van UMCG en RUG krijgt 26 miljoen euro subsidie. Daarmee is het totale budget van 96 miljoen rond.

Het nieuw op te richten topinstituut voor verouderingsonderzoek ERIBA krijg 8 miljoen. Daarmee is het budget voor dit instituut ook rond. Van de 34 miljoen euro overheidsgeld komt de ene helft van de provincie Groningen en de andere van het ministerie van Economische Zaken (uit de compensatiegelden voor de afgeblazen Zuiderzeelijn). [RF]

Poppema + vrouwen

Voorzitter Sibrand Poppema van de RUG wilde 21 vrouwelijke wetenschappers hoogleraar maken van geld dat bovenop de budgetten voor benoemingen komt. Maar twee grote faculteiten zijn tegen.

Wiskunde en natuurwetenschappen ziet meer in tenure track, bestaand beleid om jonge wetenschappers een leerstoel te geven als ze na een paar jaar gestelde doelen halen. De Faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen vindt dat ook. “Die worden nu wegens succes overgeslagen”, zegt u-raadslid Reynard Peletier. Hij denkt dat tenure track goed helpt het beruchte glazen plafond te doorbreken. Niet waar, zegt Poppema. Zijn bestuur greep al enkele keren in bij dit soort benoemingen, omdat het niet goed ging.

Studentenpartij SOG kwam met een compromis: steek een deel van het geld in een vrouwen netwerk en cursussen tegen onbewuste voorkeuren voor *recruiters*. Redelijk, vindt Poppema. Want waar vind je zonder die twee faculteiten 21 professorabele wetenschappers? [JB]

Tips & trucs van Gertjan

1 Doe de braindump

• Bepaal aan het begin van de week de drie of vier hoofdtaken die je die betreffende week wilt afronden. Vorm daarom heen kleine taken. Werk met een fysieke *to do*-lijst, streep door wat je hebt afgerond en houd het hoofd en je bureau leeg.

2 Baas in eigen inbox

Check je e-mail niet vaker dan drie à vier keer per dag. En voorkom dat je e-mailalert een stoorzender wordt tijdens je werkzaamheden.

- Werk met drie mapjes. Een postvak IN, een 'nog te beantwoorden' en een 'archief'.
- Beantwoord inkomende berichten die je in één à twee minuten kunt beantwoorden meteen. Het kost je later namelijk meer tijd om ze opnieuw te lezen. Denk je langer dan twee minuten nodig te hebben voor het versturen van een reactie? Sluis de e-mail dan door naar 'nog te beantwoorden'.

3 Gelooft in je Google Reader

• Ga zelf niet langer op zoek naar online info, maar laat Google Reader dit voor je doen. Het enige dat je ervoor nodig hebt is een gmail-account. Meld je eenmalig aan op www.google.nl/reader. Vul de sites en onderwerpen ('tags') in die je wilt bijhouden en klik op 'abonnementen toevoegen'. Een fluitje van een cent. Zelfs de meest verstokte alfa kan het.

ken gelooft hij niet ("Dan denk je na over taken in plaats van dat je er mee bezig bent") en zijn e-mail checkt de student maar een paar keer per dag. "Al die postvakjes; je gewone mail, je studentenmail en je Hyves zijn stoorzenders", vindt hij. "Het gaat erom dat je de informatie krijgt die je wilt op het moment dat het jou uitkomt."

Maar lifehacking is méér dan slim omgaan met informatie. "Voor mij is het een soort bewustwording", zegt RUG-systeembeheerder en *passionate geek* Mark Meinema (35). "Zoals in de Kit-Katreclame. Waar zijn we nou helemaal mee bezig. Af en toe een stapje terugzetten en elkaar vertellen over handigheidjes."

Meinema haalt glunderend een paar blanco kaartjes uit zijn binnenzak. "Neem nou deze. Het is altijd handig papier bij je te hebben." Een offline *hack* om aan te geven dat lifehacking een breed terrein beslaat en eigenlijk zo oud

is als de mensheid zelf. "Lifehacking heeft altijd al bestaan", zegt de systeembeheerder. "Maar het is nu hip omdat je met computers écht handige en tijdsbesparende dingen kunt doen."

Honger naar meer? Lifehackers geloven niet in bezit, wel in waarde en delen. En dat is mooi! Op www.vkbanen.nl vind je gratis videolezingen van Martijn Aslander en op www.lifehacking.nl, de Nederlandse equivalent van lifehacker.com, zijn er naast een scala aan hacks ook gratis artikelen en boeken te downloaden.

Groningse hackers ontmoeten elkaar online, op de Lifehacking academy's (o.a. in Images) en op de maandelijkse Naamloosborrels "voor leuke, nieuwsgierige, creatieve mensen met een open geest" die elke derde vrijdag van de maand plaatsvinden in café Pacific.



Foto Pejer Boxem

Rosa ■ Nerd-stylo

Ik loop op donderdagavond door de Peperstraat en heb mijn mp3-speler zo hard mogelijk aan. Toch hoor ik Lady Gaga uit de Kar komen en voel het kriebelen. Ik zie bekenden dansen, drinken en zoenen maar ik doe niet mee.

Nog maar een paar maanden geleden stond ik in de Shadrak in de hopen glas op de grond te stampen – elke maand nieuwe schoenen –, doopte ik in de wc iemands piemel met rosé – heilig apparaat! – en gingen Mandy en ik met passerende ambulancebroeders op de foto – "blijf maar dichtbij, over vijf minuten hebben we alcoholvergiftiging".

Maar ik ben op weg naar huis met oogkleppen op. Mijn laptop tegen me aangeklemd. Ik heb net zes uur gewerkt aan mijn onderzoeksvoorstel en ben niet van plan dat in wijn onder te dompelen. Een studiekeus maakte ik een half jaar geleden, dacht ik. Het bleek een levensstijl, een *stylo* zoals ik toen gezegd zou hebben. Op zaterdag en zondagochtend lag ik niet brak in bed, maar was ik al drie uur bezig met de frontale hersenkwab. Bloed-serieus sloeg ik feestjes van vriendinnen af en wa-

ren mijn projectgroepjes mijn sociale leven. Elke keer als de wodka naar me lonkte dacht ik aan mijn pasgehaalde achten en keek in mijn agenda: nog drieëntwintig weken. Ik kleepte me anders – RUG-trui –, ik praatte anders – "Ik kan echt niet uit, morgenochtend wil ik studeren" – en ik date- te anders – "om drie uur in de UB?" Tot het sneerds voorbij was.

Vanochtend had ik mijn laatste presentatie. Na mijn tentamens is het weer aan mezelf hoe ik mijn tijd in ga vullen. Ik zal mijn studiegenootjes niet meer zien, mijn brombeerdocent gaat me waarschijnlijk niet begeleiden met mijn scriptie en ook koop ik niet meer elke dag de chocolademelk van Berta-'servetjes-liggen-daar'. Het volgend semester heb ik zo weinig college dat ik met gemak een kinderdagverblijf kan beginnen. Hoe ik ook uitkeek naar dit moment, nu voelt het raar. Maar goed, nu heb ik weer tijd om in de UB op de gang te staan. Als een échte student.

Rosa Timmer, vierdejaars taalwetenschap

Pal voor lichtreclame

Financieel bestuurder Koos Duppen neemt het op tegen bestuursvoorzitter Poppema. Inzet: lichtreclame voor de RUG op het Zernikerrein.

Eerder had Poppema aangegeven terug te willen komen op het besluit uit voorjaar 2009 om het WSN-gebouw op Zernike op te sieren met grote - maar dure - lichtgevende verwegherkenning.

Nog domineert het oranje logo van de Hanzehogeschool de Zernike skyline. Duppen vindt het slecht dat de RUG niet meedoet met instellingen als het UMCG. "We doen het al jaren consequent verkeerd."

De afwezigheid van een RUG-logo zou zowaar binnen Groningen in het denken van andere organisaties kruipen. "Zo praat de gemeente alleen met het UMCG over gebruik van het Bodenterrein. Terwijl alle omliggende gebouwen van ons zijn."

Zodra het RUG-bestuur opnieuw over het plan vergadert, vindt Poppema Duppen op zijn weg. "En ik verzeker u dat de voorzitter het moeilijk zal hebben om dit plan te herzien." [JB]



Goois geld voor Nollen

Gooise alumni van de RUG hebben toegezegd 250.000 euro in te zamelen voor het onderzoek van Ellen Nollen, universitair docent bij de afdeling medische genetica van de medische faculteit. Dat meldt de Transfer & Liaisongroep van de RUG in haar nieuwsbrief. De aanleiding voor de toezegging was een presentatie die Nollen op 12 november gaf tijdens een vergadering van het Ubbo Emmius Fonds van de RUG. Daarbij waren ook bestuursleden van de recent opgerichte alumnikring 't Gooi aanwezig. Die vonden de presentatie dermate inspirerend, dat ze tot hun toezegging kwamen.

Nollen kreeg vorige week nog een Meervoud-subsidie van onderzoeksfincier NWO, waarmee haar salaris de komende vijf jaar betaald wordt. Daarna is de faculteit verplicht haar een vast contract aan te bieden. Nollen onderzoekt hoe fouten in de manier waarop eiwitten zich opvouwen, verouderingsziekten als Alzheimer of Parkinson kunnen veroorzaken. [RF]