Leren van crisis? Ken uw brein en benut het voor 100%!

Leren van crisis is weerbarstig, en als we ons verdiepen in de gebruiksaanwijzing van ons brein, dan blijkt dat niet zo vreemd. Onze hersenen werken volgens een aantal vaste principes, die dat leren soms in de weg lijken te zitten. Door de hierna beschreven breinprincipes te kennen en er rekening mee te houden valt er nog wel wat winst te behalen in effectief leren van crisis. Als eerste stap door u bewust te zijn van hoe uw brein functioneert, maar vooral door die kennis toe te passen in het dagelijks leven en werken: voor, tijdens en na de crisis.

Ratio en emotie; jong brein en oud brein

In een crisis zult u de balans tussen de rationele en emotionele delen van uw brein aan den lijve ondervinden. De rationele delen van uw brein heeft u nodig om besluiten te nemen, afwegingen te maken, kortom u heeft het hoofd koel te houden. En toch lijkt het soms wel of ons gezond verstand het onder crisis af laat weten. Dat is logisch, want onze emotionele breindelen (limbisch systeem) zijn nu eenmaal ouder en sterker dan ons jonge rationele breinstukje (de prefrontale cortex, pfc), en nemen onder druk de regie over. We kunnen de pfc wel een handje helpen. Door op tijd te eten, te rusten, steun te voelen, routines te benutten en slimme ondersteunende systemen binnen handbereik te hebben, houden we ruimte over voor rationeel denken.

Herhaling

Ons brein bevat ongeveer 100 miljard neuronen, die met elkaar communiceren via een electro-chemische reactie: hersencellen “vuren” met elkaar. Naarmate ze dat onderling vaker doen, ontwikkelen ze de geneigdheid om dat sneller en makkelijker te doen. Als je iets voor het eerst doet, gaat het stuntelig, maar oefening baart kunst. Door herhaling bouwt het brein blijvende hersenverbindingen: “neurons that fire together wire together”. Het is wel zaak die verbindingen daarna te onderhouden, want ook geldt: “use it or lose it”. Globaal genomen is er zo’n 6 weken van regelmatig oefenen nodig om iets nieuws onder de knie te hebben. Door iets alleen te weten, of af te spreken bent u nog niet in staat om het ook te doen. Het is dus niet voldoende een crisisevaluatie te lezen of een dagje opleiding te volgen. U zult echt moeten oefenen met het nieuwe gedrag dat nodig is, net zolang tot u het soepeltjes beheerst. Daarna zult u het regelmatig moeten opfrissen, zodat u het bij de volgende crisis paraat hebt, en niet in een oud patroon vervalt.

Voorspelbaarheid

Al die opgebouwde hersenverbindingen worden tot patronen, die zich ook weer verbinden. Die patronen verankeren zich steeds dieper in alle delen van het brein. Wanneer er éen zo’n patroon wordt geactiveerd volgen de reacties als vanzelf. 99% van onze hersenactiviteit bestaat uit onbewuste processen! We doen veel dingen op de automatische piloot, dat spaart energie en gaat razendsnel. Het brein is dus heel goed in voorspellen, op basis van al die opgeslagen ervaringen. Zeker onder druk neemt het brein z’n toevlucht tot vertrouwde routines. Juist tijdens een zo onvoorspelbare situatie als een crisis helpt het als er in de aanpak zo veel mogelijk voorspelbaarheid zit. Eenvoudige processen, heldere afspraken, handige hulpmiddelen, het draagt allemaal bij.

Samenwerken

In basis is ons brein heel goed in samenwerken, we zijn sociale wezens en het brein is “wired for connection”. Wat we echter niet moeten vergeten, is dat ons brein, sociaal gezien, nog stamt uit de prehistorie. Het is sterk gericht op het vormen van groepen (om te overleven) maar kan minder goed overweg met vreemden, van buiten die groep. Het helpt dus enorm als je de mensen met wie je de crisis het hoofd hebt te bieden al kent. En als dat niet kan is het kennen van elkaars gezicht (smoelenboek) voor het brein ook al een sterke positieve impuls. Nog beter is het natuurlijk als je al een aantal routines met elkaar hebt opgebouwd, en ideaal als je elkaar graag mag. Samen de evaluatie doen draagt dus ook bij aan betere samenwerking bij de volgende crisis.

Focus

Wat kunnen we doen om het leereffect van oefeningen en evaluaties te vergroten? Ons brein leert de context altijd mee, en heeft moeite met het toepassen van nieuwe dingen in een andere context. Dus is het zaak te zorgen voor een hechte verbinding tussen de crisis en de evaluatie, en daar is meer voor nodig dan een geschreven rapport. Denk daarbij aan het zelf meeschrijven aan de evaluatie, of aan de protocollen die eruit voortvloeien, of simpelweg aan het bespreken ervan in dezelfde ruimte als van waaruit gewerkt wordt tijdens de crisis.

Verder kan ons brein niet zo veel nieuwe dingen tegelijk leren en onthouden, en kan het beter overweg met concrete acties dan met abstracties. Dus: kies een klein aantal concrete acties. Het brein kan niet overweg met “niet”- boodschappen. “Denk niet aan de roze olifant” is een onmogelijke opgave. Het is daarom zaak om aanbevelingen en acties concreet en positief te formuleren: geef duidelijk aan wat gewenst is.

Emotie

Het is een misverstand te denken dat wij alleen met de rationele delen van ons brein nieuwe kennis vergaren. Elke ervaring wordt gekleurd door emotie, en naarmate die sterker is zullen er ook sterkere herinneringen, hersenverbindingen, worden opgebouwd. Voor effectief leren zult u dus ook beide delen van het brein moeten benutten. Van alleen cijfers, tekst en aanbevelingen gaat weinig inspiratie uit. Door het gevoel erbij te betrekken wordt de kans groter dat zaken blijven plakken. Dat kan bijvoorbeeld prima door verhalen, ervaringen, voorbeelden, en door het persoonlijk te maken. Humor en lichtheid, en het vieren van successen genereren de ideale meststof voor leren: dopamine.

Voortbouwen

Hoe meer je weet, hoe beter je leert. Het brein heeft als het ware haakjes waaraan je nieuwe kennis makkelijk kunt koppelen, die dan ook beter beklijft. Dat kunnen inhoudelijke haakjes zijn, maar kan ook gaan om taalgebruik, afkortingen etc. Maak royaal gebruik van alle voorkennis die mensen hebben. De grote associatiemachine past zaken graag in elkaar.

Creatie

Het brein wordt actief door het uit te dagen zaken zelf uit te vinden, in plaats van passief te consumeren, en onthoudt zo zaken beter. Het is dus effectiever mensen zelf te laten evalueren dan dat voor ze te doen, laat mensen zelf job-aids of protocollen maken. Een van de meest effectieve manieren van leren is het overdragen van nieuwverworven kennis aan anderen.

Zintuiglijk rijk

Zorg dat mensen bij leren zo veel mogelijk zintuigen gebruiken. Ieder zintuig heeft zijn eigen opslagruimte in het brein. Wanneer ervaringen worden opgeslagen in verschillende hersengebieden is de trefkans bij terugzoeken groter. Gebruik naast tekst ook altijd beeld, gebruik voorwerpen (tast), muziek, beeld uit (beweging). Het lijkt misschien kinderachtig, maar het werkt wel.

Brigitte Spee

Brainworks