



Wegzappen

Tja, het probleem van de wereldvrede gaan we niet oplossen. Toch liggen we vaak wakker van slecht nieuws. Hoe zetten we dat uit ons hoofd?

TEKST: ANNEMARIE VAN DIJK | ILLUSTRATIE: MARTYN F. OVERWEEL ARTBOX

Sla de krant open, kijk naar het journaal, open uw nieuws-app en het is ellende wat de klok slaat. Natuurrampen, ebola, oorlogen, massaontslagen, familiedrama's, ingestorte beurzen: de wereld doet pijn en nieuws is vooral slecht nieuws. Dat kan ons gevoelens van onmacht, schuldgevoel, boosheid en verdriet bezorgen. Tegelijkertijd kunnen we daar weinig mee. Want meer dan machteloos toekijken zit er niet in als een aardbeving duizenden mensen het leven kost. Je helpt er niemand mee – vooral jezelf niet – als je dat nieuws als vervelende bagage met je mee moet zeulen, er nachten van wakker ligt of er op zijn minst van in een zorgelijke stemming komt. Toch doen we dat vaak wél. En als we ouder worden lijkt het zelfs erger te worden. Best mogelijk, denkt psycholoog Gijs Jansen. “De kinderen zijn de deur uit, je werk valt op een gegeven moment weg: je hebt gewoon meer tijd om na te denken. Om je zorgen te maken over de toekomst van je kinderen en kleinkinderen. Bovendien ben je als je wat ouder bent dikwijls meer met de essentie van dingen bezig.”

Tip 1: Schrijf het van je af

Somberen over de toestand in de wereld kan tot vervelende klachten leiden, weet Colin van der Heiden. Hij is bijzonder hoogleraar klinische psychologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en gespecialiseerd in het begeleiden van piekeraars. “De een is gevoeliger voor slecht wereldnieuws dan de ander. Vooral doemdenkers en angstige mensen hebben er last van. O jee, als IS maar niet naar Nederland komt, denken ze. Wat hen bezighoudt is meestal geen onzin, maar ze overschatten de kans dat het gebeurt.”

Van der Heiden leert onderscheid te maken tussen oplosbare en onoplosbare problemen. De wereldvrede bijvoorbeeld, is een onoplosbaar probleem. Piekeren helpt niet om het tijt te keren en het maakt alleen maar dat je je extra rot voelt. “Houdt zoiets je 's nachts uit je slaap, dan helpt het om op te schrijven waarover je je zorgen maakt. De druk gaat er dan af. De volgende dag mag je er weer over nadenken. Neem daar dan een vast moment voor, het piekerkwartier of zoiets. Soms zijn oplosbare problemen dan al opgelost en bij ▶

onoplosbare problemen merk je vaak dat het weinig zin heeft om er steeds maar weer over na te denken.”

Tip 2: Bekijk het positief

We consumeren nieuws: we eten het op en we verteren het. Net een soort ziekteproces, vindt mindfulness-grondlegger Jon Kabat-Zinn. In een Amerikaans radio-interview legt hij uit hoe je met slecht nieuws om kunt gaan. “Waarom moeten we per se op de hoogte blijven van de toestand in de wereld?” vraagt hij zich daarin af. “Waarom volgen we de actualiteiten de hele dag door? Je kunt ze prima zes weken missen.” Dus las eens een periode van ‘nieuws-vasten’ in, raadt hij aan. Je zult merken dat je veel meer tijd hebt en dat het echte leven gewoon doorgaat. Ook pleit hij voor meer aandacht voor goed nieuws; dat is er óók. Meer dan genoeg zelfs.

Een kwart van de Nederlanders is het met hem eens. Denkt dat positief nieuws een positieve uitwerking heeft op je eigen welzijn en dat van anderen. Dat blijkt uit een opinieonderzoek naar nieuwsbeleving door TNS NIPO in opdracht van onder meer radiostation Sublime FM. Meer dan de helft van de Nederlanders (54%) wordt neerslachtig van het nieuws, aldus het onderzoek. Vooral hoogopgeleiden vinden de berichtgeving in de media vaak té negatief. Een derde van de bevolking zet het nieuws op radio of televisie daarom zelfs regelmatig uit. Sublime FM brengt nu, in samenwerking met Novum Nieuws, elke werkdag op het halve uur het *Nieuws van de Vooruitgang*. Met aandacht voor positieve en opmerkelijke ontwikkelingen in de wereld die inspireren om juist vooruitgang te boeken.

Tip 3: Ga op nieuwsrantsoen

Een mooi initiatief, maar psycholoog Gijs Jansen vraagt zich af of het werkt, positief nieuws. “Mensen willen weten waar de ellende zit. Ons verstand is een angstig systeem, geprogrammeerd om in angst te denken.” Niet zo vreemd, want door aandacht te geven aan alles wat ons bedreigt in ons bestaan,

kunnen we overleven. Constateer je dat je gevoelig bent voor slecht nieuws? Jansen noemt dezelfde oplossing als Kabat-Zinn: zet jezelf op nieuwsrantsoen. “Wat je aandacht geeft, wordt groter. Dus zie je steeds ellende, dan wordt dat je wereld. Op de hoogte blijven kan óók door eens per dag het journaal te kijken. Voed jezelf daarnaast positief door een lekkere wandeling te maken in plaats van steeds het nieuws te checken.”

“Ja, er zit een knop op je tv,” zegt ook Colin van der Heiden. “Maar op de lange termijn kan verdringing averechts werken. Als je je permanent afsluit, krijg je het ‘denk niet aan een roze olifant’-effect, waardoor je er juist wél aan gaat denken.” Helemaal verdringen heeft geen zin, denkt Jansen ook. “Geef je zorgen en emoties juist de ruimte. ‘Omhels je vijand, dan kan hij je niet slaan’, zeggen boeddhisten. Door te accepteren dat je je zorgen maakt, gaat het gepieker minder met je aan de haal. Door je er tegen te verzetten, nemen je zorgen juist toe. Je kunt niet met je hoofd uit je hoofd komen.”

Tip 4: Omarm je zorgen

Heeft het wel zin om aan positieve dingen te denken als de toestand in de wereld je wakker houdt? Niet echt, weet Jansen. Door aan iets positiefs te denken activeer je ook de negatieve gedachten, blijkt uit onderzoek. “Zo zit ons brein in elkaar. Negatieve gedachten horen ook bij ons.” Het is moeilijk maar wél bijzonder effectief als het lukt om je zorgen te omarmen. “Die vaardigheid werkt beter dan het bestrijden van symptomen.” Mindfulness is ook zo’n vaardigheid, zegt Colin van der Heiden. Simpel gezegd laat je daarbij alle gedachten voor ‘straks’ of ‘morgen’ varen en hou je je alleen bezig met wat je nu aan het doen bent. “Je leert daardoor accepteren dat je gedachten er zijn maar dat je er niet over hoeft te oordelen of iets mee hoeft te doen.”

Laatste tip: luister wat vaker naar het *Nieuws van de Vooruitgang* op Sublime FM en maak van de site Hetnieuwsvandevoortgang.nl uw startpagina. Proberen kan altijd, toch?



Het kan altijd erger. Bijvoorbeeld als het nieuws je werk is. Je er dagelijks met beide benen in staat. Brood op de plank. Hoe zet je dán de knop om?

‘Zou mijn familie zich steeds zorgen maken, dan kan ik mijn werk niet doen’

Jan Eikelboom (1964) is oorlogsverslaggever voor actualiteitenprogramma *Nieuwsuur*
Wapenfeit Maakt reportages vanuit het Midden-Oosten
Drive *Need to know*-verhalen vertellen

Jan: “De mensen in Nederland écht iets nieuws vertellen, bijdragen aan de discussie. Dat is wat ik wil: het vertellen van een *need to know*-verhaal. Ik heb een prachtige baan, kom in allerlei culturen, praat met verschillende soorten mensen. Natuurlijk is mijn werk soms gevaarlijk, dan vliegen de kogels je letterlijk om de oren. Voor ik vertrek, lig ik weleens zwetend in bed. De kans dat er een bom op je hoofd valt, is klein. Maar ik ben wel bang voor sluipschutters of voor kidnapping door IS. Ik dwing mezelf me over die angst heen te zetten. Zodra ik er ben, relativeer ik het wel weer. Dan

zie ik dat zelfs in een oorlogsgebied het leven gewoon doorgaat. Om los te komen van de soms gruwelijke dingen die ik meemaak, heb ik een soort afweermechanisme ontwikkeld. Tijdens het maken van een reportage voelt het alsof ik in een film rondloop – ik maak natuurlijk ook een film op dat moment – waardoor ik niet bang ben. Als ik de scènes nog niet heb gemonteerd, voelt het gebeurde nog zwaar. Na uitzending van de reportage is het klaar en ben ik het kwijt. In mijn gezin is de afspraak: ik ga weg en kom weer terug. We doen er niet moeilijk over. Zou mijn familie zich steeds zorgen maken, dan kan ik mijn werk niet doen. Als ik na een reis terugkom, lig ik eerst een paar dagen voor pampus op de bank om alle adrenaline uit mijn lijf te krijgen. Daarna stap ik weer in het gewone, Nederlandse leven.” ▶



‘Ik kon de knop thuis niet meer omzetten’

Marlies van Dorrestein (1971)

Is onderzoeker bij de politie

Wapenfeit Familierechercheur voor nabestaanden van het familiedrama in Schalkwijk (2012)

Drive Iets voor mensen betekenen

Marlies: “Jarenlang zat ik in mijn kracht bij de politie. Ik wilde altijd al iets betekenen voor mensen, al trok ik me de ellende die ik zag wel aan. Je bent als eerste ter plaatse bij incidenten zoals auto-ongelukken, geweld of een verdronken kind. Aan het zien daarvan kun je enigszins wennen, maar dealen met de heftige emoties van nabestaanden vond ik moeilijk. Soms moest ik een gezin vertellen dat de vader was omgekomen. Dan zag ik voor het aanbellen de kinderen nog onbezorgd in de kamer spelen. Heftig. Maar ik was ook goed in mensen opvangen. Als familierechercheur ben je er als het er écht toe doet. In 2012 werd ik betrokken bij een familiedrama in Schalkwijk: een vader had zijn gezin om het leven gebracht en zelfmoord gepleegd. Een jaar lang begeleidde ik de nabestaanden van de moeder. Dit drama ging onder mijn huid zitten, ik kon de knop thuis moeilijk omzetten. Ik sliep slecht, was vaak ziek. Uiteindelijk bleek dat ik door dit incident echt beschadigd ben: ik heb een posttraumatische stressstoornis opgelopen. Mijn emmertje met dood en ellende was vol. Nu ben ik al een jaar thuis, werkend aan mijn herstel. Of ik ooit terugkom op mijn oude plek bij de recherche, laat ik nog open. Eerst ga ik re-integreren bij een *taskforce* die langdurig zieke politiemensen weer op een goede plek binnen de politie aan het werk helpt. Er is niet voor niets een hoog ziekteverzuim binnen de politie. Het is een prachtig maar heftig beroep.”

‘Enge dingen wennen ook’

Ronald Kremer (1962)

Is medisch noodhulpcoördinator
Voor Artsen Zonder Grenzen

Wapenfeit Verpleegkundige in ebolacentra in Sierra Leone

Drive Emotionele voldoening en persoonlijk contact

Ronald: “Het was vreselijk dat er zoveel mensen overleden. Toch gaf de zorg die ik kon geven emotionele voldoening. Ik werk al vanaf mijn 18de in de zorg, word al jaren ondergedompeld in de ellende van ziekenhuizen. Zo leerde ik om bepaalde emoties toe te laten maar er niet depressief of ongelukkig door te worden. Het persoonlijke contact is voor mij het mooiste aan de zorg. Ik vond het dan ook moeilijk dat er in Sierra Leone door alle beschermende lagen die ik aan moest, steeds zo’n barricade van plastic tussen mij en de patiënt zat. Ook lastig waren de

ethische dilemma’s: als ik deze patiënt help, kan ik die andere geen aandacht geven. Je schiet steeds tekort. Om het aan te kunnen, deel je veel met je collega’s, dat is echt een uitlaatklep. Zij maken hetzelfde mee, je begrijpt elkaar. En gelukkig zijn er altijd lichtpuntjes, zoals de mensen die weer opknappen. Verder nam ik na een lange werkdag steevast de tijd om rustig in mijn eentje de dag te overdenken, te reflecteren. Dat werkt therapeutisch. Ik voel me geen ander mens door dit werk, al verander je er wel door. Vrienden zeggen dat ik milder ben geworden. Bang ben ik vrijwel nooit, wel altijd voorzichtig. Enge dingen wennen ook. De eerste keer een patiënt met ebola bloed afnemen, is doodeng. Maar bij de honderdste ben je er helemaal aan gewend. Als je nauwelijks risico’s wilt nemen, moet je niet voor Artsen Zonder Grenzen gaan werken.” ■

