

BABEL.

Okt / Nov 2020
Jaargang 29
Nummer 02

Eric Ngalle Charles over literatuur als tegengif

**Hoeveel kilometers kost het
om jezelf tegen te komen?**

**Lieve toekomstige wetenschapper, vertel
ons wat er gebeurt met het klimaat**



UNIVERSITEIT VAN AMSTERDAM

FACULTEIT DER GEESTESWETENSCHAPPEN



IN DE GEEST VAN

Alicja Gescinska: vrijheid en waarachtigheid

04



ESSAY

Popartiesten banen hun een weg door coronatijden

14



IN GESPREK

Een burn-out als teren op de spaarrekening

16



Beeld /// Amanda Vlieger



ACHTERGROND

Ballonnetjes in de ban?

24

02 HOOFDREDACTIONEEL

• door Freek Haye & Lisa Kampen /// 04 IN DE GEEST

VAN • door Jens Rummens

/// 06 HET INTERVIEW

Eric Ngalle Charles • Meke Goedhart /// 10 COLUMN •

door Teske Wortman ///

10 OPINIE • door Robin

Phoelich /// 13 MOKUM

Struikelstenen • door Sofia

de Valk /// 14 ESSAY •

door Bart Faber /// 16 IN

GESPREK • door Robin

Phoelich /// 19 COLUMN

• door Max Rensink /// 20

ESSAY • door Sofia de

Valk /// 23 TOEKOMSTIGE

WETENSCHAPPER •

door Jens Rummens ///

24 ACHTERGROND •

Max Rensink /// 27 TALIGE

WENDING Simp • door Teske

Wortman /// 28 GEDICHT •

door Lisa Kampen

Lieve Babel-lezer,

Nu de laatste nazomerdagen zijn vervlogen, de lantaarnpalen eerder aanspringen en de herfstwind weer als scheermesjes over je gezicht snijdt, is het eeuwige thuisblijven zo erg nog niet. College volgen op de maandagochtend in je pyjamabroek, een jaar geleden leek het nog een aantrekkelijk idee. Maar te midden van de beruchte tweede golf waarin we ons nu bevinden en we min of meer terug bij af zijn, ligt de herfst dip op de loer. Terwijl studenten de gehele som aan collegegeld betalen voor minimaal de helft minder kwaliteit en plezier, bekruipt ons de onzekerheid over de toekomst. Hoe haal ik die studievertraging in? Kan ik nog wel afstuderen? Waar vind ik een stage? En zijn er nog wel banen voor mij als starter in een coronarecessie?

Ondertussen gaat het gesoebat over wel of geen mondkapje, wel of geen coronaboete en wel of niet meedoen aan de anderhalvemetersamenleving onverminderd door. Juist tijdens deze druilerige, onzekere en misschien zelfs radeloze herfstdagen heeft stilzitten geen zin en is een goede dosis afleiding alles wat je nodig hebt. Deze *Babel* voorziet je graag in die behoefte!

Laat je verwonderen door het indrukwekkende levensverhaal van Eric Ngalle Charles en zijn visie op het auteurschap. Redacteur Meke bezocht deze inspirerende Britse schrijver tijdens de European Literature Night en interviewt hem over het in evenwicht brengen van de literatuur. Onze columnisten verdrijven ondertussen hun tijd met een *The Vampire Diaries*-marathon en een ultieme fysieke beproeving op een Gazelle, terwijl redacteur Sofia in het zelfverrijkende 'vinden van jezelf' duikt tijdens onze - nu even uitgestelde - tripjes naar verre plekken. Jens werpt zijn filosofische blik op de voortgang en de gebreken van het klimaatbeleid in een brief aan de toekomst en Robin pleit voor meer bewustwording van het fenomeen femicide.

Dus hoewel het herfstweer soms verdacht veel overeenkomt met de landelijke stemming, pak jij in die pyjamabroek lekker een kop thee en deze Babel erbij. Ontsnap even uit het heden en duik in de interessante levens en gedachten van anderen, opdat dit binnenblijven vanzelf minder besmettingen met zich meebrengt. Voor je het weet staan dan de feestdagen weer voor de deur, waarbij familie en vrienden weer daadwerkelijk nabij mogen zijn.

Veel leesplezier en blijf gezond!

Liefs,
Freek en Lisa

In de geest van Alicja Gescinska

Voor de rubriek 'In de geest van' onderzoeken onze redacteurs elke maand het gedachtegoed en leven van een opvallende geesteswetenschapper. Deze maand reist Jens Rummens naar de denkwereld van de Belgische filosofe Alicja Gescinska en haar gedachten over de heilige graal van de filosofie: de waarheid.

Tekst /// Jens Rummens Beeld /// Dorota Dabrowska

Eerst kort wat over Alicja (zeg 'alitia') zelf. Alicja emigreerde op zevenjarige leeftijd samen met haar familie van Polen naar België, een jaar voor de val van de muur in 1988. Op jonge leeftijd werd ze al geprikkeld door licht filosofische vragen over bijvoorbeeld identiteit, naar aanleiding van hersenspinsels afkomstig uit haar migratieachtergrond. Ettelijke jaren later studeerde ze summa cum laude af in de moraalwetenschappen aan de Universiteit van Gent. Sindsdien ontwikkelt ze zich steeds meer als erudiet en respectabel academicus, maar in de eerste plaats als filosoof.

Zelf ben ik voor het eerst in contact gekomen met Alicja's werk via haar filosofisch debuut *De verovering van de vrijheid: van luie mensen, de dingen die voorbij gaan* (2011). Dit boek las ik tijdens de quarantaineperiode. Alicja verscheen vervolgens in juni spontaan weer op mijn netvlies, toen ik hoorde dat zij het essay voor de Maand van de Filosofie schreef. Hierover kwam ze tevens vertellen in *De afspraak* op het Vlaamse televisiekanaal Canvas. Allebei de keren – in het boek en tijdens haar interview op televisie – kwam ze over als iemand die nuchter de kwesties behandelt en open staat voor het woord van een ander bij een constructieve woordenwisseling.

Affiniteit met vrijheid

Deze eigenschap merkte ik gelijk al op toen ik haar boek aan het lezen was. 'Vrijheid' is in de filosofische wereld veruit een van de meest omstreden onderwerpen. Haar belangstelling voor dit onderwerp is afkomstig uit haar eigen ervaringen hiermee. Ze ontvluchtte haar geboorteland Polen en kwam terecht in een van de 'vrije' kapitalistische landen binnen Europa: België. Alicja beschrijft deze gebeurtenissen ook in haar boek en vertelt hoe haar confrontatie met 'de vrije wereld' verder verliep. Ze wist mij nieuwe dingen te vertellen over het onderwerp met een heel moderne en nuchtere blik op de huidige tijd. Bijvoorbeeld de realisatie en morele implicaties van het lui zijn en niks doen terwijl er buiten een zee aan vrijheid ligt te wachten.

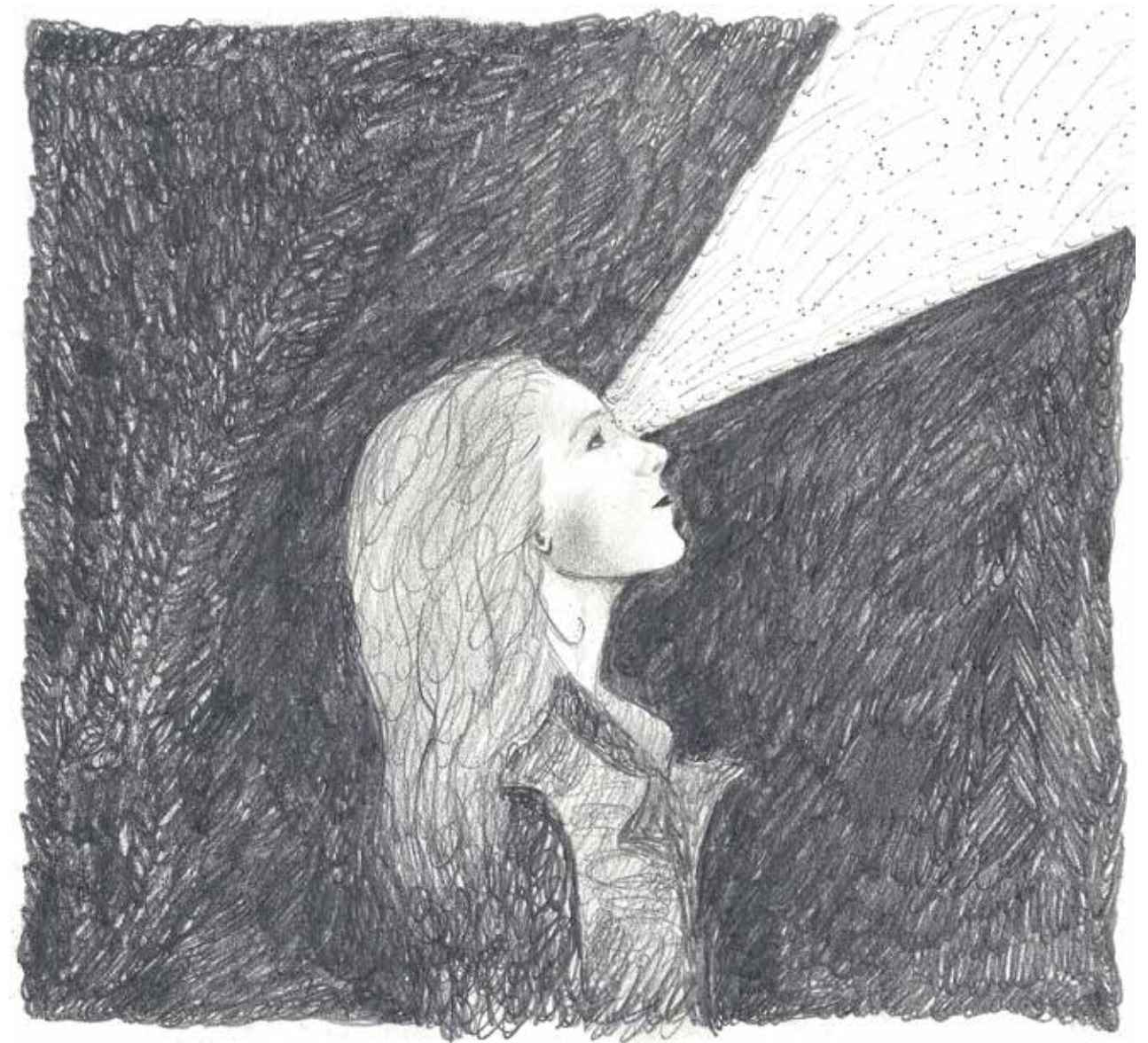
Alicja bekijkt de wereld niet zwart-wit, maar erkent ook juist de grijswaarden. Zoals andere filosofen uit het verleden niet zozeer deden, heeft Alicja oog voor verschillende dimensies van de situatie. Nuanceren is werkelijk een van haar sterkste punten. Een voorbeeld uit het boek: als klein meisje in de nieuwe 'vrije' wereld stapt Alicja een speelgoedwinkel in Vlaanderen binnen, maar loopt een kwartier later met lege handen terug naar buiten, diep getroffen door de

woorden van haar ouders over dat zij zich geen speelgoed kunnen permitteren. Aan de ene kant heb je de theoretische vrijheid die haar in staat zou stellen zoveel speelgoed te kopen als ze maar wil. Aan de andere kant de harde waarheid van de financiële gesteldheid van haar familie die haar de praktische realisatie ervan ontnemt.

Waarachtig voor de Maand van de Filosofie

Dat de wereld niet zwart-wit is bewijst Alicja ook in haar essay voor de Maand van de Filosofie. Daar wijst zij op de beladenheid van het begrip waarheid in het tijdperk van alternatieve feiten en nepnieuws. Daartegenover stelt zij dat de leugen niet altijd slecht hoeft te zijn. Denk bijvoorbeeld aan de moed waarmee mensen in het verzet logen tegen nazi's over het schuilhouden van joden tijdens de Tweede Wereldoorlog. Onze relatie tot de waarheid is zodoende ingewikkelder dan het in eerste instantie lijkt. Op deze manier leidt Alicja ons naar de essentie van haar essay: waarachtigheid. Het is namelijk niet alleen belangrijk dat iemand de waarheid vertelt, maar ook met welke intentie iemand dit doet. Als de intentie waarachtig is, hoeft iemand bij het presenteren van 'alternatieve feiten' niet te liegen. Zo stelt Alicja in *De afspraak* dat in een commune waar iedereen overtuigd is dat de aarde plat is, een persoon waarachtig kan beweren dat de aarde plat is. Deze uitspraak spreekt de werkelijke feitelijkheid tegen, toch is deze persoon overtuigd dat hij niet aan het liegen is.

Wie werkelijk waarachtig wil zijn, moet op zoek zijn naar de waarheid



Hij is dus noch aan het liegen, noch de feitelijke waarheid aan het vertellen. In het essay zelf geeft Alicja nog een voorbeeld. Ze beschrijft het verhaal *De Muur* van Jean-Paul Sartre. Dit verhaal speelt zich af tijdens de Spaanse Burgeroorlog. Een kriegsgevangene, Ibbeta, heeft zich verzoend met zijn lot dat hem de volgende dag te wachten staat: de fusillade. Desondanks wordt hem alsnog een aanbod gedaan dat hem zijn leven kan redden. Als hij verklapt waar zijn kameraad Gris schuilt, laten ze hem op vrije voet. Alreeds verzoend met zijn lot, liegt Ibbeta over de plek waar Gris zich bevindt. Hij vertelt de Armada dat Gris zich op het kerkhof schuilhoudt, wetende dat Gris eigenlijk bij zijn neven zit. Vervolgens blijkt Gris toch op het kerkhof te zijn, waardoor Ibbeta al liegend de (feitelijke) waarheid verteld heeft. Hij komt vrij en zijn vriend Gris wordt opgepakt.

Alicja laat zien dat een leugen niet zomaar het achterhouden of verdraaien van de waarheid is. Op deze wijze begint Alicja's pleidooi voor bedachtzaamheid bij het bestempelen van een leugenaar. Waarachtigheid is voor haar het pad naar de waarheid. Wie werkelijk waarachtig wil zijn, moet op zoek zijn naar de waarheid. Zo lijkt het fanatieke factchecken in de media, het openbaren van 'leugenaars'

als enige doel te hebben. En dit zonder enig sympathie. Terwijl men juist via het belichten van verschillende waarachtigheden en 'alternatieve feiten' de échte waarheid zou kunnen vinden. Empathie tonen en de conversatie aangaan zijn belangrijke elementen in haar filosofie.

Alicja in een notendop

Deze uitspraken, lezingen en interviews bevatten twee belangrijke elementen van Alicja Gescinska's filosofie. Vrijheid en waarachtigheid zullen niet spoedig uitdoven in haar wijsbegeerte. Ze roept de mensen op zich te omringen met andersdenkenden, in de plaats van op zoek te gaan naar de affirmatie van wat zij reeds denken te weten. Deze oproep komt niet uit de lucht vallen en is ook daadwerkelijk iets waar Alicja zich mee bezighoudt. Zo kan je gratis op de site van VRT (www.vrt.be) haar televisiereeks *Wanderlust* bekijken. In de reeks, bestaande uit twee seizoenen, belichaamt Alicja dat waarvoor zij pleit: de conversatie aangaan met een divers palet van mensen uit verschillende contreien en vakgebieden om zo haar kennis uit te breiden en nieuwe standpunten te ontdekken. ▲

Eric Ngalle Charles geeft een stem aan zij die er geen hebben

Hij is geboren en getogen in Kameroen, kwam als slachtoffer van mensenhandel terecht in Rusland en bereikte uiteindelijk met de valse identiteit van een 62-jarige Zimbabwean het Verenigd Koninkrijk. In Wales wijdt schrijver, dichter en acteur Eric Ngalle Charles zijn leven aan het opschrijven en vertonen van vergeten verhalen. Op 18 september sprak hij samen met andere gevierde schrijvers op de European Literature Night over literatuur als tegengif en over het belang van schrijven. Ik sprak met hem verder.

Tekst /// Meke Goedhart Beeld /// Eric Ngalle Charles

De European Literature Night maakt deel uit van Forum on European Culture, een festival dat dit jaar voor de derde keer wordt georganiseerd door stichting European Culture en De Balie. Tijdens dit driedaagse festival in Amsterdam komen kunstenaars, denkers en activisten uit heel Europa samen om de essentie van een Europese identiteit te onderzoeken. Met lezingen, debatten en exposities wordt de Europese cultuur gevierd. Maar er is ook ruimte voor een kritische toon. Wat verbindt ons? Wat verdeelt ons? En welke rol speelt cultuur hierbij?

Met soortgelijke vragen als uitgangspunt komen schrijvers en aanstormend literair talent uit alle hoeken van Europa bij elkaar tijdens de European Literature Night. Een van hen is Eric Ngalle Charles: 'Je hebt stemmen zoals die van mij nodig om te reflecteren op het idee van een Europees volk.' Door de Duitse, Engelse en Franse koloniale onderdrukking is Europese literatuur een bekend canon in Kameroen. 'Wij zijn al bekend met de Europese literatuur, maar tegelijkertijd hebben onze verhalen en geschiedenissen altijd in de periferie bestaan. Het wordt tijd dat we de literatuur in evenwicht brengen.'

Tussen berg en zee

'Mijn passie voor literatuur begon toen ik acht jaar oud was', vertelt Eric Ngalle. 'Mijn broer had een boek voor mij gekocht genaamd *Swahili Songs of Love and Passion*. Ik vond de verhalen zo mooi dat ik besloot een gedicht voor mijn moeder te schrijven.'

*Dearest Mother,
You are as beautiful as the snowflakes
of Siberia.
Everybody knows where you are,
No one dares.*

'Na het voorlezen van mijn gedicht, pakte mijn moeder mijn tas en schopte mij het huis uit. Ze dacht dat ik de spot dreef met het feit dat ze, als alleenstaande moeder, veel mannen over de vloer had. In zekere zin onderdrukte dit mijn creativiteit een beetje, maar toen ik jaren later in Wales terecht kwam, was het juist deze herinnering die mijn passie voor literatuur opnieuw aanwakkerde.'

In 1997 ontvlucht Eric Ngalle op zeventienjarige leeftijd Kameroen nadat zijn familie uit elkaar werd gerukt door een erfenisstrijd. Hij verlaat Kameroen in de hoop op een beter

leven, maar wordt het slachtoffer van mensenhandel. In plaats van economie te gaan studeren in België, belandt hij in een van de laatste landen waar hij terecht had willen komen: Rusland. 'Ik dacht dat mijn dromen uitkwamen. Maar toen ik op het vliegveld van

Mijn verhaal moest verteld worden, als een waarschuwing

Malta mijn paspoort en visum liet zien voor mijn aansluitende vlucht naar België werd ik uitgelachen door de douane. Het bleek dat ik

opgelicht was en een eenrichtingsvisum naar Rusland had voor tijdelijke duur.’

Eric Ngalle bracht twee jaar en twee maanden door in Rusland. Met zijn status als illegale immigrant en zonder geld, kwam hij al snel in het criminele circuit terecht waar hij zijn brood probeerde te verdienen met oplichtpraktijken. ‘Een keer dacht ik dat ik dood zou gaan. We hadden nep geld verkocht en de mensen van wie we vijfhonderd dollar hadden gestolen, spoorden mij op. Ze martelden mij tot op het punt dat ik dacht het leven te verlaten. Toch wist ik te ontsnappen. Dit was de eerste keer dat ik wist dat mijn verhaal opgeschreven moest worden. Op dit moment zijn mensen in Kameroen nog steeds op grote schaal slachtoffer van mensenhandel. Veel Kameroeners sterven in Rusland en wie weet hoeveel Libische vluchtelingen er nog sterven in de hoop *the land of milk and honey* te bereiken. De mensen die op dit moment de Middellandse zee oversteken om dit te bereiken, jagen een illusie na. Mijn verhaal moest verteld worden, als een waarschuwing.’

In zijn autobiografie, *I, Eric Ngalle: one man's journey crossing continents from Africa to Europe* (2019), beschrijft hij de verschrikkingen die hij twee jaar lang als illegale immigrant in Rusland heeft moeten doorstaan voordat hij uiteindelijk het Verenigd Koninkrijk bereikt en zich vestigt in Wales. Het schrijven van zijn autobiografie was een langzaam proces. ‘Het heeft me negentien jaar gekost om deze donkere herinnering op te schrijven. Het enige wat ik nog had toen ik in Wales aankwam, was mijn geheugen. Rusland had mij alles afgenomen. Mijn naam, mijn stem en mijn identiteit. Voordat ik mijn verhaal kon opschrijven, moest ik eerst in de juiste gemoedstoestand komen.’

Door in dialoog te gaan met andere vluchtelingen en immigranten in Wales vond Eric Ngalle zijn stem terug. ‘Toen ik deze mensen sprak, realiseerde ik me dat mijn problemen slechts een druppel op een gloeiende plaat zijn. Als deze mensen hun verhalen kunnen vertellen, waarom kan ik dat dan niet?’ Duizenden keren schreef hij zijn verhaal en gooide hij het in de prullenbak. ‘Het was te donker. Ik moest het balanceren met humor en de lezer op zijn gemak stellen.’ Na twintig jaar was het zover: ‘In 2019 waren ik, Wales en de wereld er klaar voor.’ Wales had hem zijn naam, stem en identiteit teruggegeven. Op zijn beurt werkt Eric Ngalle nu samen met vluchtelingen en asielzoekers om hen te hel-

pen hun stem te vinden en hun verhaal een richting te geven.

In *Between a Mountain and a Sea: Refugees Writing in Wales* (2003), bundelde hij dergelijke verhalen en gedichten van vluchtelingen in Wales over oorlog, onderdrukking en armoede. ‘Toen ik in Wales aankwam, zag ik al snel dat vluchtelingen en asielzoekers op een negatieve manier worden neergezet door de media. Ik wilde individuen creëren, ze een gezicht geven, hun verhalen verspreiden. Sindsdien wijd ik mijzelf aan het opschrijven van deze verhalen. Door andere mensen hun stem te geven, vind ik de mijne.’ Juist in deze xenofobische tijden, waarin migranten en vluchtelingen te vaak aan de schandpaal worden genageld, zijn verhalen als deze van groot belang. Het zijn typerende, maar helaas ook miskende en vergeten verhalen van onze tijd.

Ik wilde individuen creëren, ze een gezicht geven en hun verhalen verspreiden

Between a Mountain and a Sea gaat niet alleen over vluchten, maar ook over verbintenis. Het creëren van een nieuw thuis en het verlangen naar huis. Eric Ngalle vindt deze verbintenis in zijn omgeving. ‘Ik kom uit Buea, in het zuiden van Kameroen. Als je daar het raam opent zie je eerst de reus, Mount Cameroon, en in het zuiden ligt de Atlantische Oceaan. In Wales is het precies hetzelfde: je hebt de zee en de bergen. Dat was de vertrouwdeheid. Het voelde alsof ik na al die jaren een plek had gevonden waar ik opnieuw kon beginnen. Een thuis tussen berg en zee.’

Voor Eric Ngalle is deze verbinding tussen zijn land van oorsprong en zijn land van vesti-

ging erg belangrijk, maar, net als veel migranten, vindt ook hij de identiteitskwesie complex. ‘Ik verliet Kameroen in 1997 en ging pas twintig jaar later voor de eerste keer terug. In de tijd dat ik weg was kreeg het huis dat ik achterliet een bijna utopische lading. Toen ik in 2017 naar Kameroen ging, veranderde deze utopie in een nachtmerrie. Mijn moeder herkende mij niet, sommigen uit mijn familie wensten dat ik nooit was teruggekeerd.’

In een poging om verzoening te vinden tussen beide landen bracht Eric Ngalle 36 schrijvers uit Wales en Kameroen samen in de bloemlezing *Hiraeth Erzolizoli* (2018). ‘Voor mij was het belangrijk om een connectie te maken tussen Kameroen, het land waar ik ben geboren, en Wales, het land dat me mijn stem teruggaf. Toen ik deze band eenmaal gecreëerd had, realiseerde ik mij dat beide landen mijn thuis kunnen zijn.’ Naast het belang van een persoonlijke verbinding voor de schrijver, draagt het boek ook bij aan de literaire en culturele uitwisseling tussen Kameroen en Wales. ‘*Hiraeth Erzolizoli* is de eerste serieuze poging om Wales te verbinden met een Afrikaans land.’

Tegengif

Het creëren van een dergelijke culturele brug tussen verschillende landen is precies waar de European Literature Night en het overkoepelende evenement van Forum on European Culture om draaien. Op de European Literature Night spreekt Eric Ngalle samen met Abdelkader Benali en Pierre Jarawan. Net zoals Eric Ngalle zijn weg van Kameroen naar Engeland vond, verhuisde Abdelkader Benali op jonge leeftijd van Marokko naar Nederland en Pierre Jarawan van Libanon naar Duitsland. Alle drie de schrijvers hebben een belangrijke bijdrage geleverd aan de literatuur van het land waar ze zich gevestigd hebben. Zo ontving Abdelkader Benali dit jaar de Gouden Ganzenveer vanwege zijn grote betekenis voor de Nederlandse taal.

Stemmen zoals die van hemzelf en Abdelkader Benali zijn volgens Eric Ngalle van groot belang voor het aanbrengen van nuance in de huidige literatuur. ‘Om te reflecteren op het begrip Europa en de Europese literatuur heb je verhalen zoals die van mij nodig. Toen ik zestien jaar oud was, las ik al gedichten van de Engelse dichter Tennyson. Maar vice versa is vrijwel niemand in Europa bekend met Kameroense literatuur. Onze geschiedenis en literatuur bestaan al zo lang in de periferie. Het wordt tijd dat we de literatuur in balans brengen.’



Maar kan literatuur, zoals het thema van de European Literature Night betaamt, ook een tegengif zijn? ‘Er is niets mis het creëren van utopieën waarin we ons kunnen isoleren’, vertelt Eric Ngalle. ‘Denk bijvoorbeeld aan

Er zijn geen dominante verhalen meer. Het gaat om inclusiviteit en de wereld om ons heen

de illusie van mijn achtergelaten huis in Kameroen. Dit is wat mij, gedurende mijn tijd in Rusland en tot ik een nieuw thuis vond in

Wales, op de been hield.’ Ook tijdens het begin van de pandemie gebruikte Eric Ngalle literatuur om de werkelijkheid mee te ontvluchten. ‘Mijn manier om met de pandemie om te gaan was het creëren van een complexe wereld die ik op elk moment kon bezoeken. Ik besloot om elke dag een gedicht te schrijven. De ironie is dat ik geen enkel gedicht heb geschreven over het gevoel van geïsoleerd zijn.’

In bredere zin kan literatuur volgens Eric Ngalle pas een tegengif zijn als we bereid zijn om alle verschillende verhalen en stemmen deel te laten nemen aan het debat. ‘Er zijn geen dominante verhalen meer. Het gaat om inclusiviteit en de wereld om ons heen. Dat is de staat van de moderne literatuur. De stem van de stemlozen moet naar voren worden gebracht.’ Of zoals hij in een gedicht schreef:

*At every dawn,
Young voices shout against dictatorship.*

*At every dawn,
The gatekeeper's sword
Falls on their young necks.*

Why then my lord did you give us a voice?

‘Het voelt alsof de wereld op dit moment uit elkaar valt en de taak ligt bij ons schrijvers om de realiteit ervan weer te geven. Tennyson hoefde in de achttiende eeuw niet naar de Krim te gaan om zijn gedicht *The Charge of the Light Brigade* te wijden aan de Krimoorlog. Hij zag het in de krant, reageerde erop en schreef een van de beroemdste gedichten ter wereld. Wij hoeven niet naar Lesbos of de oevers van de Middellandse Zee in Italië te gaan om bewust te zijn van de onmenselijke omstandigheden en om daarop te reageren. Laten we niet doen alsof we blind zijn. Wij schrijvers zijn instrumenten van verandering en als we alleen voor onszelf spreken, zijn we geen echte afspiegeling van de samenleving.’ ▲

Benieuwd naar de rest van Eric Ngalle Charles' verhaal? Lees zijn autobiografie *I, Eric Ngalle: One Man's Journey Crossing Continents from Africa to Europe* (2019) of bekijk de short film *This is not a Poem* (2019).

Laat vampierseries alsjeblieft doodbloeden

In de zomer van 2014 keken al mijn vriendinnen *The Vampire Diaries* en dus begon ik, een puber die niet buiten de boot wilde vallen, logischerwijs ook met kijken. De lange smachtende blikken, ware liefde, dramatische ruzies en heroïsche zelfopoffering waren in mijn ogen indicatoren van kwaliteitstelevisie. Dat ik samen met vele anderen een aanzienlijk deel van mijn tijd in de serie stak, kan verklaard worden door de ‘vampierobsessie’ die destijds heerste. Van 2009 tot 2017 werd *The Vampire Diaries* uitgezonden – in die jaren waren *Twilight*-films nog in de bioscopen te zien en waren ook de meeste seizoenen van de eveneens populaire vampierserie *True Blood* op tv. Kortom, in mijn vroege tienerjaren waren vampiers de shit.

Toen corona aanbrak, zat ik vol ideeën over hoe ik mijn thuisisolatie zou besteden. Een cursus Russisch, het kweken van mandarijnenbomen en mij door de stapel ongelezen boeken in mijn kast heen werken, zijn slechts de meest haalbare plannen die op mijn to-dolijst stonden. In plaats daarvan ben ik afgelopen zomer in de huid van mijn vijftienjarige ik gekropen en heb ik alle acht seizoenen van *The Vampire Diaries* gekeken. Zes jaar nadat ik voor de eerste keer in aanraking kwam met de serie kon ik nog steeds sommige delen van de dialoog meepraten met de personages, hoewel ditmaal met rollende ogen en een diepe zucht. In die zes jaar heb ik een propedeuse in psychologie behaald en twee jaar van een bachelor in mediastudies gedaan, wat voor een aanzienlijk deel bestaat uit het analyseren van film en televisie. Hierdoor was het niet vreemd dat ik alles wat zich in de serie afspeelt, door een andere bril begon te zien.

Zeventienjarige Elena Gilbert kan haar ogen niet van Stefan Salvatore afhouden wanneer hij haar *high school* binnen komt lopen. Het duurt niet lang voordat de twee een relatie krijgen, waarna al snel blijkt dat Stefan op zijn zeventiende in een vampier is veranderd. Wanneer was Stefan zeventien, vraag je? In 1846, wat hem 164 maakt wanneer hij een relatie aangaat met Elena. Alle verontrustende leeftijdsverschillen daargelaten, alle vampiers zijn ook nog eens seriemoordenaars, wat ze vergeven wordt als ze het volhouden om zich minstens drie afleveringen als een goed persoon te gedragen en waarschijnlijk ook omdat hun uiterlijk niets onderdoet voor dat van Abercrombie & Fitch modellen. Als vergeving niet lukt, zijn vampiers ook nog in staat tot hypnose, waarmee ze mensen alles kunnen laten doen, waaronder tegen hun wil in een relatie aangaan. Eigenlijk zijn de bovennatuurlijke *love interests* in de serie vaak een extreme belichaming van het stereotype badboy-personage, een mysterieuze knapperd, die vaak wat ouder is dan de protagonist en zich niet aan de regels houdt. Al met al is het aantal gezonde relaties op één hand te tellen, wat vrij kwalijk is voor een serie die tieners als doelgroep heeft. Zoals de titel van de *Twilight*-parodie ons in 2010 al vertelde: *Vampires Suck*. ▲

Tekst /// **Teske Wortman** Beeld /// **Dorota Dabrowska**

Femicide: een cyclus van geweld

De term ‘femicide’ is nog niet ingeburgerd in Nederland, maar zou dat wel moeten zijn. Femicide is moord op vrouwen, in verband met het vrouwelijke gender. het vormt een structureel probleem dat tenminste in Nederland te voorkomen is, alleen wordt dit nog te vaak gereduceerd tot familiedrama’s of gebeurtenissen in de relationele sfeer.

Tekst /// **Robin Phoelich** Beeld /// **Bob Foulidis**

Femicide wordt door de media vaak geframed als derdewereldproblematiek, terwijl er in de rest van de wereld ook vele vormen en contexten van femicide bestaan. Non-intieme partner femicide, waarbij een vrouw vermoord wordt door een wildvreemde, is de vorm waar de meeste specifieke haat richting het vrouwelijke geslacht meespeelt. Deze vorm van femicide is in Nederland zeer zeldzaam, maar wanneer het gebeurt ontgaat het ons niet.

Wanneer vrouwen vermoord worden omdat zij de morele wetten van een geloofssysteem verbreken, noemen we dit eerwraak. Maar er zijn meer situaties waarbij femicide gepleegd wordt door een familielid van het slachtoffer. Eerwraak komt behoorlijk vaak voor binnen Europa en Nederland, maar intieme partner femicide is de meest voorkomende vorm. Uit cijfers van de Vereniging van Nederlandse Vrouwelijke Artsen (VNVA) blijkt dat Groot-Brittannië, na Letland, het hoogste aantal intieme partner femicides kent. Het meest opvallend is Finland, een land dat bekend staat om zijn gendergelijkheid, maar een relatief hoog aantal intieme partner femicides kent. Zonder de problematiek van de derde wereld te bagatelliseren, moet er gesteld worden dat femicide óók in Nederland en Europa een grote structurele problematiek vormt. Het is hier en in onze buurlanden op te lossen wanneer we niet wegkijken bij situaties en gebeurtenissen die voorafgaan aan intieme partner femicide – en dit geldt tot op zekere hoogte eveneens voor de oorzaken van eerwraak. We kunnen weliswaar weinig doen aan misogynie of religieuze structuren, maar we kunnen wel slachtoffers helpen en beschermen.

Achter gesloten deuren

De nieuwsverhalen over intieme partner femicide impliceren dat femicide plotseling gebeurt, maar de situatie waarin een vrouw wordt vermoord door haar partner is allesbehalve donderslag bij heldere hemel; achter gesloten deuren schuilt vaak een lange



De misvatting dat femicide plotseling gebeurt, is eigenlijk net zoals de hardnekkige mythe dat verkrachting plaatsvindt in een steeg

voorgeschiedenis van geweld. Uit onderzoek blijkt namelijk dat huiselijk en seksueel geweld risicofactoren zijn voor intieme partner femicide. De misvatting dat femicide plotseling gebeurt, is eigenlijk net zoals de hardnekkige mythe dat verkrachting plaatsvindt in een steeg, plotseling en door een wildvreemd persoon, maar in werkelijkheid zijn deze situaties zeldzaam in Nederland. Een voorbeeld van femicide in Nederland is de explosie in Vlaardingen in 2019, waarbij de politie ontdekte dat de vrouw al overleden was voor de explosie, om het leven gebracht door haar partner. Het is niet eens altijd zo opzichtig; soms wordt een vrouw stilletes vermoord in haar huis en pas dagen later gevonden.

De problemen bestaan overigens niet enkel achter gesloten deuren. Uit onderzoek van Atria – Kennisinstituut voor Emancipatie en Vrouwengeschiedenis – uit 2018 blijkt dat 1 op de 20 Nederlanders onder de 25 jaar vindt dat het verkrachten van je vrouwelijke partner acceptabel is. Uit studies van de Verenigde Naties, verricht in de top 25 landen, blijkt dat 1 op de 4 vrouwen het ermee eens is dat het geslagen worden door hun mannelijke partner te rechtvaardigen is bij het weigeren van seks. Het spreekt voor zich dat de normalisatie van seksueel en huiselijk geweld niet bevorderlijk is bij het tegengaan van geweld richting vrouwen, geweld dat het risico vergroot op femicide. Een oplossing voor femicide begint dus bij het erkennen van het probleem zowel voor als achter gesloten deuren.

Binnen de sociale wetenschappen is veel onderzoek verricht naar intiem partner geweld en intieme partner femicide, en de mogelijke oorzaken waardoor iemand zowel slachtoffer als dader kan worden van deze geweldsdelicten. De kans om slachtoffer te worden van intiem partnergeweld is voor vrouwen vijf keer hoger dan voor mannen. Dit onderzoek, verricht door de John Hopkins Nursing School, stelt dat de grootste risicofactor voor huiselijk geweld een geschiedenis van huiselijk geweld is. Met andere woorden, wanneer een vrouw een relatie heeft waarin zij het slachtoffer van huiselijk geweld is, is de kans dat zij in haar volgende relatie ook slachtoffer van huiselijk geweld zal worden aanzienlijk groter. Huiselijk geweld, in het specifiek bijvoorbeeld non-fatale wurging, vormt vervolgens een grote risicofactor voor intieme partner femicide. Maar in de intieme setting valt ook verkrachting onder huiselijk geweld, wat zo dus nog een risicofactor vormt. Mishandeling of misbruik in de jeugd is mogelijk ook een grote risicofactor voor intiem partner geweld en intieme partner femicide.

Vrouwen zijn vaak bang voor vergelding wanneer zij aangifte doen van seksueel- of partnergeweld

Autoritaire problemen

Er heerst een weerstand van de autoriteiten om zich te mengen in wat de relationele sfeer wordt genoemd – de sfeer waar femicide in Nederland voornamelijk in geschiedt. Tegelijkertijd liggen op autoritair niveau ook een hoop oplossingen. Het is ontzettend lastig om aangifte te doen van seksueel en huiselijk geweld. In maart rapporteerde *Het Parool* over de moeilijkheid van aangiftes bij partnergeweld en *De Groene Amsterdammer* heeft onlangs uitgebreid geschreven over de problemen rondom het doen van aangifte bij verkrachtingen. Meestal lopen vrouwen bij het eerste gesprek met de politie na vijf minuten weg en is hen in diezelfde vijf minuten afgeraden om aangifte te doen.

De politie kampt met vele problemen. Zo zijn er niet genoeg zedenrechercheurs en is de bewijslast bij zedendelicten haast onhaalbaar. Daarnaast is er een digitalisering van bewijs gaande. Digitaal bewijs zoals WhatsAppconversaties, foto's of locatiegeschiedenis zijn enerzijds zeer nuttig bij deze moeilijke zaken, maar nemen anderzijds veel tijd en mankracht in beslag die de politie niet heeft. Dit geldt overigens ook voor zaken met betrekking tot partnergeweld. Er is in de afgelopen jaren een toenemend aantal aangiftes en meldingen binnengekomen van seksueel geweld, en er zijn meer dossiers van dit soort zaken doorgegaan van politie naar justitie. Er zijn echter niet meer daders veroordeeld, wat aantoont dat het probleem niet alleen op het niveau van de politie ligt, maar ook op strafrechtelijk niveau. Deze lage pakkans is een probleem, vrouwen zijn immers vaak bang voor vergelding wanneer zij aangifte doen van seksueel- of partnergeweld, wat triest genoeg een realiteit is.

Zowel politie als justitie schiet dus tekort. Er ligt een mogelijke oplossing bij het strafrechtelijk erkennen van femicide. Op beleidsmatig niveau ligt een oplossing bij het voeren van gendersensitief beleid. Bij gendersensitief beleid wordt er rekening gehouden met het gender van het slachtoffer en kan een vollediger weergave geboden worden van het aantal femicides. Het verdrag van Istanboel – in 2016 geratificeerd door Nederland – formuleert het voornemen om gendersensitief beleid te voeren. Dit voornemen is echter nog steeds niet gerealiseerd en zowel het Vrouwenrechtencomité van de VN als het College voor de Rechten van de Mens hebben de Nederlandse politiek daarop gewezen. De nieuwe verkrachtingswet van minister Grapperhaus – die seks tegen de wil opneemt en daarmee een uitbreiding en nuancering vormt op verkrachting in strafrechtelijke zin – verandert niks aan dit feit, en is dus niet in lijn met het verdrag van Istanboel. Grapperhaus' wet doet overigens ook weinig om politie en justitie te ontzien, want er komt geen versoepeling in de eis van bewijslast en de wet wordt nog steeds gedomineerd door het idee van (fysieke) dwang bij verkrachting.

Er zijn manieren om femicide te voorkomen, tenminste in de Nederlandse en verdere Europese context. Dit is misschien makkelijker gezegd dan gedaan, omdat er nog vele problemen bestaan, maar dit zijn problemen die op te lossen zijn met het erkennen en aanpakken van wat voorafgaat aan femicide. Het feit dat er dagelijks vrouwen zijn die leven in angst en onderdrukking mag niet de onzichtbaarheid in geduwd worden. Femicide vormt een cyclus. Vrouwen die mishandeld of misbruikt zijn in hun jeugd of eerdere relaties lopen een groter risico om dit opnieuw te ervaren. Deze vergrote kans op het permanent terecht komen bij een gewelddadige partner, biedt een aanzienlijk risico op intieme partner femicide. De gebeurtenissen in deze cyclus die als risicofactor gelden voor intieme partner femicide moeten aangepakt worden. Preventie is hier het gouden woord. ▲

Struikelen over het toen en nu

Struikelen, uit dronkenschap, over je eigen woorden of over een uitstekende boomstronk. Bijna, maar net niet vallen, en vervolgens omkijken om te zien waar het haast mis ging - vaak door afgeleid zijn of simpelweg door onhandigheid. Hier wil ik het struikelen als ode voorstellen, door de met opzet geplaatste *struikelstenen* in Amsterdam in het licht te zetten. *De Stolpersteine* is een kunstfenomeen dat in de oude jodenbuurten van Amsterdam kan opdoemen, maar enkel herkenbaar wanneer je het weet.

Tekst /// Sofia de Valk Beeld /// Anna Berkhout

Wanneer wij wandelen door de oudste buurten van het Amsterdamse centrum, schijnen tegenwoordig de verhipte koffietentjes, moderne musea, pak- en herenhuizen – maar met hyper gerenoveerde interieurs – ons tegemoet. We zoeken vaak de oude charme en verhalen in de dakgevels en houten kruiskozijnen. Tijdens dit omhoog turen kan het echter gebeuren dat je plots struikelt over een uitstekend tegeltje. Je vangt je op, maar het moment dat je ietwat verstoord achteromkijkt, zie je dat je bijna funeste val bewust veroorzaakt is. De *Stolperstein* is een kubusvormige steen, gegraveerd met een naam, geboorte- en sterfdatum en de plaats waar de naam gestorven is (lees: vermoord). Het is een monumentaal tegeltje dat je ongevaagd kennis laat maken met een naam van tijden geleden. Soms liggen er twee à drie tegeltjes bij elkaar, altijd recht voor een huis, of een huis dat er ooit gestaan zou hebben. Het huis is waar gedeporteerden vóór het moment van uitroeiing door de nationaalsocialisten hebben gewoond.

Rond de zestiende eeuw vestigden sefardische Joden zich in de Nieuwmarkt-, Plantage- en Rivierenbuurt, als vluchtelingen vanuit het Iberisch Schiereiland (Portugal en Spanje), maar later ook om in de tolerantere samenleving weer hun eigen geloof te belijden en hun intellectuele voorsprong te delen. Als niet-toegestane leden van de gilden, richtten zij zich op handel, met doorgaans handelswaar, kennis en melancholische verhalen. Deze redelijk harmonische geschiedenis is nu enkel terug te zien in de enkele overgebleven synagogen, het Joods Historisch Museum en Diamantmuseum. Het Tip Top theater is verdwenen, de meeste winkels zijn

afgebrand en gebouwen als de Hollandse Schouwburg geven slechts nog de donkere schaduw van de latere oorlogen weer. Slechts enkele Joden hebben de periode tussen 1933 en 1945 overleefd en de slachtoffers worden nu herdacht op dagen als 4 mei op de Dam, óf dus door een onverwacht struikelmoment over hun vroegere 'huis-entree'.



'Iemand is pas echt vergeten, als zijn naam is vergeten', luidt een Joods gezegde. Aan de hand van deze woorden sloeg een oude echtgenoot in Berlijn vlak na de Shoah, ofwel holocaust, een tegeltje voor zijn huis, als nagedachtenis aan zijn gedeporteerde vrouw. Zo zou haar naam niet in de vergetelheid raken, wanneer hij ook zou moeten sterven. Kunstenaar Gunter Demnig maakte van deze

nagedachtenis een monumentaal concept. Sinds 1996 reist hij door heel Europa, om slachtoffers van het nationaalsocialisme die zijn gedeporteerd en omgekomen, een herdenking te geven. Demnig hoeft geen levens te redden, maar wil slechts uit respect voor het volk dat moest verdwijnen, de waarde van hun namen koesteren. Ik heb de man met de grote hoed vaker in Amsterdam gezien. Hij draagt een versleten rugzak en een haakse bijl, waarmee hij de zelfgeslepen tegeltjes in het vroegere trottoir van de verloren namen slaat. De handeling kan alleen door Demnig zelf worden gedaan; het behoeft een bepaalde ceremonie en respect, dat als één ritueel moet worden gezien. Wel kan iedereen een aanvraag doen en kan elk slachtoffer van het naziregime, zo door een klein struikelmoment herdacht worden.

Dus, wanneer je binnenkort door de Plantage Muidergracht loopt en bijna denkt te vallen over een verdomd slecht onderhouden stoep, kijk nog eens goed! Misschien was het een naam die om een korte herdenking vraagt. Een herdenking die verder gaat dan twee minuten stilte, maar doorsluimert en plotsklaps het toen en het nu over elkaar laat struikelen. ▲

Mokum was in eerste instantie de jiddische bijnaam die de latere Asjkenazische Joden na de oorlog aan Amsterdam gaven. Nu nemen wij dit gemoedelijke woord nog altijd in de mond, voor de stad die gewoon is en mag blijven worden genoemd.

De huiskamer als concertzaal

Het is alom bekend dat de culturele sector, ook de muzikale sector, een enorme klap heeft gehad door de coronacrisis. Nog altijd moeten artiesten een manier zien te vinden om hun brood te verdienen zonder tours en grote concerten over de wereld, terwijl dat voor artiesten de belangrijkste inkomstenbronnen zijn. Desondanks is het erg druk in muziekland: het ene na het andere album wordt uitgebracht en popartiesten weten slim om te gaan met de huidige situatie. Tijd om de coronaproof muziekwereld eens onder de loep te nemen.

Tekst /// Bart Faber Beeld /// Winonah van den Bosch

Afgezien van het #ikdoenietmeermee-debacle, vind ik het opmerkelijk hoe popartiesten hun business draaiende houden en zelfs videoclippen uit kunnen brengen onder deze omstandigheden. Nog veel belangrijker: dit doen popartiesten met weinig dansers en achtergrondzangers. Recent bracht Sam Smith 'Diamonds' uit met een bijbehorende videoclip, die clip is opgenomen in slechts twee kamers in één huis. Hij is dan ook de enige die te zien is in de videoclip, wat in het kader van *stay home* goed is bedacht. Het Amerikaanse muziekblad *Billboard* schreef een paar maanden geleden al over artiesten die vanuit huis een muziekvideo lieten opnemen. De videoclip van Sam Smith is hier een goed voorbeeld van. Katy Perry deed iets soortgelijks: zij bracht in mei 2020 'Daisies' uit. In de videoclip was enkel zichzelf te zien in wat lijkt op een grote achtertuin en vervolgens stond ze bovenop een klif. Ze heeft dus met gemak afstand kunnen houden van de crew.

Stay home

Popartiesten weten zelf ook hun steentje bij te dragen aan het stimuleren van zoveel mogelijk thuisblijven. Justin Bieber en Ariana Grande brachten in mei van dit jaar het nummer 'Stuck with U' uit. Hoe romantisch de titel ook klinkt, het nummer en de muziekvideo draait eigenlijk om mensen die thuis zitten door de coronacrisis. In de video zijn zowel bekende artiesten als doodgewone burgers te zien die video's vanuit huis hebben ingestuurd. De totale opbrengst van het nummer gaat naar een fonds voor studiebeurzen voor kinderen waarvan de ouders in de zorg werken en noodgedwongen thuis moeten zitten.

Het #TogetherAtHome-concert, dat aan het begin van de crisis werd gegeven door wereldberoemde popmuzikanten, is eveneens een goed voorbeeld van een actie. Het concert duurde twee uur en werd wereldwijd uitgezonden; een initiatief van Global Citizen om geld op te halen voor de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en om zorgmedewerkers een hart onder de riem te steken. Daarnaast werd op deze manier geprobeerd om mensen bewust te maken van *social dis-*

tancing. Een heel slim idee, aangezien popartiesten bekend staan om de invloed die zij kunnen uitoefenen op hun volgers. De uitzending, en de downloads ervan, hadden een enorme opbrengst van meer dan honderd miljoen dollar.

Het is best bijzonder dat popartiesten hun populariteit behouden ondanks het feit dat ze niet meer live kunnen verschijnen. Bovendien heeft een initiatief, zoals ik hiervoor noemde, een enorme impact op het imago van bepaalde popsterren. Zo blijven ze op de radar van hun publiek, al is het in amateuristische vorm en ontbreekt de live performance en de ervaring voor het publiek.

Wat thuiszitten als bron van inspiratie al niet teweeg kan brengen

Hoe vervelend thuiszitten ook is, het geeft wel stof tot nadenken voor het produceren van nieuwe muziek. Zangeres Taylor Swift leek tijd over te hebben en bracht – een jaar na haar laatste album – *folklore* uit. De bedoeling was om afgelopen zomer te touren om haar muziek van het vorige jaar te promoten, maar vanwege de pandemie kon dat niet doorgaan. *Folklore* is een voorbeeld van een album dat geschreven is tijdens de pandemie. Swift heeft het hele album thuis geschreven. Hoewel ze bekend staat als een artieste die veel nummers schrijft vanuit autobiografisch oogpunt, heeft ze volgens vele



bronnen dit keer ook gekozen voor verhalen van fictieve personages. Wat thuiszitten als bron van inspiratie al niet teweeg kan brengen.

Zingen door een mondkapje

Dat nieuwe vormen van publiciteit niet saai hoeven te zijn, laten de *MTV Video Music Awards* (VMA's) zien. Dat vond dit jaar plaats in New York, uiteraard zonder publiek. Ondanks dat er geen publiek live aanwezig was – de meeste mensen konden via een livestream het gebeuren volgen – zijn de artiesten creatief omgegaan met de beperkingen rond het evenement. The Weeknd zong zijn 'Blinding Lights' meters boven de grond, met spotlights en vuurwerk op de achtergrond. Helemaal in haar eentje zong Miley Cyrus 'Midnight Sky' op een rode cirkel met slechts haar microfoon en haar looks. De artiest die er met de meeste prijzen vandoor ging, Lady Gaga, trad samen met Ariana Grande op, inclusief dansers en medemuzikanten. Alle dansers op het podium droegen mondkapjes en zichzelf uiteraard ook, maar dit waren wel lichtgevende mondkapjes. Extravagant is ze, en zal ze altijd blijven. Na het optreden keerde Gaga weer terug in een daar opgebouwde huiskamer om weer in thuisisolatie te gaan.

Corona-dates

Daten? Dat blijft wel een ding tijdens de coronacrisis. James Corden, bekend van *The Late Late Show* uit Engeland, kwam halverwege september samen met Dua Lipa met een bewerking van haar 'Don't Stop Now' en 'New Rules', maar dan in een Covid-19 date-versie. Het nummer begint met de tekst: 'What are you for dating? Crazy. Nothing is the way it was.' Vervolgens zijn er een man en een vrouw te zien die

via de webcam aan het 'daten' zijn – hoe ondeugend het ook klinkt, ze drinken gewoon een wijntje. Uiteindelijk spreekt het duo met elkaar af, maar natuurlijk met een mondkapje en op anderhalve meter afstand: de 'new rules' voor daten. Conclusie is wel dat daten met zo'n afstand ertussen en een mondkapje op niet te doen is, het lijkt dan ook te worden afgeraden door Corden en Dua Lipa. Gelukkig heeft de zangeres wel een plan B voor de wanhopigen onder ons: 'It's you, your hand and OnlyFans.' Wat ze daarmee bedoelt mag je zelf invullen.

De goeie ouwe platenzaak

Om je favoriete artiesten in deze crisistijd te blijven steunen zonder een concertkaartje te kopen, heb ik een aantal tips. Zo heeft de grootste streamingsdienst *Spotify* een 'Artist Fundraising Pick' als optie bij een aantal artiesten en bands toegevoegd. Op die manier kun je via de dienst een donatie geven aan je favoriete artiesten. Doneren aan een goed doel is ook mogelijk via de artiestenpagina. Als je dat te veel van het goede vindt, kan je ook gewoon eindeloos blijven streamen, daar verdient de artiest immers ook geld mee.

Vergeet trouwens de goeie ouwe platenwinkel in de stad niet. Door de crisis hebben veel ondernemers te kampen met enorme inkomensverliezen en bovendien zijn kleine bands afhankelijk van muziekwinkels. Je kunt het nieuwe album van je favoriete artiest daarom het beste in de platenzaak kopen. Dan heeft niet alleen de artiest er baat bij, maar ook de ondernemer. Op die manier sla je twee vliegen in één klap en zullen beiden je enorm dankbaar zijn. ▲

Continu in het rood staan

De burn-out is de afgelopen jaren steeds meer wijdverspreid geworden, vooral onder studenten en jongeren die in toenemende mate te maken hebben met een prestatimaatschappij. Maar wat is een burn-out eigenlijk? En wat zijn de gevolgen op lange termijn? Hoewel er zeker een toename te zien is in het aantal gevallen van burn-outs en het ervaren van chronische stress, is het een mythe dat het uitsluitend een trend is onder millennials.

Tekst /// Robin Phoelich Beeld /// Bob Foulidis

Uit intern onderzoek van het UWV blijkt dat veel vijftigers die arbeidsongeschikt zijn verklaard en aan klachten lijden die overeenkomen met die van burn-outs. Rob is één van deze vijftigers. Bij hem houden de burn-out symptomen inmiddels al acht jaar aan en, ondanks vele pogingen, is het voor hem lastig om de draad weer op te pakken. Naast Rob ga ik ook in gesprek met Brankele Frank, neurobiologe én ervaringsdeskundige. Momenteel schrijft ze een boek over de neurobiologie van stress en burn-outs, dat in 2021 zal verschijnen. Tijdens ons gesprek komt er meteen een moeilijkheid naar voren; er is geen wetenschappelijke, toetsbare, definitie voor een burn-out. Voor nu zullen we de definitie aanhouden die Brankele formuleert: 'Een door chronische stress veroorzaakte mentale en fysieke uitputting die gepaard gaat met een sterke afname van je cognitieve vaardigheden en prestaties. Dit heeft effect op je emotionele, mentale, lichamelijke en cognitieve zijn.

Chronische stress

Er bestaat mogelijk een fundamentele misvatting over de burn-out. Men denkt dat er geen probleem bestaat zolang je geen burn-out ervaart, maar het is de stress zelf die het gezondheidsrisico vormt. Dat wil zeggen dat een burn-out één van de aandoeningen is die je kan krijgen door langdurige stress. 'Chronische stress geeft absoluut een verhoogd risico op ziektes zoals Alzheimer, Parkinson en kanker. Stress is een fysiologisch fenomeen en heeft allerlei effecten op ongeveer elk mogelijk vlak van je lichaam, wat allerlei processen kan verstoren', stelt Brankele. Op de lange termijn kan chronische stress leiden tot ziektes, en dan voornamelijk ziektes die gerelateerd zijn aan de gezondheid van je hersenen. 'Stress is een stressor in het lichaam, en werkt door op het immuunsysteem, de hersenen en op de werking van hart en vaten', aldus Brankele.

Dat het leggen van causale verbanden bij een burn-out complex is, wordt duidelijk uit het verhaal van Rob. Zijn symptomen zijn groten-

deels gebruikelijk voor een burn-out; vermoeidheid, concentratie- en geheugenproblemen, een vermindering van cognitieve vaardigheden, hoofdpijn en zware ogen. Maar daarnaast ervaart hij kramp in zijn been, een symptoom dat werken nog heviger bemoeilijkt. 'Bij het UWV is het geen factor om mee te nemen. Zij stellen dat ik schoonmaker van lege panden kan worden. Als ik dit één dag zou doen, moet ik vier dagen bijkomen. Als ik een been zou missen zou ik het toch ook niet

Stress is een stressor in het lichaam. Dit werkt door op het immuunsysteem en de hersenen, maar ook op de werking van je hart en vaten

kunnen?' De kramp die Rob ervaart is inderdaad niet een klacht die geassocieerd wordt met een burn-out, alhoewel veel mensen pijnklachten ervaren die geen fysiologische oorsprong kennen stelt Brankele.



‘Stress heeft invloed op je pijnsysteem, vandaar dat het waarschijnlijk een veroorzaker is van fibromyalgie’ – een aandoening die chronische pijn in spieren en bindweefsel teweegbrengen zonder fysiologische oorsprong. ‘De perceptie van pijn verandert, je hersenen ontvangen een pijnprikkel omdat ze bijvoorbeeld overbelast zijn. De pijn is dus wel degelijk echt.’

Oorzaken en oplossingen

De oorzaak van chronische stress kan uit veel hoeken komen. Een (effectieve) oplossing is afhankelijk van de oorzaak. Bij Rob lijkt er sprake te zijn van een samenkost van factoren. Hij heeft een lange carrière gehad als marketeer en accountmanager, waarbij hij vaak is overgestapt van werkgever en altijd ontzettend hard werkte. ‘Zes uur de deur uit en acht uur weer thuis. Op een dag werd ik wakker en zei ik tegen mijn vrouw “het is op, het gaat niet meer”. Daarnaast ook nog opgroeiende pubers met problemen en mijn vrouw die begon aan een opleiding. Alles bij elkaar was ik tachtig uur in de week bezig, en toen was het op.’ Het perspectief van de psychologie is voornamelijk gericht op de rol van persoonlijkheid bij een burn-out, volgens Brankele is dit echter een genuanceerde kwestie. ‘Er is geen significant verschil te herkennen tussen persoonlijkheden met een burn-out. In mijn ervaring hebben mensen met een burn-out moeite met definiëren wanneer iets goed genoeg is. Ze willen het leven optimaliseren en iedere seconde nuttig maken, wellicht eerder voor anderen dan voor zichzelf.’ Of, zoals Rob het beschrijft: ‘Duidelijk anderen willen helpen, perfectionistisch en plichtsgetrouw.’

Ik hoorde altijd hoe goed anderen het deden. Met andere woorden, jij doet het niet goed

Volgens Brankele is er geen sprake van één of dé oplossing. ‘Je moet bij jezelf nagaan wat de oorzaken zijn van stressoren en de overtuigingen die daaraan ten grondslag liggen. Als het (deels) veroorzaakt wordt door een onderhuidse overtuiging niet goed genoeg te zijn, kan psychotherapie een passende behandelmethode zijn.’ Deze overtuiging speelt bij Rob mogelijk ook een rol. ‘Ik kreeg vroeger van huis uit mee, met name van mijn vader, dat het nooit goed genoeg was, of ik had in ieder geval dat gevoel. Ik hoorde altijd hoe goed anderen het deden. Met andere woorden, jij doet het niet goed.’ Later in zijn leven ervaarde Rob dit ook ten opzichte van zijn werk en collega’s. ‘Ik keek altijd naar wat collega’s deden, ook al had ik zelf goede banen. Vaak had ik goede ideeën waar een collega dan mee aan de haal ging. Later bleek dan vaak dat het idee inderdaad goed was, maar dat ik het niet goed naar voren kon brengen. Dit soort frustraties hebben zeker niet geholpen.’ Voor Rob resulteerden deze frustraties al op jonge leeftijd in

klachten zoals vermoeidheid en stress, maar herpakken en doorgaan ging toen nog. Wat misschien een voor de hand liggende oplossing is die Brankele oppert, is om simpelweg beter voor onze mentaal welzijn te zorgen. ‘Ik zou iedereen dit aanraden. We controleren ook ons lichaam bij de huisarts en laten onze spieren rechtzetten bij de fysiotherapeut. Volgens mij is een psycholoog ook voor iedereen gezond, het kan sowieso geen kwaad.’ Sinds de realisatie dat hij met een burn-out worstelt, heeft Rob vele onderzoeken en tests ondergaan waar onder andere de diagnose ADD uit is gekomen. ‘Er is sowieso wel sprake van co-morbiditeit,’ – wat betekent dat er sprake is van twee verschillende aandoeningen bij dezelfde persoon. ‘Maar ook hierbij is het nog moeilijk om de causale verbanden te ontdekken’, aldus Brankele.

Epigenetische veranderingen

Niet enkel wij als huidige generatie zijn de dupe van de burn-out epidemie. Stress kan namelijk epigenetische veranderingen teweegbrengen. Brankele legt uit dat het heel lang aangenomen was dat DNA onveranderlijk is. Inmiddels is het duidelijk dat genen in de loop van je leven kunnen veranderen. ‘Er zitten bepaalde receptoren op je genen, en deze kunnen fungeren als lichtschakelaar en de genen aan of uit zetten. Dit gebeurt gedurende je hele leven, maar voornamelijk bij stressvolle of traumatische gebeurtenissen. Of een bepaald gen uit of aangezet wordt bepaald welke stoffen we aanmaken, en dus welke gedragingen we vertonen.’ Onze kinderen krijgen te maken met de effecten hiervan, bijvoorbeeld bij de hormoonregulatie. Logisch, want misschien is een burn-out of chronische stress in de eerste plaats een probleem van het reguleren van hormonen en stoffen. Er is tot op het heden geen kennis over hoe deze genen actief gemodificeerd kunnen worden. Meer onderzoek hiernaar en naar burn-outs is dus geboden voor de gezondheid van de huidige, maar ook de toekomstige generatie(s). In de eerste plaats moet er een wetenschappelijk toetsbare definitie voor een burn-out komen, zodat er vervolgens onderzoek verricht kan worden naar behandelwijzen, legt Brankele uit. Het gebrek aan een passende behandeling zien we ook bij Rob terugkomen. Door de onduidelijkheid over wat een burn-out eigenlijk behelst twijfelen mensen weleens of ze het hebben. ‘Als mensen dat tegen me zeggen vergelijk ik het met een orgasme. Als je het hebt gehad weet je het, als je het niet zeker weet, heb je het waarschijnlijk niet gehad’, aldus Brankele.

Maatschappelijk probleem

Rob had het werken alweer opgepakt terwijl hij nog niet hersteld was. ‘Eigenlijk ben ik nooit echt hersteld. De eerste keer – acht jaar geleden dus – was ik echt helemaal kapot. Ik deed niet veel anders dan slapen.’ Na een jaar besloot het UWV dat Rob wel weer aan het werk kon, en zelf wilde hij dit ook erg graag. Voor een periode van meerdere jaren heeft hij verschillende banen uitgeprobeerd. ‘Uiteindelijk ging ik werken bij een beddenspecialzaak. Maar het ging alsmat slechter. Ik moest bestellingen wegstrepen en weer opbergen, maar dit ging niet eens meer, ik haalde alles door elkaar. Toen moest ik weer zeggen dat het niet meer ging.’ Het probleem eenvoudige dingen niet meer te kunnen doen doet zich vaker voor bij Rob. Zo vertelt hij dat het kijken van een ingewikkelde serie of film ook niet gaat. Er volgden meer onderzoeken. Voor de ADD-diagnose ontving Rob medicatie en behandeling, maar geen van beide bood een oplossing. De neuroloog en de internist konden hem ook niet verder helpen, omdat er geen fysiologisch probleem is te ontdekken. ‘Nu zijn ze weer verder aan het kijken, bijvoorbeeld naar het autisme-spectrum. Dat zou best kunnen, maar aan de andere kant ben ik wel sociaal en goed in contact leggen met mensen.’ Werken wil hij weer, zodra hij weer kan. Dit is illustratief voor het feit

dat mensen met een burn-out nog steeds mee willen en kunnen doen. ‘Als ik nog iets wil doen, dan iets waar ik een goed gevoel bij krijg en wat op maatschappelijk niveau iets betekent. Het gaat dan niet om de verdiensten, maar de zingeving. Bosbeheer lijkt me leuk, of vluchtelingen helpen met taal, maar gebouwen schoonmaken? Daar knap je in mijn situatie niet van op.’

In Nederland groeien we op met het idee dat alles mogelijk is, maar daarbij komt ook de druk kijken dat dit moet lukken

De gigantische prestatie maatschappij waarin we leven – zoals hij het zelf stelt – heeft Rob geen goed gedaan. Daarnaast is hij op onbegrip gestuit in de samenleving; vanuit instanties, maar ook van collega’s. ‘Mijn laatste werkgever zei tegen me: “burn-outs en overspannenheid, daar geloof ik helemaal niet in. Dat is onzin, harder werken moet je.”’ Rob heeft geen financiële verwachtingen van een instantie zoals het UWV, maar hij wil wel graag erkenning. ‘Er wordt voorbijgegaan aan de werkelijke situatie en ze kijken niet voldoende naar de persoon erachter.’ Dit is misschien illustratief voor het grotere maatschappelijke probleem dat zowel Rob als Brankele te kennen geven. ‘De oplossing ligt bij het als collectief zeggen dat we niet meer méér willen. Want meer wordt minder. Dus misschien kan minder meer zijn in materieel opzicht, en dat we eens afkomen van die afrekencultuur’, oppert Rob. ‘In Nederland groeien we op met het idee dat alles mogelijk is, maar daarbij komt ook de druk kijken dat dit moet lukken. We leven in een individuele samenleving, waarin we elkaar afrekenen op individuele prestaties. Iedereen is slaaf van sociale media en het imago dat we daar neer willen zetten. Het is haast onmogelijk om als mens aan deze maatschappelijke druk te ontkomen’, verwoord Brankele helder. Met andere woorden, de samenleving is waarschijnlijk een van de grootste risicofactoren voor het krijgen van een burn-out, waardoor de oplossing voor het probleem precies daar ligt. Na ons gesprek belt Rob vrijwel meteen terug. Hij bedacht nog een metafoer die volgens hem een burn-out en de ervaring hiervan goed beschrijft.

Je hebt een betaalrekening en een spaarrekening. Op een gegeven moment ga je de spaarrekening nodig hebben, en wanneer deze leeg is kom je in de problemen. Het is eigenlijk precies zo met energie. Je hebt de spaarrekening zodanig leeggetrokken dat je er veel tijd en moeite in moet steken om deze weer aan te vullen. Bij mij staat het nog steeds continu in het rood.’ ▲

De Gazelle



Bijna veertig jaar geleden hebben mijn ouders de Franse berg de ‘Grand Ballon’ omhoog gefietst. Vandaag is het mijn beurt. Ruimschoots voor mijn wakker ben ik klaarwakker. Ik kruip stillemjes de tent uit, hopen dat ik mijn ouders en zusje niet wakker maak. Naast de tent staat mijn mooie racefiets. Daarnaast de tweedehands Gazelle, die nog nooit een berg heeft gezien. Terwijl ik mijn havermout naar binnen werk, dwalen mijn gedachten af naar de suboptimale voorbereiding op de tocht.

Tijdens een verkenning rondje kwam het rechterpedaal van mijn racefiets los, waarbij de schroefdraad onherstelbaar beschadigd bleek. Het duurde een dag om deze teleurstelling te verwerken. Ik besloot mijn geluk te gaan beproeven op de simpele Gazelle met desalniettemin maar liefst 24 versnellingen. Volgens mijn moeder is het een damesmodel, maar dat is een ouderwetse uitspraak.

Mijn ontbijt is op. Ik maak mijn helm vast en fiets de doodstille camping af naar de voet van de berg. Door een dorpje, een afslag naar rechts, en ik ben begonnen. Een mix van energie, enthousiasme en zenuwen borrelt in me op. 22 kilometer naar de top: ik kan dit!

De eerste zes kilometers zijn niet steil, maar daarna wordt het pittig: steile stroken met een stijgingspercentage van tien procent. Ik schakel terug naar het lichtste verzet en probeer ‘uit te rusten’ terwijl ik fiets: een oude wijsheid van mijn vader. Spaar je energie, zeg ik tegen mezelf. Het is zwaar, maar uitvoerbaar. Ik stap precies een halve minuut af voor een paar slokken water en een stuk banaan. Met hernieuwde energie ga ik door.

Tien kilometer gehad, meer dan een uur bezig. Mijn benen beginnen langzaam te protesteren. Racefietsers halen me aan alle kanten in en het begint erg warm te worden. Tot mijn opluchting volgt een korte afdaling. Wat heerlijk om de benen even te ontspannen... Dan doet de weg omhoog als een muur voor me op. Ik slik, vrezend voor wat komen gaat. Plots hoor ik getoeter en gejuich. Mijn ouders en zusje schreeuwen me vanuit de auto naar boven. Ik waan me in een zware bergetappe van de Tour de France. Kom op!

De zigzaggende haarspeldbochten zijn steil, ik kruip omhoog. Mijn benen branden en het zweet loopt in mijn ogen. Een wielrenner haalt me in en roept: ‘Nog een klein stukje!’ De inspanning is te zwaar om me af te vragen hoe hij weet dat ik Nederlands versta. Ik zie het bordje van de laatste kilometer. Een vrouw op een parkeerplaats zegt afkeurend: ‘Je bent niet goed man, op een Gazelle!’ Demonstratief ga ik nog één keer op de pedalen staan, dansend naar boven. Ik zie de juichende toeschouwers. Een gevoel van gelukzaligheid trekt door mijn uitgeputte lichaam: ik heb het gehaald! En dat op een Gazelle. ▲

Tekst /// **Max Rensink** Beeld /// **Dorota Dabrowska**

Het reisloket voor identiteitsreizen

Vandaag de dag is het een alledaagse vanzelfsprekendheid om een ellenlange trein in te kunnen stappen, op te stijgen bij een spontane ingeving, of te liften vanaf de ring en binnen dertien uur in een dorpje te staan waar je de naam niet van kunt uitspreken. Binnen de talloze soorten vakantie-categorieën wil ik mij toespitsen op het populaire fenomeen van de 'zoektocht naar zichzelf, waar men een verwaarloosbaar stipje blijkt te zijn en zich gewaar zou worden van wie en wat echt tot zijn essentie hoort. Het gaat over *woking* en zelfverrijking, maar wat betekent dit verlangen naar een ongekende erkenning? Hoeveel kilometers kost het om jezelf tegen te komen?

Tekst /// Sofia de Valk Beeld /// Katja Schraag

Reisje intentioneel

De momentele 'pandemische kuch-situatie' beschouw ik even als onbestaand, als ik het idee stel dat we vrij zijn om te vertrekken en ons daarmee ieder moment een schatkaart kunnen voordoen. Dit is een 21e-eeuwse mogelijkheid voor de geprivilegieerde ruimdenkende wereld met een gevulde portemonnee; een kenmerk die de meeste studenten met een tussenjaar of een lange vakantie toegespeeld kunnen krijgen.

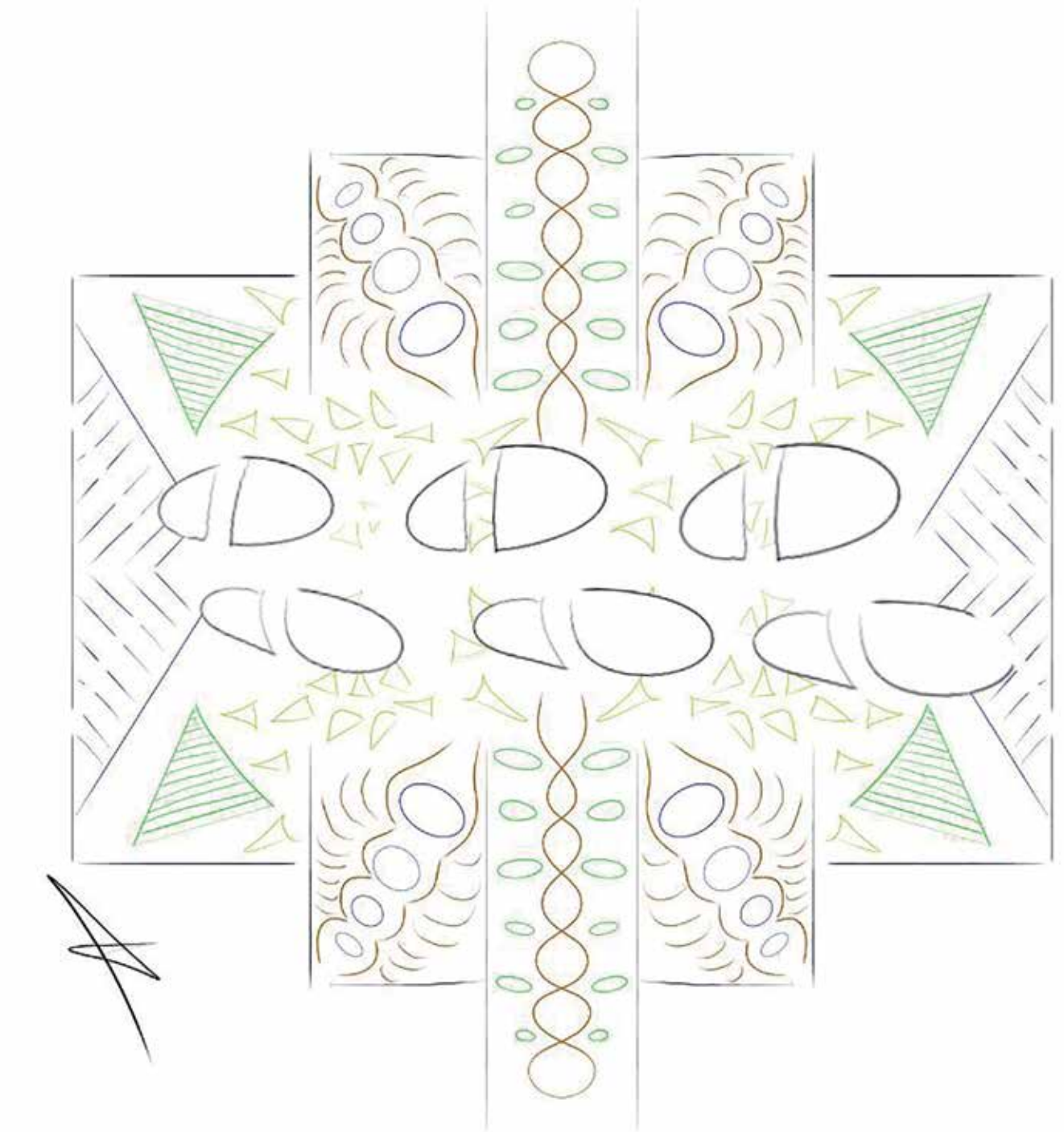
Het klooster in het Himalayaanse bergdorpje uit Andersons *The Darjeeling Limited* of de brandende stranden waar andere wereldse metgezellen, laatst met een IPA-tje in hun losse pols, mee gepronkt hebben, kiezen we willekeurig als bestemming. De meeste inheemse informatie kunnen we binnen een halve tel via Google vinden, maar die essentiële antwoorden, waar we hevig naar blijken te verlangen, moeten toch echt met een rugzak en de persoonlijke benenwagen worden gezocht. Deze antwoorden gaan over individuele kenmerken, beelden waar anderen constant op reageren en je aan herinneren, maar waar jezelf onzeker, niet-wetend of verveeld van lijkt te zijn. Om dit diepste van ons 'zijn' te kunnen begrijpen

Ik kom terug als ik mijzelf en de echte noodzaak ben tegengekomen! roept men. Wat een leuze, wat een tocht, denk ik dan

en wie weet wel te kunnen omarmen, moet men tegenwoordig een heel verre bestemming bereiken. Een bijkomend ideaal is het met eigen ogen zien van het gat in de ozonlaag en het geluk waar armoede zogenaamd niet in de weg staat. Dit zelf te hebben gezien, lijkt vaak een voorwaarde om de klimaatverwoesting persoonlijk aan te willen pakken. 'Ik kom terug als ik mijzelf en de echte noodzaak ben tegengekomen!', roept men. Wat een leuze, wat een tocht, denk ik dan. Het lijkt mij een nietszeggend kompas, ietwat naïef. Mijn eigen ontmoetingen met andere culturen hebben bovendien nog nooit mijzelf, laat staan de wereld, helpen redden. Ik vraag mij af wat dat zoeken naar het 'zijn van onszelf' nu eigenlijk betekent. Het 'zijn' dat vanzelfsprekend naast het 'zijn' van de mensheid, van onze metgezellen en van de aarde waarop we leven staat. Misschien komen we door het vatten van de betekenis van zo'n reis naar identiteitsbegrip, voor de vertrektijd van jouw Flixbus, al aardig in de buurt van een confrontatie met jouw menszijn.

Hier zijn en *Dasein*

Met zijn boek *Sein und Zeit* betreedt de Duitse filosoof Martin Heidegger het feno-



menologische denkveld over de betekenis van 'het zijn', dat enkel door de mens wordt geduid. Heidegger stelt dat we voornamelijk het 'zijn' van de dingen om ons heen ervaren, deze fysiek en objectief voor lief nemen, en hier vervolgens een mening of bepaalde omgang aan verbinden. Hetgeen volgens Heidegger leidt tot de 'bezorgende omgang'. Het woord 'omgang' duidt hier op de manier waarop we gebruiksvorwerpen om ons

heen – met voorwerpen bedoel ik botweg ook de medemens – automatisch relateren aan andere voorwerpen. Door deze verbanden kunnen we dingen aanwijzen of ze een naam toekennen. Dit geheel van relaties kan volgens Heidegger echter allemaal gereduceerd worden tot één motief: de mogelijkheid van het zijn in het totale *Dasein*. Deze ingewikkeld klinkende term is niet een tastbaar fenomeen, maar kan gezien worden als een

overkoepelend 'zijn'. Wij gaan er onbewust in op, terwijl dat overkoepelende 'zijn' zich voortbouwt op steeds nieuwe gerelateerde aanwezigheden.

Wanneer men zichzelf wilt aantreffen binnen deze 'zijnende' wereld, gebeurt dit vanzelfsprekend niet zoals je tegen een stoel aanloopt of zoals ik net opschrok van de gorgelende omroepstem, die via

de luidspreker van de conducteur langs meerdere wagons naar mijn zitplek werd geleid. Aanwezigheid van onszelf vinden we in het zogenoemde ‘denkende zijn’, die altijd wordt beïnvloed door gevoelservaringen uit onze momentele omgeving. Ons eigen ‘zijn’ treffen we dus aan in een weerspiegeling van hoe je op een specifiek moment in het geheel staat. Of in Heideggers woorden: hoe je ‘in de wereld bent geworpen’. Binnen dit deel van zijn ‘Sein-theorie’ klinkt het begrijpelijk dat jonge mensen, in een leefomgeving met honderdduizend buitenlandse invloeden, de wereld in willen roetsjen om een veelzijdiger beeld van zichzelf te krijgen.

Op zo’n reis houden we ons echter onbewust vast aan de kennis en relaties waar we al over beschikken. Als wilde beesten schikken wij ons naar de groepering waar we op lijken of waar we ons al eerder aan hebben gebonden. In plaats van dat we in verbinding met dat geheel komen, raken we juist in een *vervallenheid*; ofwel in ‘het opgaan in het geheel van aanwezige dingen’. Het begrip van-, of de confrontatie met onszelf is volgens Heidegger helemaal niet te vinden in deze aanwezigheid. We zijn hier slechts deel van het geheel van het aldoor bestaande.

Tijdelijkheid in ‘zijndelijkheid’
Het *Dasein* moet volgens Heidegger altijd op zichzelf vooruit lopen om constant te anticiperen op de aanwezigheid binnen al het ‘zijnende’. Die verworpenheid van het *Dasein* is enkel te vatten wanneer we haar uit deze voortgaande beweging trekken. We krijgen hier dus te maken met een gewaarwording van tijd. Tijd heeft drie tijdselementen waarbinnen ook ons individuele ‘zijn’ en bewustzijn gevat moet worden. De elementen ‘geweest zijn’, ‘het zijn in het nu’ en ‘het gaan zijn’, geven de grenzen van ons bewustzijn aan. Het hele fenomeen ‘zijn’ is dus slechts vatbaar binnen het idee van tijdelijkheid. De tijdelijkheid waaruit alles en wijzelf kunnen zijn.

Het opzoeken van een verre plek in het oosten of diepzeeduiken in de Atlantische Oceaan zou, naar het idee van *Dasein*, dus één van de manieren zijn om onszelf in een specifiek licht te zien en te leren kennen. Wachten op het struikelen over onze eigen voeten door onbekende stenen heeft daarentegen niet zo’n zin. Tijdens het open-minded reizen naar onbeduidende locaties verliezen we tegenwoordig het oog voor wat ons daadwerkelijk wordt aangereikt door alle ‘zijn-

de’ dingen om ons heen. Voor een zoektocht naar jezelf zou je volgens Heidegger kunnen zeggen dat het niet per se uitmaakt waar en tegenover wie je je bevindt, maar met welk bewustzijn en welke intentie je waarneemt.

Dwarsliggend overvliegen
Persoonlijk keek ik vaak sceptisch naar het reizen voor *wokeness* en de zoektochten naar zelfconfrontaties. Eerlijk gezegd kwam dit ook door het niet willen toegeven aan hypes en geprivilegieerde manieren van zelfontwikkeling. De tafeltjes met een half opengeslagen boekje aan de koffiebar – die niet wordt gelezen – leek mij ook zo’n beeld van een illusionaire ‘Bildungs-uitstraling’, dat een constant culturele en bewuste persoonlijkheidsvorming zou doen vermoeden. Ikzelf reis graag met een uitzichtpunt op universele dagelijkseheden of gewoon omdat ik heel graag de zon en die ene heuvelrug wil zien, maar deze dwarsliggende *bookings*-mentaliteit blijkt onbewust net zo’n manier te zijn om te bevinden hoe ik als individu deel uitmaak van een groter geheel van relaties en vergelijkingen.

Het hele fenomeen ‘zijn’ is slechts vatbaar binnen het idee van tijdelijkheid

Tijdens het ontdekken van nieuwe plekken wordt mijn aandacht elke keer weer getrokken door onverwachte gelijkenissen. Iets dat waarschijnlijk voor ieder groepsdier, dat graag met een soortgenoot met de konten naar de bliksem wilt staan, herkenbaar is. Gek genoeg lijkt het alsof, bij het zoeken naar onszelf, al deze gemeenschappelijke kenmerken ineens geen rol meer mogen spelen.

Wanneer we ons nu bewust worden van onze tijdelijkheid, ons ‘zijn’ als iets contingents zien en op elke plek een nieuwe confrontatie durven aangaan, is dat misschien al een eerste gedurfde erkenning voor wie we zijn. Ook als er op een verlaten of onbekende plek geen groep mensen lijkt te zijn waar men zich in eerste instantie aan denkt te kunnen verhouden, is er een menselijk ‘zijn’ te vinden. Zoals een slapende dakloze op een bankje op een verlaten treinstation, een verloren vogeltje dat naast het informatieloket onrustig zit te ritselen of een chagrijnige spoorwegmedewerker in het stationsloket die gromt en een blik van ongenoegen geeft.

Persoonlijk kan ik daar ook een rust vinden, zoals bij de slapende man waarvan de oogleden zich aan- en ontspannen tijdens een onrustige droom; dat zag ik ook bij mijn zusjes woelige nachten als ik naast haar sliep. In het vogeltje dat zijn kopje draait, mij nieuwsgierig aankijkt, zijn borst omhoog duwt en drie keer opzij huft vind ik ook herkenning. Dat zie ik de vogeltjes in het Vliegenbos ook wel eens doen. Ik vind het weerzinwekkend hoe die nachtelijke stationsloketten in Oost-Europa net zo getypeerd kunnen worden als die man die, ondanks te weinig slaap en een doorrookte shag-stem, het leven zin wilt geven. Óf met een hardnekkige desinteresse. Óf juist met grappen die alleen in de nacht een bulderende lach verdienen.

En dan ook als ik in – met mensen overvolle – cafés vertoef, houd ik ervan om de blikken van de medegasten te volgen. Wanneer ik stiekem voor het weggaan de karaf met citroenwater van de tafel, achter hun rug om, naar mijn eigen waterfles overgiet voor onderweg. Terwijl ik aandachtig de laatste halve liter laat sijpelen en kijken de gasten niet-begrijpend naar mijn, voor hen, ongegronde actie. Dan geniet ik van de ogen die zo nieuwsgierig zouden zijn naar de afloop van mijn ondeugd. Bovendien geniet ik van de halve citroen die op het laatste moment nog naar mijn bidon overvliegt.

Het gewaarworden van het dagelijkse. Ofwel van de continue terugkerende elementen die we haast niet opmerken, maar nog nooit hebben gemist. Word je lekker bewust van je plek op deze mal-grote aardkloot. Vergeet alleen niet dat het kleine om de hoek al iets merkwaardigs zegt over jouw identiteit. ▲

Tekst /// Jens Rummens Beeld /// Winonah van den Bosch



Dag, lieve collega uit de toekomst.

Sinds de industriële revolutie heeft de mensheid door onze enorme technologische vooruitgang een hoop toxische gasen in de atmosfeer geblazen. Daarom hebben we als één wereldse bevolking geprobeerd de handen ineen te slaan met een poging het tij te keren. In december 2015 ondertekende de VN met 195 landen het Akkoord van Parijs. Dit akkoord was broodnodig om onze aarde te redden toen het nog kon, maar helaas blijven de zaken lopen zoals ze lopen en blijft de aarde opwarmen.

Nu is mijn vraag aan jou, teerbeminde geesteswetenschapper: hoe staan we ervoor? En wat kan ik in hemelsnaam nog doen? De eerste deadline om die toxische gassen uit ons luchtruim te minimaliseren is in 2030, vervolgens wordt er met een tweede deadline gestreefd naar een CO2-neutrale aarde in 2050. Jij hebt het immers allemaal meegemaakt en leeft nu in een leefbare wereld, of misschien in een dystopie.

In theorie is de rekensom poepsimpel. Toch is het in de praktijk andere koek. Ten eerste zijn er de financiële factoren. Investeren in hernieuwbare energie zijn relatief prijzig, zeker in vergelijking met de vervuulende methodes. Bovendien kan de overheid niet het hele investeringsbudget spenderen aan het klimaat. Werkloosheid, dakloosheid, immigratie en educatie zijn nog andere kreten van de democratie waar de regering gehoor aan moet geven. Daarnaast zijn de hernieuwbare bronnen nog te laag in aantal en te inefficiënt om volledig te kunnen gaan afstappen van de kolenfabriek die helaas o zo vervuilend is. Maar zijn hier facetten die we over het hoofd hebben gezien, toekomstige wetenschapper? Is het misschien een idee de kernenergie een tweede kans te geven in de plaats van deze volledig af te schrijven? Deze energie is tenslotte enorm efficiënt en het afval wordt niet in de lucht geblazen zoals bij de koolfabrieken, maar bewaard op een veilige plek.

Naast de praktische obstakels zijn er ook slordigheden in het officiële plan van aanpak van het Akkoord. Veel wetenschappelijk onderzoek, van onder andere het Massachusetts Institute of Technology, wijst erop dat de toch al relatief lakse doelstellingen niet gehaald dreigen te worden. Ten grondslag aan dit probleem ligt het feit dat landen hun eigen doelstellingen mogen bepalen. Het gevolg is dat dit akkoord meer op een propagandastunt lijkt dan een daadwerkelijk gedwongen verandering naar een leefbare toekomst. Helpt het eigenlijk om de politiek harder aan te pakken via activisme? Zullen zij uiteindelijk geneigd zijn te luisteren naar de klimaathippies?

In 2019, enkele jaren na het Akkoord van Parijs, legde de Europese Commissie een nieuw voorstel op tafel: de Europese Green Deal. Met dit voorstel worden methodes die nodig zijn om de doelstelling van Parijs te halen wettelijk verplicht. Zo probeert de Europese Commissie het halen van de klimaatdoelstellingen te combineren met een groene innovatieve economie. Deze motie begint in 2021 en krijgt een investeringsbudget van honderd miljard euro. Maar zal deze gigantische som geld helpen het tij te keren? In 2019 was er nog geen sprake van de pandemie die ons momenteel nog steeds tart, eind 2020. Het redden van mensenlevens zal ook een berg geld kosten...

Ziezo, beste geesteswetenschapper, aanschouw mijn radeloosheid: waarin kan ik in godsnaam bijdragen als filosofiestudent? Heeft het nog wel zin om verder te studeren als de kans bestaat dat er geen leefbare toekomst meer zal zijn? Misschien behoort ik het roer honderdtachtig graden om te gooien en me voltijs op het activisme te storten. Want leuke artikeltjes schrijven voor gelijkgestemde geesteswetenschappers zal ons lot wellicht niet doen veranderen. Of kan ik juist door filosofische inzichten de wereld in te sturen de mens zijn gezindheid groener doen kleuren?

Lieve vriend uit de toekomst, voorzie ons van een antwoord. De tijd dringt!

Veel liefs uit het jaar 2020 en houd je goed,

Jens

Elke maand schrijft een redacteur een brief aan de toekomst. Wat kan er beter, wat mag onder geen beding verloren gaan en bovenal: wat voor faculteit willen we worden?

Waarom is GHB-gebruik verboden, maar lachgasgebruik niet?

Samen met de huisarts, bij wie ik coassistent ben, loop ik de behandelkamer in. Daar hoor ik het verhaal van een patiënt, die maar een paar jaar ouder is dan ik. Na het maandenlang gebruiken van vele ballonnen lachgas per dag, kreeg hij last van een verminderd gevoel in zijn benen. Dit negeerde hij in eerste instantie. Maar het werd erger en erger. Zo erg dat hij niet meer kon lopen. Toen pas zocht hij hulp.

Tekst /// Max Rensink Beeld /// Imke Chatrou

Diezelfde man is nu bezig met een lang behandeltraject. Ik ben onder de indruk van de gevolgen van zijn gebruik. Zeker in Nederland heerst het idee dat drugsgebruik voor veel plezier kan zorgen. Toch weet iedereen dat er aan het gebruik van drugs ook risico's kleven. De laatste jaren is het gebruik van twee relatief nieuwe middelen in opkomst: lachgas en GHB. GHB is door de overheid verboden en wordt gezien als harddrug, maar lachgas niet. Waarom worden deze middelen zo verschillend behandeld? En waarom is drugsgebruik eigenlijk verboden in onze liberale samenleving, waarin wij het belangrijk vinden dat een individu zelf kan en mag kiezen wat hij doet? Laten we eerst lachgas en daarna GHB onder de loep nemen.

Het verslavende aspect van lachgas is al lange tijd onderwerp van discussie

Gieren van het lachen

Lachgas wordt vaak via een ballon ingeademd en heeft een kortdurend effect van enkele seconden tot een minuut. Het geeft een korte

high waarbij gebruikers zich fijn voelen, een lachkick kunnen krijgen of auditieve en visuele prikkels anders ervaren. Daarnaast kan de inademing zorgen voor het gevoel dat je even 'wegzakt'. Deze effecten ontstaan door de remming van bepaalde neurotransmitters (stofjes die signalen doorgeven) in de hersenen. De meest voorkomende bijwerkingen zijn verwardheid, hoofdpijn en duizeligheid, wat kan ontstaan door een zuurstoftekort in de hersenen. Lachgas wordt ook door ambulancepersoneel en tandartsen gebruikt, waarbij het kortdurend pijnstillend en rustgevend kan werken.

Omdat het effect van lachgas zo snel verdwijnt, worden er al gauw meerdere lachgasballonnen per keer gebruikt, soms zelfs meer dan honderd per dag. Door gebruikers wordt lachgas vaak als onschuldig gezien. Uit onderzoek blijkt echter dat lachgasgebruik, met name in grote hoeveelheden, kan zorgen voor een tekort aan vitamine B12. Dit kan leiden tot schade aan het ruggenmerg met een gedeeltelijke dwarslaesie en verlamingsverschijnselen als gevolg. Dit kan (deels) herstellen, maar vaak pas na maandenlange behandeling. Uit een onderzoek van RTL Nieuws op 25 juni bleek dat in de afgelopen twee jaar minstens 64 jongeren in Nederland een dwarslaesie hebben opgelopen door veelvuldig lachgasgebruik. De gemiddelde leeftijd van deze patiënten was 22 jaar.

Het verslavende aspect van lachgas is al langere tijd onderwerp van discussie. Neuroloog Paul Bienfait, een van de oprichters van de werkgroep Complicaties Lachgas van de Nederlandse Vereniging voor Neurologie, geeft aan dat neurologen de indruk hebben dat het gas een verslavend effect heeft. Jellinek en de Brijder zijn twee grote verslavingsinstellingen die daarentegen menen dat lachgas niet tot nauwelijks verslavend is. Het landelijk instituut voor verslavingszorg Trimbos noemt verslaving echter wel degelijk een risico. Lachgas is nog niet opgenomen in de Opiumwet en wordt daarom niet officieel

als drug gezien. Naast lachgas wordt GHB ook meer en meer gebruikt onder jongeren. GHB, in tegenstelling tot lachgas, is wel geregistreerd als harddrug.

Een zout drankje

GHB (gamma-hydroxyboterzuur) kan afhankelijk van de dosering verschillende effecten hebben. Het kan rustgevend werken en tot slaperigheid leiden, maar ook tot een actieve stemming waarin de gebruiker veel praat en zich verbonden voelt met andere mensen. Daarnaast kan de drug zorgen voor meer zin in seks. GHB wordt ingenomen als drankje en smaakt zout. Het maximale effect treedt na ongeveer een half uur op. Ook dit middel remt de signaaloverdracht in de hersenen, al remt het andere stofjes dan lachgas. De drug wordt veel gebruikt in het uitgaansleven en in de homoscene, maar ook het hoge thuisgebruik op het platteland valt op.

Er is de laatste jaren een stijging te zien in GHB-gebruik. Volgens het Trimbos-instituut gebruikten 40.000 volwassenen GHB in het afgelopen jaar. Vergeleken met het gebruik van bijvoorbeeld cannabis (880.000 gebruikers) en XTC (390.000) is dit weinig, maar opvallend is het hoge percentage gebruikers dat medische hulp inroept (van een ambulance of van de spoedeisende hulp). In 2017 was er in maar liefst 22% van alle gemelde drugsincidenten sprake van GHB-gebruik.

Een van de redenen voor dit hoge percentage is dat GHB lastig te doseren is; bij een twee keer hogere dosis wordt de concentratie van GHB in het bloed wel 3,7 keer zo hoog. Daarbij leidt overdosering snel tot bewusteloosheid en een onderdrukking van de ademhalingsprikkel. GHB wordt gezien als enorm verslavend. Onttrekkingsverschijnselen ontstaan snel, waardoor afhankelijke gebruikers elke twee tot vier uur de stof moeten innemen. Het is bovendien moeilijk om af te kicken: 70% van de mensen die hiertoe een poging deed, was na drie maanden teruggevallen. GHB valt sinds 2012 onder Lijst 1 van de Opiumwet en wordt daarmee bestempeld als harddrug. GHB wordt dus gezien als enorm verslavend, terwijl hier bij lachgas discussie over bestaat. Maar wanneer spreek je precies van een verslaving?

Loop op een warme dag door een willekeurig park in Amsterdam en de kans is groot dat je her en der lachende mensen met gekleurde ballonnen ziet



Veel verslavende middelen zijn verboden

In de DSM 5, het internationale handboek voor psychiatrie, wordt verslaving met de meer neutrale term 'middenmisbruik' aangeduid. De definitie van verslaving bestaat uit vier onderdelen. Ten eerste kan gebruik leiden tot verminderde controle over dit gebruik, waarbij iemand bijvoorbeeld onsuccesvolle pogingen doet om te stoppen, veel tijd kwijt is aan het gebruik en een heftige drang heeft naar het middel. Ten tweede kan het leiden tot sociale achteruitgang, waarbij bijvoorbeeld werk, school of familie en vrienden worden verwaarloosd. Ten derde kan er sprake zijn van risicogebruik. Door het gebruik brengt iemand zichzelf fysiek in gevaar, maar gaat hier desondanks mee door. Tot slot zijn de eigenschappen van het middel van belang. Dit zijn bijvoorbeeld de mate van tolerantie voor de drug en de ernst van onttrekking.

Drugs zijn onder andere verboden omdat gebruik leidt tot onaantvaardbare gezondheidsrisico's. Gebruik van lachgas op grotere schaal is recent ontstaan en de mate van gezondheidsschade wordt daarom de laatste jaren pas duidelijk. Lachgas is nog niet (landelijk) verboden. Loop op een warme dag door een willekeurig park in Amsterdam en de kans is groot dat je her en der lachende mensen met gekleurde ballonnen ziet. Ook is het verslavende effect niet zo zichtbaar als bij GHB. Toch zijn de resultaten van de onderzoeken verontwaardigend. Staatssecretaris Blokhuis wil lachgas in 2021 op Lijst 2 van de Opiumwet plaatsen, waarmee het de status van softdrug krijgt. Enkele gemeentes in Nederland hebben op eigen initiatief al een verbod ingesteld.

Bepert een drugsverbod onze vrijheid?

Het valt te beargumenteren dat het verbieden van verslavende middelen onze vrijheid beperkt. In onze liberale samenleving vinden wij het namelijk belangrijk dat mensen zelf kunnen bepalen hoe zij hun leven willen leiden. Mensen moeten de autonomie hebben om hun eigen doel in het leven te vinden en na te jagen. Waarom mag iemand er dan niet voor kiezen om drugs te gebruiken? Het legaliseren van drugsgebruik zou volgens dit argument een samenleving nog vrijer kunnen maken.

Drugs zorgen echter voor een verminderde controle over het gebruik van de drug. Wanneer een gebruiker verslaafd is, heeft hij zelf geen macht meer over zijn gebruik. Dat dit problematisch is voor zijn vrijheid, is te verklaren aan de hand van de begrippen eerste-orde verlangen en tweede-orde verlangen van de Amerikaanse filosoof Harry Frankfurt. Frankfurt geeft aan dat er verschillende niveaus zijn van verlangens. Eerste-orde verlangens zijn alledaagse, vluchtige

verlangens, zoals het verlangen om een drug in te nemen. Tweede-orde verlangens zijn diepere, al langer bestaande verlangens, die belangrijk zijn voor ons als persoon. Dit kan bijvoorbeeld het verlangen zijn om af te kicken. Op het moment dat een individu een enorme drang voelt om lachgas te gebruiken, een ballon aan zijn mond zet en inademt, wordt een eerste-orde verlangen vervuld. Maar dat gaat misschien wel in tegen het diepere tweede-orde verlangen om te stoppen!

Frankfurt meent dat een individu vrij is, wanneer hij zijn tweede-orde verlangen kan volgen en het eerste-orde verlangen kan weerstaan. Als een individu een bepaald middel niet kan weerstaan, is de gebruiker volgens Frankfurt onvrij in die beslissing. Stel je iemand voor die graag wil stoppen met gebruiken, omdat hij merkt dat het een slechte invloed heeft op zichzelf, zijn gezondheid en iedereen om zich heen (tweede-orde verlangen). Toch lukt het hem niet. Hij kan aan niets anders denken dan het gebruik (eerste-orde verlangen). Hij is onvrij, omdat hij zijn belangrijke, lange-termijn verlangen niet kan vervullen. Drugsgebruik kan op deze manier juist zorgen voor onvrijheid.

Het lachgasverbod

Een reden voor een verbod op drugsgebruik is ernstige gezondheidsschade. Daarnaast speelt het verslavende aspect van drugs een rol. De ernstig verslavende stof GHB leidt tot veel ziekenhuisbezoeken en is verboden. Met de huidige ontwikkelingen rondom lachgasgebruik, waarbij gebruik lijkt te leiden tot dwarslaesies en er steeds meer bekend wordt over de mate van het verslavende effect, lijkt een lachgasverbod slechts een kwestie van tijd. ▲



Simp: De dualiteit van internetjargon

De Nederlandse taal barst van mooie, vreemde, bijzondere en wanstaltige woorden en uitdrukkingen. Elke maand pluist *Babel* er een uit. Deze maand het online veelgebruikte *Simp*.

Tekst /// **Teske Wortman** Beeld /// **Inge Spoelstra**

Veel *slang* van tegenwoordig vindt zijn oorsprong wel tientallen of zelfs honderden jaren terug. Zo ook het woord '*simp*'. Net als vele andere verschijnselen in de popcultuur lopen de meningen uiteen over wat de exacte betekenis is.

Begin twintigste eeuw werd simp gebruikt als afkorting van het woord *simpleton*, een ouderwets Engels woord dat vertaald kan worden als leeghoofd of domkop. Het woord was in de vergetelheid geraakt totdat het op 20 januari 2005 weer opdook in de Urban Dictionary. Nog steeds was de term bedoeld als belediging, maar van een andere aard: 'A guy who tags along with hot girls because he thinks it will get him laid.' Op dezelfde site wordt rond dezelfde tijd ook het woord 'symp', een afkorting van 'sympathetic', toegevoegd. Het heeft naast de uitspraak ook een overeenkomende betekenis, namelijk: 'A man who places importance on a woman's irrational problems'. In 2013 werd die boodschap nogmaals benadrukt toen simp een acroniem werd, Suckas Idolizing Mediocre Pussy. Begin 2019, min of meer honderd jaar nadat het voor het eerst werd gebruikt, begon het gebruik van het woord met een rap tempo te groeien toen het werd opgepikt door de anti-feministische beweging MGTOW. Vooral op de Reddit pagina van de groep – een online thuishaven voor *incels* – sloeg het aan. Incels willen niets liever dan seks met een vrouw, maar vinden vrouwen tegelijkertijd ook walgelijk en minderwaardig. Een man die een vrouw op een voetstuk zet, ook al is het met seks als doeleinde, kan niet onbestraft blijven. Simp heeft daarom een negatieve connotatie in dit soort cirkels. Ook de werkwoordsvorm 'simpen' en het zelfstandig naamwoord 'simperry' werden hier populair. In de maanden die volgden baande simp zijn weg door het online mainstream vocabulaire waar de betekenis een wending nam.

Hoewel de meeste bronnen op Urban Dictionary simpen niet definiëren als een vorm van respect voor vrouwen, blijkt de praktijk het tegendeel te bewijzen. Wanneer je nu op Twitter als zoekterm 'simp' intypt, komen er zinnen tevoorschijn die duiden op een meer positieve betekenis van het woord. Veelal wordt het liefkozend gebruikt door Twitteraars die het over hun vrienden hebben of door fans in berichten over hun idool zoals, 'ik zal nooit voor iemand simpen zoals ik voor Halsey simp'. Op TikTok is er zelfs een challenge van gemaakt waarbij vrouwen de reactie van hun vriend filmen wanneer ze een nummer met de tekst 'Welcome to Simpation' afspelen, terwijl hij iets liefs voor hen doet. In de mainstream wordt dit woord steeds meer gebruikt voor zachtaardige mensen die iets aardigs doen voor een ander, in plaats van een slijmbal die alles zou doen om seks te hebben, vaak met een vrouw die niet geïnteresseerd in hem is. Tegenwoordig gaat het niet meer om grappen maken over wanhopige mannen die alleen maar aan seks kunnen denken of over het kleineren van mannen met een crush. Simpen is nog steeds het aannemen van een onderdanige verlangende positie, alleen nu op een welwillende manier. ▲



Babel, Maandblad voor de Faculteit der Geesteswetenschappen, Spuistraat 134, kamer 2.01F, 1012 VB Amsterdam, babel-fgw@uva.nl

Hoofredactie

Freek Haye
Lisa Kampen

Redactie

Bart Faber, Meke Goedhart, Robin Phoelich, Max Rensink, Jens Rummens, Sofia de Valk, Teske Wortman

Eindredactiecoördinatie

Suzanne Hoogstraten

Eindredactie

Shannen Boekhorst, Amber Bregman, Eva Dalmaijer, Camilla Henneman, Sanne de Jong, Elly Lewin, Marit Versantvoort, Lisa van der Werf, Lisanne de Zee

Beeldcoördinatie

Dorota Dabrowska

Fotografie

Anna Berkhout, Amanda Vlieger, Danielle Kliwon, Sietske Arnoldus

Coverbeeld

Bob Foulidis

Illustraties

Anna Berkhout, Winonah van den Bosch, Imke Chatrou, Dorota Dabrowska, Bob Foulidis, Katja Schraag, Inge Spoelstra

Webredactie

Danielle Kliwon

Redactieraad

Sarah Beeks, Lisa van Dijke, Reinier Kist, Everdien Rietstap, Thomas Rueb

Vormgeving

Luke van Veen, www.lukevanveen.com

Druk

drukpartnerszuid
drukpartnerszuid.nl

Schrijven of illustreren voor *Babel*?

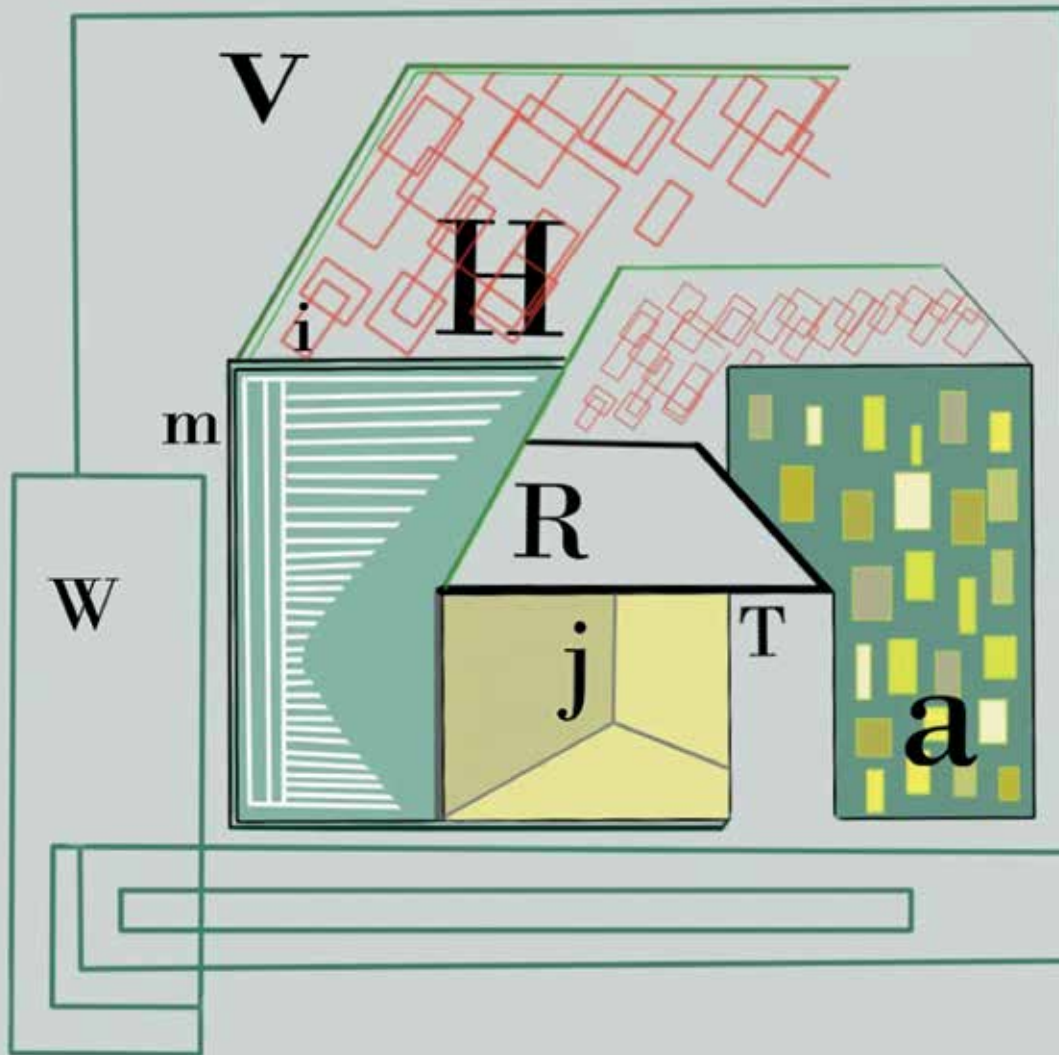
Babel heeft regelmatig plaats voor nieuw schrijftalent, fotografen en illustratoren. Mail ons je cv en recent werk.

Vind ons leuk



www.babelmagazine.nl

Zie ons archief in op de UvA-website van *Babel*. Je vindt ons in de A-Z lijst van je opleiding.



Overdonderd door het absolute
 Verscheen plots aan mij het woord
 Waar ik onbeduidend, altijd al
 Het schuilen aan kan toevertrouwen

Dit is geen gedicht
 Het luistert daarom ook niet nauw
 Wezenlijk is zij onbegrensd, dit woordelijke hutje
 Welbeschouwd een wonder

Aldaar beperkt
 In mijn nieuw bedachte wereld
 Beschouw ik het bijzondere