

W

AT DOET DOOMSCROLLING MET JE?

In tijden van oorlog en elkaar opvolgende #metoo-schandalen zit journalist Mariska Vermeulen 24/7 vastgeplakt aan haar tv en mobiel. Na een weekje in haar vakantiebubbel vraagt ze zich af: hoe kun je op een gezonde manier met het nieuws omgaan?

TEKST MARISKA VERMEULEN

‘Kleine trekt vrouw aan haar haren de auto uit’: WTF!?! ‘Ook Haagse politicus drong zich op aan collega’s’: WAT VRESELJJK! ‘Miljoenen mensen op de vlucht voor de oorlog in Oekraïne’: DIE ARME MENSEN... Soms zou ik bij dit soort nieuws het liefst als een klein kind lalalalala roepend mijn vingers in mijn oren steken, en mijn ogen gesloten houden voor al dit leed. Want dit soort berichten kunnen me intens raken. Zo schoten de tranen me in de ogen toen de bombardementen in Oekraïne begonnen. En vond ik het even

mooi als pijnlijk dat deze vluchtelingen wél op een hartelijk welkom konden rekenen. Ook weet ik nog dat ik ten tijde van de Amerikaanse verkiezingen tot diep in de nacht actualiteitenprogramma’s keek. Razend was ik dat zoveel mensen stemden op iemand die openlijk racistisch en seksistisch is. Maar ik heb mezelf er altijd van overtuigd dat dit gevoelens zijn waarmee ik moet leren leven. Want je bent nou eenmaal deel van een groter geheel, dus dat je er somber van wordt als je in de pijn van anderen verdiept: *so be it*. Een kleine prijs vergeleken met het leed waar anderen echt doorheen gaan. >



Ik ben te leergierig en daarnaast ehhh... ben ik journalist. Ik móet dus wel op de hoogte zijn

Fastforward naar een heerlijk ontspannen vakantie in Turkije. Even maak ik me niet druk over wat er in de wereld speelt, maar over op welk strandbedje ik het langst in de zon zal liggen. Ik voel me zen en denk: wat doe ik mezelf eigenlijk aan door me zo op te winden over het nieuws? Daar in Turkije begreep ik hoe verleidelijk het is om de waan van de dag links te laten liggen. Maar tegelijkertijd voelde ik óók heel sterk: als ik me nergens meer over opwind en in mijn eigen blije bubbel blijf, dan is dat toch gewoon een grote fuck you naar de rest? We zijn nou eenmaal niet alleen op de wereld. En doen alsof dat wel zo is, vind ik simpelweg oppervlakkig. Of houd ik mezelf voor de gek en geeft het mij gewoon een goed gevoel over mezelf om niet weg te kijken? Zélf als ik weet dat anderen daar helemaal niks aan hebben. Zou ik als nieuwsmijder dan eigenlijk niet net zo goed een nieuwsmijder kunnen worden?

JEZELF BESCHERMEN

Als ik alle reacties mag geloven die in mijn inbox belanden na mijn oproepje hierover, is het antwoord: ehh... ja! Ik word nog net niet voor gek verklaard dat ik het nieuws wél volg. Merin de Does (34) is iemand die vol overtuiging het nieuws links laat liggen: «Al ver voor de coronacrisis heb ik alle nieuwsapps van mijn telefoon verwijderd. Kranten lees ik niet. Nieuws kijk ik niet, of nauwelijks. Een leven zonder continue nieuwsupdates geeft me meer rust en helderheid in mijn hoofd. Als ik meer over een onderwerp wil weten, zoek ik het zelf wel op. Meestal bekijk ik dan meerdere bronnen en maak ik een afweging wat ik er zélf van vind. Want wat is tegenwoordig nog waarheid? Daarbij denk ik ook: móét ik alles weten? In mijn optiek niet. Vaak liggen nieuwsberichten buiten mijn eigen cirkel van invloed, maar beïnvloeden ze mij wél. Als je het toelaat word je elke dag door kranten, televisie, radio en social media beïnvloed. Soms bewust, maar vaker onbewust. Je ervaart daardoor

Soms zou ik bij het nieuws het liefst lalalalala roepend mijn vingers in mijn oren steken

ook allerlei emoties die niet gebaseerd zijn op jouw eigen ervaringen in dit leven. En je lichaam en geest reageren daar bijvoorbeeld op met stress of angst. Uiteindelijk gaat het voor mij om een stukje zelfbescherming. Wil ik meer dan nodig verdrinken in allerlei emoties door het nieuws en zaken die buiten mijn invloed liggen? Of kies ik voor een leven vanuit liefde en vertrouwen? Van één van mijn favoriete motivational speakers, Jim Rohn, leerde ik: ‘Stand guard at the door of your mind’. Zonder nieuws ben ik een leuker mens en houd ik meer tijd over voor belangrijkere dingen. Naïef ben ik overigens niet, want ik lees wél zo’n vijftig boeken per jaar. En als ik zelf onderzoek doe, lees ik alsnog wetenschappelijke- en nieuwsartikelen.»

MINDFUL MINDEREN

Ik begrijp Merin volledig en ben zelfs een tikje jaloers op haar. Ik geloof zonder meer dat ook ik me een stuk fijner zal voelen zonder continu meegezogen te worden door allerlei nieuwsberichten. Maar ik ben daar te leergierig voor en daarnaast ehhh... ben ik dus journalist. Ik móet dus wel op de hoogte zijn. Sterker nog: de opwindende die ik soms voel over bepaald nieuws zorgt er juist voor dat er een vurig stuk uit mijn vingers rolt. Er zit niks anders op: ik moet minderen met mijn nieuwsconsumptie óf zorgen dat het mij minder raakt. Maar hoe? Ik bel met psycholoog Hanan Haddouch (bekend van haar insta @psycholooghanan). «Nieuws kan inderdaad zorgen voor *psychological discomfort*,» zegt ze, «zeker als je ongecontroleerd te veel informatie binnenkrijgt. Voor de mentale gezondheid van sommige mensen is het echt beter als ze geen of minder nieuws volgen. Maar dat zorgt weer voor een andere discussie: als je nergens van op de hoogte bent, hoe kun je dan je plek innemen in de maatschappij? Ik denk dat dat de sleutel is: kies bewust voor momenten dat je mindful het nieuws tot je neemt. Net als vroeger

toen op een vast tijdstip de krant in de brievenbus viel en je alleen het achtuurjournaal had. Nu is het vaak too much en te versnipperd; je pakt je telefoon voor ontspanning en BOEM word je weer geconfronteerd met een supertreurig bericht op Instagram.» *Noted.* Ik ga er gelijk mee aan de slag. Mijn eerste stop: Insta. Ik volg daar zo ongeveer alle nationale en internationale kranten. Wat een slagveld! Zelfs serieuze media publiceren posts als ‘kijkers walgen van vrouw die haar man borstvoeding geeft’. Pure *outrage porn* die erop is gericht om mensen razend hun frustratie van zich af te laten tikken. Dus *goodbye The Guardian, have a good one The Washington Post, enjoy your day BBC en so long CNN.* Ik ontvolg ook Nederlandse media en tientallen buitenlandse tijdschriften die ik voor werkinspiratie was gaan volgen, maar die bijna alleen maar komen met oninteressant celebrity-nieuws. Langzaamaan verandert mijn Instagram weer in een medium waar mensen vooral delen hoe leuk hun leven is. Oppervlakkig? Zeker. Maar één medium voor *positive vibes only* lijkt me wel zo gezond. Ik ben in shock als ik beseft op hoeveel kanalen ik nog meer nieuws ontvang. Zelfs mijn werkmail zit vol berichten van journalistieke platforms. Na een dag ontvolgen en afmelden, blijven alleen *Blendle* en *The New York Times* in de ochtend over (heerlijk in bed met een kop thee), het *NRC* einde middag en het journaal van half acht. Ook de nieuwsbrief van *De Havermelkelite*, vol trendverhalen over de stadsmens, wil ik niet missen. De rest bekijk ik naar behoefte en dat blijkt toch stukken minder vaak dan ik dacht.

RISICO’S INSCHATTEN

En dan rest me nog: me emotioneel minder laten meeslepen door het nieuws. En dat is óók mogelijk als je een nieuwsmijder bent, weet ik van Henriëtte Bokslag (37). Zij verfrist continu de nieuwsapps op haar telefoon (zélfs op de wc), pluisht het nieuws dat ze interessant vindt verder uit op allerlei media en hopt ’s avonds van journaal naar actualiteitenprogramma’s. «Ik ben echt heel erg nieuwsgierig. Als er iets heftigs gebeurt, breng ik uren door bij verschillende media op internet, bekijk ik tot diep in de nacht alle programma’s daarover en zit ik de hele tijd mijn telefoon te refreshen. Ik wil altijd precies weten hoe iets zit en dat kan door meerdere media te volgen. Verschillende gezichtspunten, invalshoeken en benaderingen helpen mij om genuanceerd een eigen mening te vormen. Als je alleen nu.nl leest,

heb je zo’n beperkt zicht op wat er allemaal gebeurt. Ik vind het shocking dat er mensen zijn die helemaal geen interesse hebben in het nieuws. Die denken: als ik het niet zie, dan is het er niet. Hoe kun je nou je ogen sluiten voor de dingen die gebeuren? Veel mensen die klagen over hoe erg alles in Nederland is, weten niet eens hoe het er in andere landen aan toegaat.» Wordt zij dan nooit moe van een wereld waar slecht nieuws schering en inslag is? «Nee, dat is nou eenmaal het leven. De wereld is geen rozengeur en maneschijn. Ik raak daar niet van in mineur. Misschien maak ik me alleen druk over dingen die een directe impact op mijn eigen leven hebben, zoals de inflatie of de oorlog tussen Rusland en Oekraïne.» Afstand bewaren tussen jezelf en het nieuws kán dus wel. Heeft psycholoog Haddouch daar nog tips voor? «Er is geen quick fix. Begin bij de basis: hoe komt het dat het zoveel met je doet? Boosheid en angst hebben te maken met risico’s taxeren, zodat je jezelf of je naasten kunt beschermen. Voel je je misschien machteloos omdat je geen invloed hebt op een bepaalde situatie, terwijl je het gevaar erachter wel ziet? Want waar je in de oertijd daadwerkelijk een wolf kon tegenkomen, worden nu online steeds meer ‘wolven’ ontmaskerd.» Tot slot drukt Haddouch me iets op het hart: «Vergeet niet dat het ook mooi is dat je betrokken bent bij de wereld om je heen. We willen alleen wel dat het vuurtje dat jou als journalist drijft blijft branden en niet uitdooft. Dus vraag je af waar je impact kunt maken – dat is als journalist denk ik op veel plekken – maar laat los waar dat niet kan.» Sinds de invasie van Rusland in Oekraïne is in elk geval één ding duidelijk geworden: dat mensen wel degelijk het gevoel hebben impact te kunnen maken, door massaal vluchtelingen te helpen. •