

BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (54) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

Wij zijn kuddedieren

Dat het fenomeen 'sociale media' weinig te maken heeft met 'sociaal' zullen de meeste mensen ondertussen wel hebben opgemerkt. Je echte vrienden zitten misschien ook op Facebook of Twitter, maar dat is niet de reden dat het je vrienden zijn. Ik ga er tenminste van uit dat mensen van mijn leeftijd of ouder vrienden hebben die teruggaan tot de tijd dat internet ons nog niet regeerde. We hadden de persoonlijke ontmoeting nodig om elkaars vriend(in) te worden. Waarbij het altijd goed is om nog even te benadrukken dat een ontmoeting spontaan is, geen verplicht nummer. Contact mag, maar hoeft niet. Dat is tegenwoordig wel anders: vooral jongeren *moeten* van zichzelf allerlei 'vriendschappen' onderhouden, en vooral online, via hun telefoon.

Er klopt iets niet in de moderne, westerse wereld, want juist onder jongeren zijn er in toenemende mate serieuze sociale problemen. Eenzaamheid, ondanks veel vrienden op Facebook en nog meer volgers op Instagram, en psychische problemen zoals depressie (zelfdoding is inmiddels de belangrijkste doodsoorzaak voor mensen van rond de 20 jaar!). En dan ook nog een toenemend onvermogen zich in sociale situaties te kunnen handhaven. Hoe voer je eigenlijk een face-to-face gesprek? Hoe persoonlijk kan/mag je zijn tegen een onbekende die je ontmoet op een feestje?

We dreigen een talent kwijt te raken dat we vroeger zonder nadenken wisten te benutten: verbinding maken met andere mensen.

Omdat we het ergens toch wel een beetje merken, al die sociale armoede, ontstaan er initiatieven die het tegengestelde beogen: herdenkingen in groepsverband, stille tochten en soms zelfs massale bijeenkomsten. De gebeurtenissen rond het overlijden van

hun burgemeester zorgden even voor verbinding tussen uiteenlopende Amsterdammers, maar vlak daarna was het weer stil. In de kerk ontmoeten we elkaar niet meer, het verenigingsleven bloeit veel minder dan voor de uitvinding van het wereldwijde web en veel mensen vinden het belangrijker te melden dat ze ergens bij horen dan dat ze er écht deel van uitmaken.

Leve monopoly en stampotavonden!

Dat er zoveel sociale evenementen worden georganiseerd, is goed te begrijpen vanuit de steeds verder voortschrijdende individualisering. Maar het betekent niets als het er vooral om gaat die te filmen met je mobiele telefoon en te delen op alle genoemde media om te laten zien dat je erbij was. We vergeten steeds maar weer dat we weinig anders zijn dan de meeste zoogdieren: beestjes die het best gedijen in groepsverband, die hun grootste geluk halen uit het wezenlijke, fysieke contact met soortgenoten, zonder tussenkomst van apparaten. We moeten zo snel mogelijk terug naar de bordspelen en de stampotavonden waarbij we elkaar echt in de ogen kijken. En we moeten zorgen dat dit structureel in onze levens zit, niet incidenteel. Wij, de ouderen, weten nog wel hoe dat moet, maar ook wij moeten het voor onszelf bewaken. En we moeten onze (klein)kinderen leren hoe dat moet. Als mijn zoon (15 jaar) en dochter (12 jaar) bij opa en oma logeren, denken ze niet aan hun mobiel vanwege de urenlange sessies monopoly. Dat is een gelukkige jeugd!



BRAM BAKKER
F