

‘Wees niet angstig, maar relativeer en nuanceer’

Vrijdag 13 november werd Parijs opgeschikt door een reeks terroristische aanslagen. Veel mensen voelen zich geraakt door dit heftige nieuws en je merkt dan ook dat het veel losmaakt: mensen praten erover en maken zich zorgen over de toekomst. Die zorgen zijn begrijpelijk, zegt Kaz de Jong, medewerker van *Artsen zonder Grenzen* in een interview in *de Volkskrant*, maar hij zegt ook dat je je niet door angst moet laten leiden.



Kaz de Jong

‘Aanslagen zoals die in Parijs zijn een schokkende ervaring voor iedereen,’ zegt Kaz de Jong, traumaspécialist bij *Artsen zonder Grenzen*. ‘De gevolgen zijn onmiskenbaar. Mensen zijn van slag, ook al zijn ze niet direct of indirect bij de aanslagen betrokken. We worden collectief bang en dat is precies wat terroristen willen.’

Is die angst terecht?

‘Meestal niet. Terroristen kiezen bewust hele normale plekken waar iedereen komt. Als je nu zelf naar een restaurant, theater of stadion gaat, denk je onwillekeurig: is het wel veilig? Terwijl je weet dat de kans dat daar iets gebeurt vrijwel nihil is. Die angst gaat dan ook meestal vanzelf weer weg, als je merkt dat het gewoon veilig is op de plek waar je naartoe gaat. Daarom wordt een aanslag altijd pas opgeëist als alles achter de rug lijkt te zijn. Dat opeisen gaat bovendien gepaard met dreigen en dat maakt mensen weer angstig. Het in stand houden van angst is juist wat terroristen willen.’

Wat wil een terrorist met die angst bereiken?

‘Angstige mensen verliezen de controle over zichzelf. Ze raken de regie kwijt en laten zich leiden door hun emoties. Dat is gevaarlijk, omdat daarmee hun normen en waarden kunnen vervagen. Na een aanslag worden vaak allerlei maatregelen getroffen, bijvoorbeeld verscherpte grenscontroles en militairen die openbare plekken bewaken, al dan niet terecht. Maar vaak wakkert dit de collectieve angst juist aan, in plaats van dat het een gevoel van veiligheid geeft.

Ook zie je vaak dat publieke figuren, zoals politici, na dergelijke aanslagen bepaalde krachttaal gaan uitslaan, bijvoorbeeld door te zeggen dat Frankrijk in oorlog is en dat ze ‘meedogenloos zullen terugslaan’. Ik noem dat angsttaal en dat werkt juist averechts. Door zulk taalgebruik krijg je een situatie waarin mensen gaan denken in goed en kwaad, in vriend en vijand, en het gevoel krijgen dat je alles mag doen om het kwade te stoppen. Dat gevoel ondermijnt onze regels, normen en waarden, de pijlers van onze samenleving. En dat is precies wat terroristen willen – onze maatschappij ontwrichten.’

Wat is daartegen te doen?

‘Aan wat publieke figuren zeggen, kan ik helaas niets veranderen. Maar iedereen kan zichzelf de vraag stellen: doe ik hier aan mee of niet? Je beslist zelf of je je door angst laat regeren, dat heb je zelf in de hand. Zelfcontrole is het tegengif tegen angst.’

Hoe doe je dat?

‘Door realistisch te blijven en niet te generaliseren, maar te nuanceren. Dus niet roepen dat een heel leger aan terroristen heeft huisgehouden in Parijs, maar benadrukken dat het om een heel kleine

groep mensen gaat. Angsttaal kent geen nuance. En relativeer: zie niet alleen het geweld en de slachtoffers, maar zie ook hoe mensen na de aanslagen meteen aan het redden sloegen om anderen te helpen, soms met gevaar voor eigen leven.'

Het klinkt heel simpel, we moeten dus gewoon niet bang zijn?

'Angst heeft natuurlijk ook een functie; het maakt je alert, het maakt je in staat om te vluchten als het moet. Als een plek door een aanslag is getroffen, ben je geneigd om die plek te mijden en dat is ook logisch. Maar of je je door angst laat regeren, blijft een keuze. In mijn organisatie, *Artsen zonder Grenzen*, krijg medewerkers regelmatig te maken met angst en spanning. Tegen diegenen die daarmee kampen, zeg ik altijd dat ze bewust vriendelijk moeten zijn tegen hun sociale omgeving. Bedank iemand die iets voor je doet hartelijk en zie ook in hoe mooi de wereld om je heen is. Ga niet vloekend door het verkeer, maar wees vergevingsgezind of zeg zelf ook eens sorry. Het lijkt een kleinigheid, maar het helpt. Actie is reactie, je omgeving reageert op je met hetzelfde gedrag als dat van jezelf. Met positivisme kun je een negatieve cirkel van angst doorbreken. Hervind je geloof dat de wereld om je heen ook goed is.

In zeldzame gevallen, zoals bij ooggetuigen of slachtoffers, kan de angst aanhouden. Voor die mensen helpt het bijvoorbeeld om erover te praten, bijvoorbeeld met een psycholoog of vertrouwenspersoon. Praten over gevoelens en emoties, zoals angst, is sowieso erg belangrijk. Het is fijn om je zorgen te uiten en te horen hoe anderen erover denken.'



Foto: ANP – Bart Maat

Naar: *de Volkskrant* 16 november 2015