

‘Wees niet angstig, maar relatieveer en nuanceer’

Op 13 november werd Parijs opgeschrikt door een reeks terroristische aanslagen. Veel mensen maken zich sindsdien zorgen en zijn bang. Begrijpelijk, zegt Kaz de Jong in een interview in *de Volkskrant*, maar laat je niet leiden door angst.



5 ‘Aanslagen zoals die in Parijs zijn een schokkende ervaring voor iedereen,’ zegt traumaspecialist Kaz de Jong (54), van *Artsen zonder Grenzen*, gespecialiseerd in de psychische gevolgen van oorlog en terreur. ‘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.’

10 Is die angst terecht?

‘Doorgaans niet. Terroristen kiezen bewust doorgewone 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. Het is een buitenproportionele angst. Die gaat vanzelf weer weg, als je merkt dat het gewoon veilig is op de plek waar je naartoe gaat. Daarom wordt een aanslag
15 altijd pas opgeëist als alles achter de rug lijkt te zijn – dat opeisen gaat gepaard met dreigen en geeft weer een nieuwe golf van angst. Het in stand houden van angst is een doel op zich. Dat wordt heel bewust en uitgekiend toegepast. Dat kan een terrorist je nog beter vertellen dan ik.’

Wat wint een terrorist bij die angst?

‘Angstige mensen verliezen de controle over zichzelf, zij raken de regie kwijt en worden geleid door hun emoties. Dat is gevaarlijk, omdat daarmee hun normen en waarden kunnen vervagen. In de collectieve angst na een aanslag wordt vaak een hele reeks maatregelen getroffen, al dan niet terecht. Dat wakkert de collectieve angst vaak aan, in plaats van dat het een gevoel van veiligheid geeft. Ook zie je vaak dat
25 publieke figuren, zoals politici, bepaalde krachttaal gaan uitslaan, agressieve retoriek, ik noem het angsttaal. Denk bijvoorbeeld aan die Franse politicus die zaterdagochtend zei dat iedereen die naar radicalisme neigt in een interneringskamp moet worden opgesloten. Door zulk taalgebruik krijg je een situatie waarin mensen gaan polariseren, gaan denken in goed en kwaad, in vriend en vijand, en het gevoel krijgen dat alles is geoorloofd om het slechte weg te halen. Dat gevoel ondermijnt onze regels, normen en waarden, de pijlers van onze samenleving. En dat is precies wat terroristen willen – onze maatschappij ontwrichten.’

30 Hollandse sprak over ‘meedogenloos terugslaan’ en Rutte zegt dat we met IS in oorlog zijn.

‘Dat is precies wat ik bedoel. Daarmee wek je de indruk dat alles gerechtvaardigd is en dat is niet zo. Bush heeft ons met zijn *war on terror* gebombardeerde ziekenhuizen, blackholes en waterboarding gebracht. Is dat wat we willen? Heeft het iets opgelost? Mensen nemen zulke retoriek over en ook dat wakkert de collectieve angst aan. Beter is het om gewoon te zeggen: de daders zullen worden gestraft.
35 Sommige publieke figuren kapitaliseren de angst doelbewust voor politiek en financieel gewin.’

Wat is daartegen te doen?

‘Aan wat publieke figuren zeggen, kan ik helaas niets veranderen. Maar iedereen moet zichzelf de vraag stellen: doe ik hieraan mee of niet? Je beslist zelf of je je door angst laat regeren; dat heb je zelf in de hand. Er niet aan meedoen brengt de controle over jezelf terug. Zelfcontrole is het antidotum tegen angst!’

‘Hoe je dat doet? Door realistisch te blijven en niet te generaliseren, maar te blijven 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. Niet roepen dat moslims niet deugen, maar benadrukken dat moslims ook met afgrijzen naar die aanslagen hebben gekeken. Angsttaal kent geen nuance. En
45 relatieveer: zie niet alleen het geweld en de slachtoffers, maar zie ook hoe mensen meteen aan het redden sloegen, soms met gevaar voor eigen leven.’

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

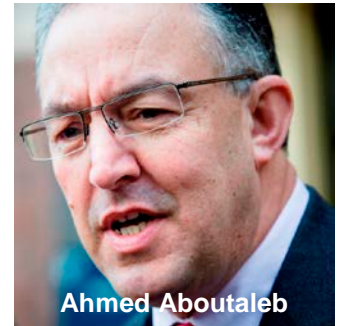
50 'Angst heeft natuurlijk ook een functie; het maakt je alert, het maakt je in staat om te vluchten als het moet. Als een plek door een aanslag is getroffen, ben je geneigd om die plek te mijden en dat is ook logisch. Maar of je je door angst laat regeren, blijft een keuze.'

'In zeldzame gevallen, zoals bij ooggetuigen of slachtoffers, kan de angst aanhouden. Dan hebben we het over een kleine minderheid. Die mensen zijn doorgaans heel goed te behandelen met traumatherapieën. Angst is echt iets waar we ons niet door hoeven te laten leiden.'

Aboutaleb: 'IS met wortel en tak uitroeien'

55 **Na de aanslag bij Charlie Hebdo in januari greep de Rotterdamse burgemeester Ahmed Aboutaleb het podium met een uitgesproken reactie ('rot toch op') richting moslimextremisten. Nu is hij al even uitgesproken. 'We moeten IS uitroeien.'**

60 De vorige keer dat Ahmed Aboutaleb zich uitsprak, na de aanslag op Charlie Hebdo, werd hij – ook internationaal – geprezen om zijn no-nonsensetaal. Maar op applaus is hij niet uit, zegt hij. 'Ik geef u slechts mijn analyse, want dit is een spannend moment voor de hele wereld.' En die analyse, die is helder. Aboutaleb aarzelt niet als hij het zegt: 'We moeten IS met wortel en tak uitroeien.'



65 **U bedoelt dat ook militair?** 'We kunnen deze barbaarse daden niet laten passeren. Het gaat niet om vergelding, maar IS gaat niet opzij, IS zal niet aan de onderhandelingstafels komen. Het democratisch proces is hun vreemd. Er is niet mee te praten. Ik ben geen militair strateeg, dus vraag me niet hoe, maar de knappe militaire koppen moeten bij elkaar kruipen. Het is onvermijdelijk om stabiliteit in de wereld te brengen.'

70 **Maar kun je een ideologie wel met wapens bevechten?** 'Niet alleen, maar dit kwaad kunnen we niet te lijf zonder eerst de ergste delen weg te snijden. IS is als een magneet. Die blijft aantrekkingskracht houden op sloebbers die door hen gebruikt worden. Die magneet moet je wegnemen.'

75 **En de situatie in Nederland? Moeten de grenzen dicht?** 'Ik snap de reflex, maar het langste hek dat ik ken, dat tussen de VS en Mexico, werkt ook niet. Er wonen 10 miljoen illegalen in de VS. Gesloten grenzen creëren slechts schijnveiligheid en knagen aan onze verworven vrijheden. Het gaat erom dat we extreme elementen opsporen en isoleren. Deze aanslagen leveren mensen die toch al de grenzen willen sluiten slechts een alibi om dit opnieuw te zeggen. Maar wat denk je van de gevolgen voor onze havens? We moeten de extremisten wel te lijf, daarom ben ik ook tegen bezuinigen op defensie, de AIVD en de politie. Alle scherpte en alertheid is nu nodig.'

80 **Gaan deze aanslagen nieuwe spanningen veroorzaken tussen moslims en niet-moslims?** 'Na de aanslagen bij Charlie Hebdo heb ik het gezegd, en nu zeg ik het weer: we moeten zorgen dat dit geweld er niet voor zorgt dat we vervallen in wij-zij-denken. Onze wij-maatschappij moet niet uiteenvallen. Bovendien vraag ik aan gematigde moslims zich uit te spreken tegen dit geweld. Na de aanslagen in januari merkte ik hier en daar nog op dat er werd gezegd: het is vreselijk, maar het was een reactie op cartoons. Dat was toen al ongepast, maar nu kan niemand meer zulke woorden spreken. Gematigde moslims moeten nu hun stem laten horen en dit geweld verwerpen. En het slechtste wat we 85 nu kunnen doen is alle moslims van ons vervreemden.'

U bent zeer uitgesproken. Zet u de boel niet juist op scherp? 'Deze gebeurtenissen raken het democratische Westen in het hart. Al onze waarden. Een andere reactie zou tekortschieten. Maar ik zeg ook: hoe we hiermee moeten omgaan, is een zoektocht voor ons allen. Ik geef u slechts mijn analyse.'

Bronnen: Wil Thijssen in *de Volkskrant* van 16 11 2015; Tobias den Hartog in *AD* van 16 11 2015.