

Bouw oases van meerstemmigheid in deze hypernerveuze wereld

Column van Merlijn Twaalfhoven

Programmaliijn 2 van de Mediawijsheid Kennisdag stond in het teken van ‘Ongehoorde meningen’. Tijdens deze programmaliijn stond de vraag: ‘Hoe maken we het online publieke debat inclusiever, rijker en meerstemmiger?’ centraal. De programmaliijn werd geopend met vijf korte, prikkelende columns waarin vijf denkers hun perspectief op het thema ‘ongehoorde meningen’ gaven. Eén van hen is componist, schrijver en ontwerper Merlijn Twaalfhoven.

Ben je voor of tegen? Die vraag krijg je vaak, als je mening wordt gevraagd.

Is het goed of fout? Die vraag krijg je als je op school zit.

Doe je mee of blijf je thuis?

Koop je iets of niet?

Ons leven lijkt vol met deze binaire keuzes, maar we weten tegelijkertijd dat het meestal niet zo helder is. Er is vaak een middengebied van twijfel, nuance of complexiteit. Dat middengebied is een mooie plek – hier kunnen gedachten zich vormen, je mag er zoeken, dromen en fantaseren. Je hoeft niet stellig te zijn maar je kunt twijfelen. En vaak is er speelruimte: je kunt mogelijkheden aftasten, experimenteren en zo nieuwe gedachten of ideeën ontdekken. Dat is rijk. Het is een plek van groei.

Online is dit middengebied zeldzaam. Als je iets deelt op sociale media en anderen dus meeleezen op afstand, weet je niet of je ze kunt vertrouwen. De kans dat er stevig geoordeeld wordt is groot. De kans dat je woorden, beelden of ideeën een tussenruimte krijgen is klein. De veiligheid van het onbesliste verdwijnt en dan is het zaak om helder, duidelijk en stellig te zijn.

In een muziekstuk komen verschillende klanken en contrasterende stemmen samen. Zij vechten er niet om de luidste te zijn of om het het langste vol te houden. Nee, ze vullen elkaar aan. Op bepaalde momenten versmelten ze tot een geheel, maar op andere momenten laten ze juist hun eigenheid horen. Verschillende instrumenten hoeven en kunnen niet helemaal hetzelfde zijn, maar wel samenklinken in een groter geheel. In een orkest is het dan ook geen vraag: zijn we het eens of oneens? Nee, we zijn allemaal anders, functioneren op eigen wijze maar streven naar een gedeeld doel. Hierin gelden bepaalde afspraken en regels. Een dirigent leidt het proces, maar heeft zelf geen

instrument om geluid te maken. Je hebt als musicus je eigen kracht en stijl waarmee je het geheel verrijkt. Maar je kiest je moment zorgvuldig. Dan kun je bijvoorbeeld een solo maken, maar daarna geef je weer de ruimte aan de anderen. Zo wordt het concert levendig, spannend, mooi. Niet omdat elk onderdeel in een eindeloos democratisch proces is besproken. Maar wel omdat de instrumenten op elkaar zijn afgestemd en er een duidelijke structuur is die de interactie afbakent en richting geeft. Zouden we deze meerstemmigheid ook online bij jongeren kunnen koesteren?

De voorwaarden zijn duidelijk: je moet je veilig, niet beoordeeld voelen maar ervaren dat je met elkaar verbonden bent.

Het is duidelijk dat deze voorwaarden vaak niet gelden. Kunnen we kijken welke ruimte we kunnen ontwerpen, aanbieden, ontsluiten waar deze voorwaarden wél gelden? En kunnen we helpen een contrast aan te brengen tussen deze meerstemmige ruimte en de buitenwereld?

Dan kan de online wereld een plek zijn waar onze verschillen niet alleen als een soort wedstrijd of krachtmeting naar buiten komen, maar elkaar vinden in een samenspel: ontmoeten in vrijheid – dankzij veiligheid.

Dit is geen luxe. Er is namelijk iets groots aan de hand.

De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) publiceerde onlangs een zorgwekkend rapport. Volgens de Raad "leven we in een 'hypernerveuze samenleving' waarin prestatiedruk, versnelling en individualisme het welzijn van jong en oud ernstig bedreigen". De Raad komt zelden met zulke stevige en ronduit verontrustende woorden. In haar advies roept zij op om op de rem te trappen en "samen te werken aan een meer ontspannen samenleving".

Het probleem dat het rapport beschrijft is niet nieuw. En als je de mentale schade die in geld zou uitdrukken is dat astronomisch. Toch is overspanning, prestatiedruk en stress geen maatschappelijk onderwerp dat ons bezig houdt zoals stikstof, wonen, asielzoekers of de wolf. Hoe bestaat het dat we tolereren om in een ziekmakende wereld te leven en niet in staat zijn tot een ingrijpende koerswijziging?

Mediagebruik is hierbij een belangrijke factor. Dit beest moeten we in de bek kijken. Op zich zijn er steeds meer stemmen die waarschuwen voor overmatig gebruik van met name sociale media. En het smartphoneverbod op middelbare scholen bleek ineens gewoon een goed idee.

Toch is er iets opvallends...

We weten dat sociale media verslavend zijn en het wordt steeds meer duidelijk dat de impact op mentale gezondheid zo groot is dat we ronduit kunnen stellen dat kinderen in gevaar zijn. Ze lopen online risico.

Waarom hebben het over MediaWijsheid – maar nooit over sigarettenwijsheid, drankwijsheid of cocaïnewijsheid? Je kunt zeggen: de telefoon verbieden heeft geen zin en we kunnen hem niet wegtoveren – het is deel van het leven.

Net als de auto.

Maar als je een auto bestuurt en niet tegen een boom rijdt, is dat dan bestuurderswijsheid? Of gewoon basic rijvaardigheid? Het is duidelijk en logisch dat je zonder rijbewijs niet de weg op mag. Kunnen we daarom niet gewoon zorgen dat kinderen pas sociale media kunnen gebruiken als ze bewezen mediavaardig en boven een bepaalde leeftijd zijn?

“We weten dat social media verslavend zijn en het wordt steeds meer duidelijk dat de impact op mentale gezondheid zo groot is dat we ronduit kunnen stellen dat kinderen in gevaar zijn.”

Het woord wijsheid zouden we dan kunnen reserveren voor als je weet hoe media je juist gezond kan maken, je leven kan verrijken en je jouw verhaal op een constructieve manier naar buiten kunt brengen.

Het rapport over de hypernerveuze samenleving noemt drie waarden die we zouden moeten versterken: verbinding, verscheidenheid en vertraging. In de conclusie staat ook: “We kunnen ons amper voorstellen hoe een wereld eruitziet waar deze drie waarden centraal staan en welke eerste stappen we kunnen zetten.”

Welnu – laten we zoeken naar mediaomgevingen waar verbinding, verscheidenheid en vertraging de basis vormen. Hoe werkt dat praktisch?

Ik heb het afgelopen jaar een Luistercampagne gehouden en een paar honderd mensen gevraagd: hoe ziet voor jou het goede leven eruit? Het was opvallend hoe vaak mensen het hadden over een groene omgeving, een warme sociale kring en, bovenal: rust.

We kunnen daarom spreken van een breed gedragen verlangen dat misschien ingaat tegen primaire impulsen van jongeren, maar dat tegelijkertijd aan een diepere behoefte voldoet: Rust online, omdat de ruimte waar je bent veilig is, omdat je in een gezonde, persoonlijke sociale omgeving verkeert. Ja, in een bubbel dus, net als een orkest ook een bubbel is. Hier is ruimte voor twijfel, verbeelding, spel en kun je, zonder oordeel, je gevoelens uiten.

Dat is gezondmakende tussenruimte. De plek waar de meerstemmigheid van de wereld hoorbaar kan worden.