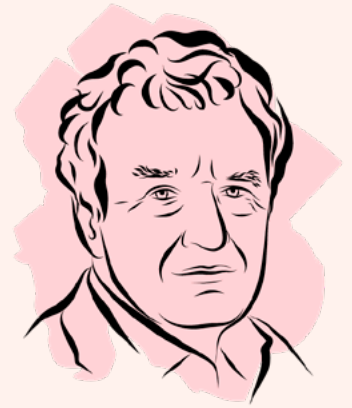


Ook in 2026 zal (bijna) alles weer de goede kant op gaan



Op maandag bang voor gif op groenten. Op dinsdag bang dat de Russen binnenvallen. Op woensdag bang om in de tuin te zitten, want de lucht is zó vervuild. Op donderdag bang voor PFAS in de regendruppels.

Bang, bang, bang, het jaar door.

In september 2024 waarschuwde psychiater Neeltje Batelaan in haar inaugurele rede als hoogleraar angstgerelateerde stoornissen aan het Amsterdam UMC dat het aandeel volwassenen met 'niet-realistische' angsten de afgelopen tien jaar is toegenomen van 10 naar 15 procent van de bevolking. Jaarlijks zijn het er meer dan anderhalf miljoen. In een interview met *NRC* zei ze niet te weten waardoor het komt. 'Neemt de veerkracht af? En waardoor dan? Zijn het risicofactoren uit de omgeving? Nemen die toe? Worden ze sterker?'

Als zelfs zij – psychiater en hoogleraar – het niet weet, mag ik dan met wat suggesties komen? Ik verdiep me al sinds jaar en dag in dit onderwerp en suggereer in mijn boek *Paniek om niets* dat mensen door de steeds betere meettechnieken ('de meetrevolutie') de stuipen op het lijf wordt gejaagd voor van alles en nog wat. Ik had geen idee dat al anderhalf miljoen mensen paniek om niets hebben, maar toch verbaast dat me niet.

Onze hele samenleving heeft immers de neiging om de burger in de gordijnen te jagen. Angst is het nieuwe manna. Iedereen smult ervan en verdient eraan. De Duitse socioloog Ulrich Beck noemde dit in 1986 de *Risikogesellschaft*. Ik heb het hier eens tot 'paniekfabriek' bestempeld. Ieder probeert de ander bang te maken. De milieubeweging en de actiegroepen krijgen dat de planeet vergaat, rechters decreteren dat het slecht gaat met de natuur, de medische stand vraagt zich af wanneer en waaraan u doodgaat, weersvoorspellers ontpoppen zich als onheilsprefeten, media zijn doorgeefluik voor ellende in alle geuren en kleuren.

Nou kan angst nuttig zijn, bijvoorbeeld wanneer je in de buurt van landgoed Den Treek wilt wandelen. Dat is een angst die je tegen de wolf beschermt. Maar angst voor een nieuwe ijstijd omdat de Warme Golfstroom gaat kwispelen, angst dat we dement worden door microplastics in onze hersenen, angst voor wat er op de aardbeities zit, angst dat Donald Trump door de schoorsteen komt? Dat zijn 'niet-realistische' angsten.

Tot zover de psychiatrische diagnose. Wat gaan we eraan doen? Mag ik wat suggesties doen?

Het zijn volslagen niet-realistische suggesties, *bien entendu*, maar dát ze niet uitvoerbaar zijn, leert hoe de paniekfabriek functioneert. Om te beginnen brengen we schoonheid terug op de buis. Vroeger had je Pierre Janssen, die met zulke aandoenlijk trillende handen en dito bevlogenheid over een wintertafereel van Pieter Brueghel kon praten, dat je zorgen smolten als sneeuw in de zon. Zoiets zou vandaag de dag, hoppa, weer kunnen worden ingevoerd, bijvoorbeeld met Wieteke van Zeil die in *de Volkskrant* zo aanstekelijk over schilderijen schrijft.

We gaan media verplichten flintertjes goed nieuws te brengen. Beste kijker van *het Journaal*, het beboste deel van China is gestegen van 10 procent in 1949 tot 25 nu. Vandaag is de concentratie zwaveldioxide in onze lucht één procent van wat het een halve eeuw geleden was. En oh ja, het in 1939 tot uitgestorven verklaarde geel cypergras is *back in town*. Dat werk. Feitelijke mededelingen waar de burger moed van krijgt.

We gaan een Gezond Verstand Instituut (GVI) oprichten, tegenwicht voor al die scientivisten (half wetenschapper, half activist) die dagelijks met dreigingen komen. Als er weer eens een nieuwe 'kankerverwekkende' stof is ontdekt, dan stuurt het GVI een persbericht de wereld in dat we dertig jaar langer leven dan een eeuw geleden en de levensverwachting in een steile hoek blijft stijgen.

En ten slotte: we leggen de media op om meer oude mensen aan het woord te laten. Jongeren hebben geen flauw benul hoe het vroeger was, ouderen wel. Dat merk je aan de gesprekken met honderdjarigen in *de Volkskrant*. Die verbazen zich nog dat het licht aangaat als je op een knopje drukt, die weten dat een vrouw haar baan moest opgeven als ze trouwde, dat het water zo vervuild was dat er in Nederland geen ooievaars waren.

Waarde lezer, laat u niet de put in praten door de paniekfabriek. Alles, nou ja, bijna alles, gaat de goede kant op en dat zal ook in 2026 weer zo zijn.

Anderhalf miljoen landgenoten hebben 'niet-realistische' angst