
WAR
mony

2018 2019

Warmony

DECEMBER

No. 6

CONTENT

BOARD
Joost de Jong
Lieke Molenaar
Thomas Roorda

ILLUSTRATIONS
Femke Pot

GRAPHIC DESIGN
Michael Schubert

EDITORIAL BOARD
Jannis Friedrich
Joost de Jong
Kshitij Mor
Lieke Molenaar
Michelle Kemkers
Sarah Mai Wald
Shreya Sharma

E-MAIL
diemensies.gmw@rug.nl

From a Virtual to a Real-Life Soldier 06
Suffocating Monkeys and Riding Horses 10
And from the Ashes Rises Psychology 14
War Rhetoric: Persuasion of the Masses 16
Poem: War 23
Forget to Remember 24
The Limit of Polarization 26
De (A)sociale Sigaret 28
In de Geest van de Holocaustontkenner 30
Oorlog in de McDonald's 34
Facebook, de Nieuwe Pijnstiller? 36
Fit, Fitter, té Fit 40
Bibo Ergo Sum: ik Drink dus ik Besta 44
Wat Ik Leerde van een Week Zonder Social Media 47
Kwestie UB: Survival of the Fittest 48
Valt Sociaalpsychologisch Onderzoek nog te Diederik-Stapel-en? 50
Je bent wat je Studeert 52

ADRESS
Psychologisch Instituut
Heymans
Grote Kruisstraat 2/1
9712 TS Groningen

All rights reserved. Nothing from this edition may be copied, distributed, stored in a digital file, published, or in any way, it be electronical, mechanical, by photocopies, recordings, or any other way, without consent of the editorial board beforehand.

Dear Readers,

I must admit, it has been a while. But good things come to those who wait. I'm proud to announce that we made an extra large edition for you. Initially, we came up with two editions and therefore two themes: War and Harmony. We decided to put them together into 'Warmony' since both war and harmony play a big role in psychology. In addition, they can be seen as opposing themes that form societies and people's lives and can make and break them.

The field of psychology would not be the way it is today without war. World War Two gave a boost to research in psychology and years later, the replication crisis brought a lot of changes. This edition will elaborate on those developments. Also, we will give more insights into the life of soldiers, Holocaust denial and the battle in the university library. Next to these literal aspects of the theme, the topics of war and harmony with the inner-self are discussed. How to survive the struggle of being healthy when cigarettes, alcohol, drugs and fast food are luring you? And how to deal with tempting social media in this digital world?

Speaking about modern technology, we as Diemensies are quite old fashioned when it comes to delivering articles. To keep up to date, we are going to think about the possibly digital future of Diemensies. But more on that later. Stay tuned and enjoy!

Lieke

From a Virtual Soldier

to a Real-Life

Author - Sarah Mai Wald

When I started researching for this edition, my first step was to randomly google "war", hoping to get some inspiration. Since "war" is such a broad topic I was curious what our most widely used search machine was suggesting to be most of interest in relation to it. As expected, the first hits were Wikipedia entries with very abstract definitions about war. I was not exactly sure what I was looking for; I just had the notion that it should be something close to the real thing; something that brings across the cruel reality of war that so many countries are experiencing at the moment. A topic that would enable us, in our save little Western-European bubble, to understand what it really must be like to live in the middle of war. Instead, one of the first things coming up right behind Wikipedia were advertisements for war games for PC and Play Station. War-games were not really what I had in mind but it seems like Google finds this relevant in the context of the topic of war. It is probably very representative for our sheltered society: the fact that we are only really confronted with war in the context of games or at most in the news. I therefore decided to give the whole thing a closer look and went on the gaming advertisement's website, finding myself in the middle of a virtual battlefield with handsome, masculine soldiers and the slogan "fight for your country and write history". I personally never played these kind of games, but remember that they were quite popular among a lot of kids, mostly boys, during middle school and probably still are. I also recall the ongoing debate whether there is a causal relationship between exposure to such games and people going on a shooting rampage, but there does not seem to be much significant research findings to prove these speculations. Whether this correlation actually gives rise to the assumption that one is causing the other is impossible to tell, but the attraction these games seem to provide as well as their impact has left me curious nevertheless. Even if it does not automatically predict someone to become a mass killer, it definitely would have an effect on how young kids perceive war and violence. If you as a young boy only experience war within a virtual world that evokes in you the idea of a glorious way to show your strength, power and masculinity, does it make the idea to become a real-life solder also more appealing to you? Isn't that every inspired recruit's vision? Fighting for your country, side-by-side with your brothers, showing your potential and being able to prove yourself? But what if this idea becomes reality and you suddenly find yourself on a real battlefield where your life could depend on one small mistake, one moment of inattention or just a lucky angle from the enemy's side? Imagining being thrown right in the middle of such a combat situation, immediately confronted with your own mortality and being forced to act out the most brutal deeds humans can be capable of, would probably elicit responses of immense horror or even stupor in most people. So how do these real-life soldiers survive, literally and in the way of psychological and physiological health? Are some people just predisposed to become soldiers, who have strong nerves and are "man enough" to kill without hesitation? Or is there a process involved that slowly transforms recruited soldiers to develop a mindset that enables them to just function in the situation of combat and somehow turn off their emotional responses that could get in the way?

The researchers Paul G. Kooistra & John S. Mahoney identified processes that "neutralise" the aversion of killing in soldiers that occur during the training of recruited soldiers and along the establishment of their identity as a member of a military unit. Further, they examine how the failure of these processes can sometimes explain the onset of PTSD in veterans. They theorised that all these processes are based on the work of Sykes and Matza (1957) on neutralisation: techniques that delinquents use to be able to define situations in a manner that excuses violation of law. As killing another human being is regarded as highly immoral across all modern societies it is suggested that these neutralisations are necessary to fight this deeply rooted aversion against killing during combat. The first technique Kooistra & John suggest helps to achieve this is "Denial of Responsibility". Being part of a military unit inevitably means subscribing to a system that demands complete obedience. The strict hierarchy in the army and constant chain of commands produce a sense of giving up any personal responsibility, because acting against orders from above is just not an option. The process of "dehumanizati-

on" also plays a major role in forming "denial of responsibility", which is achieved on different levels. For once, the experience of being shot at by the enemy and the recognition that the opposite side is willing to take away their lives, has some sort of dehumanizing effect on the soldiers in combat. By accepting this status, it enables the soldiers to function automatically in a state of emotional numbness. Creating this sense of unimportance of the own life leads to decreased hesitation of taking someone else's life. This notion of dehumanization is also induced from their own side, in the way that the military institution often treats them like "expandable bullets" and readily puts the soldier's lives on stake in risky operations. In short, being dehumanized by the enemy as well has by their own army, the soldiers give up the responsibility for their actions and therefore manage to overcome their morally induced hindrance to killing.

"This either works by dehumanizing and abstracting the enemies through graphical design or by using an emotional filter that only highlights the glorifying aspects of war"

The second process described by Kooistra & Mahoney involves "Denial of Injury". The beliefs that personal action did not actually harm anyone, is developed by a language that disguises the death and destruction that war activities produce. Terms such as "collateral damage" for civilian casualties following a mass shooting or even bombing of cities, as it occurred a lot during world war II, rather evoke an image of a car with a massive dent rather than a pile of dead bodies. Also, the expression "friendly fire", when a soldier accidentally hurts or even kills a member of his/her unit, does not nearly sound as brutal and dramatic as the scenario it refers to. Furthermore, the fact that sport language and motifs are used a lot in the context of war, contributes to the phenomenon of denial of injury. Apparently, in the United States the National Football league is strongly interwoven with the military: the NFL, for example, provided a documentary about the Gulf War in 1990 with a voice-over of a famous commentator. This works in a reciprocal way, because the NFL profits from the notion of power, patriotism and majesty, while the army benefits from the sportive association with fighting that is created and serves as a recruiting tool simultaneously (Simon, 2012). On top of this, video games as a practice field for soldiers are more and more used to overcome the resistance of killing in soldiers, giving this whole experience a sportive and playful character and further extinguishes the awareness of actual harm that is produced. Another factor facilitates "the denial of injury" process, is the new generation of warfare weapons, that enable the soldier to shoot a target from a greater distance without ever have to look it in the eye or expose him or herself to any danger while pulling the trigger. While this may help to reduce psychological disturbances in the moment of taking someone's life, it actually has been shown to increase the emotional harm in soldiers using drone-weapons in the long run and leads to a higher susceptibility to PTSD (Singer, 2009). For once, because the soldiers feel remorse over fighting in a war that does not put them at any risk and without the justification that they acted in self-defence. Further, the high resolution on the highly modernised screens they are steering the drones with, make it difficult to avoid confrontation with the consequences of their actions, and therefore, the denial of injury.

This leads us to neutralisation technique number three: "Denial of the Victim". Here an attitude of "the victim deserved it" is established. In the context of war, this happens in two different ways. As already hinted on, the perception of shooting at people during combat as self-defence, is a strong justification for the potential killing of other humans, that is still in line with the moral values one has learnt during their upbringing. This can be utilised by creating an image of the opponents as the perpetrator, instead of being the victim. Creating this image can even be simplified by deviantising and demonising the enemy, using killing as a reasonable punishment for atrocities and establishing a distinction between killing and murdering. During World War II, for example, alleged anecdotes about Japanese soldiers throwing infants in the air and catching them with their bayonets, helped the American soldiers to feel like they were executing monsters rather than killing men who are, apart from their skin colour, quite similar to themselves. Adolf Hitler, on the other side, made it really easy for the allies to see the Germans as deviants and evoke a sense of responsibilities to stop them from continuing taking millions of lives during the Holocaust. Even the civilian population could be accused of collective guilt, which further facilitated justifying the bombing of German cities such as Dresden or Cologne.

The fourth technique Kooistra & Mahoney claim to be crucial in neutralisation is called "Condemnation of the Condemners". This technique implies drawing at-

tention away from one's own deviant actions and directs it instead to others who behave morally flawed. This is supposed to counteract the potentially detrimental effect of anti-armed conflict propaganda. A soldier who has seen the Taliban bombing school and hospitals in Afghanistan would, for example, accuse an armed-conflict opponent to be ignorant, naive or even accepting of the consequences military inaction would have for this country. This neutralises the heavy moral burden of killing through the notion of preventing events that are harmful to innocent people. Applying high sanctions to those members of a unit who follow their conscience instead of the orders from above, supports the perception of being immoral when acting against military instructions.

Finally,"Appealing to Higher Loyalties" prompts a soldier in combat to overcome the moral boundary of killing another human-being by conforming to another valued norm, namely loyalties to friends and families, and, most importantly to the fellow soldiers within one unit. This neutralisation process actually does not glorify killing for one's country itself but encourages a willingness to die for others. While appealing to abstract values such as patriotism and the desire to sacrifice for one's country is effective in the process of recruitment, it is not convincing enough when being faced with one's own mortality on the battle field (Junger, 2010). Here, the direct emotional bond to the "brothers and sisters" in the combat unit, the possible enhancement of their chances to survive, is apparently the greatest motivation (Ambrose, 2001). Therefore, establishing a strong emotional bond between members of one unit is a very important part in neutralisation on part of the military as an institution. It is often actively encouraged by various group building exercises as well as the natural human tendency to bond when faced with a highly stressful situation.

Having now looked at what it takes for humans to overcome innate fears of getting killed and trained moral values of not taking another human's life, let's take a step back and look at the ego-shooter-pc-game debate from this new angle. Whether or not there is a causal relationship between these games and an increase of aggressive behaviour left aside, aren't there some parallels in the neutralisation techniques and the effects games involving war scenes could have? As my lack of experience does not seem to qualify me to answer that, researchers as Holger Pötzsch might shed some light on this question. In his work "Selective Realism in Games and Culture" he confirms that many ego-shooter games use a selective form of realism that only focuses on one perspective of combat. This either works by dehumanizing and abstracting the enemies through graphical design or by using an emotional filter that only highlights the glorifying aspects of war. Moreover, an increasing tolerance can be observed by consumers of violent media in general, so those who enjoy this genre because of its adrenaline-rushing effect will need continuously higher levels of violent material to maintain this effect. Potentially, this could be seen to pave the way for real-world violence eventually (Bushman & Anderson, 2001).

There are certainly a number of other factors involved that encourages an individual to sign-up for war other than playing violence glorifying games in teenage years, but I think it can surely not hurt to keep in mind the effects they may have on the perception of violence and war in general. We are lucky enough to be currently far away from real-world war, but does this coincidental safety not at least give us the responsibility to deal with this topic in a serious and conscious manner? It is hard to not get emotionally numbed by the daily overload on warfare picture in the media as it is. A little extra thought when being confronted with any medium that promotes only a slightly positive image of war is certainly appropriate.

- Ambrose, Stephen.. 2001. Band of Brothers. New York: Simon and Schuster
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Media violence and the American public revisited. American Psychologist, 57(6-7), 448-450. doi:10.1037//0003-066x.57.6-7.448
- Junger, Sebastian. 2010. War. New York: Twelve
- Kooistra, P. G., & Mahoney, J. S. (2016). The Road to Hell: Neutralization of Killing in War. Deviant Behavior, 37(7), 761-783. doi:10.1080/01639625.2016.1140993
- Pötzsch, H. (2017). Selective Realism. Games and Culture,12(2), 156-178. doi:10.1177/1555412015587802
- Simon, Richard. 2012. "Pressure grows on military to stop sponsoring sports events." Los Angeles Times (August 17)
- Singer, P. W. 2009. Wired for War. New York: Penguin Books
- Sykes, Gresham and David Matza.1957. "Techniques of Neutralization: A Theory of Delinquency." American Sociological Review 22:664–670.[CrossRef], [Web of Science ®]

Suffocating Monkeys and Riding Horses

The Use and Abuse of Science in the War on Drugs

It is June 18th, 1971. The United States have gained a new public enemy number one: drugs. U.S. President Richard Nixon declared this in a press conference, and the media quickly employed the term 'War on Drugs'. Now, this should not come as a surprise. The U.S. often uses rhetoric of this kind with the War on Poverty or the War on Terror, for example. All wars have their enemies and allies, soldiers and commanders, tactics and war equipment. However, in the War on Drugs a new and distinct kind of weapon was used. Science.

Author - Joost de Jong

According to many, the War on Drugs has failed. The U.S. government has paid huge amounts of tax money to stop and prevent drug abuse, with only minimal results. It is also questionable whether the Nixon administration had pure intentions. Consider this quote from John Ehrlichman, an Assistant for Domestic Affairs of Richard Nixon (although he later became very well known for his role in the Watergate-Affair):

"The Nixon campaign in 1968, and the Nixon White House after that, had two enemies: the antiwar left and black people. You understand what I'm saying? We knew we couldn't make it illegal to be either against the war or black, but by getting the public to associate the hippies with marijuana and blacks with heroin, and then criminalizing both heavily, we could disrupt those communities. We could arrest their leaders, raid their homes, break up their meetings, and vilify them night after night on the evening news. Did we know we were lying about the drugs? Of course we did."

Notwithstanding the horrible consequences of this war (mass incarceration of minority groups, for example) some of the employed battle tactics are truly fascinating. One look at the propaganda movie 'Reefer Madness' (1936), now an absolute cult-classic, should give you a fair impression of the great lengths that the anti-drug movement is willing to go. In this infamous film, a group of teenagers is seduced by the 'sweet pill that makes life bitter': marihuana. After an initial burst of hysterical laughter, the victims are deprived of their moral faculty and are launched into a mental craze. They become wild animals that sexually harass, kill each other, and eventually become suicidal. But rest assured, dear audience, because 'The scenes and incidents, while fictionized for the purposes of this story, are based upon *actual research into the results of Marihuana addiction*. [emphasis mine]'. Although this movie is anything but convincing and widely considered the worst movie ever, it should be clear that an unjustified appeal to scientific Aauthority is readily made by anti-drug activists.

The abuse of 'science' in Reefer Madness is laughable, really. And I wouldn't be writing this article if it were the only unwarranted appeal to fact and reason in the War on Drugs. Remember how drugs, and in particular 'marihuana', became public enemy number one? President Nixon needed actual scientific evidence to back this claim up, and this was neatly provided by Dr. Robert Galbraith Heath, an American Psychiatrist, founder and chair of the Department of

Neurology and Psychiatry at Tulane University. His career seems to be ambiguous to say the least. For instance, he was known for his nauseating gay-conversion experiments, where he would 'cure' homosexual males using Deep Brain Stimulation techniques. However, he was also one of the pioneers in applying the abovementioned techniques to treat epilepsy and schizophrenia, and was lauded for his work on uniting neurology and psychiatry. On issues of the brain, he was a scientific authority. From his experiments with weed smoking rhesus monkeys, he concluded that 'Marihuana causes brain damage'. Later in 1980, this statement inspired Ronald Reagan to say:

'Leading medical researchers are coming to the conclusion that marihuana, pot, grass, whatever you want to call it, is probably the most dangerous drug in the United States and we haven't begun to find out all of the ill-effects, but they are permanent ill-effects.'

The brain cells were counted; the results were in: compared to the non-weed-smoking monkeys, the weed-smoking monkeys had far less brain cells. But unfortunately for the inquisitive student, if you want to know the exact methods and materials of the original monkey study, you are left guessing. The original study of 1974 is nowhere to be found. Only in his later paper of 1979, where Heath compares the structural differences in neurons between the groups, it is noted that:

'One [monkey] was exposed to the smoke of active marihuana (assayed to contain 2,45% delta-9-THC [the psychoactive substance in cannabis]) three times daily, five days a week for six months, a dose estimated to be equivalent to seven cigarettes (joints) per day for a man weighing 74 kg'.

For the reader who is inexperienced with weed, seven joints per day is a lot of grass. However, this is not the most shocking part. This study aroused a big contro-

Riding a horse poses far more dangers than using ecstasy.

versy, and people were eager to know what the chosen method of administration of cannabis was. If you already imagined a rhesus monkey rolling and lighting up, you're in for an even bigger surprise. The researchers attached gas masks to the monkeys, which allowed no oxygen to enter the stream of air. When the researchers administered the weed smoke to the monkeys, they were practically suffocating them. One wonders where all the brain cells went.

Whether this ludicrous study was performed out of sheer ignorance (lack of brain cells perhaps) or bad intention is debatable. I personally think it is a nasty combination of the two. The bigger point here is that science can be used to emancipate, but also abused to misinform. This is the work of people, their goals and their intentions. This is the part where fallible humans produce and use scientific facts. This is also why science matters: we care about what is true and how we can use it for the betterment of the world. But science is not only a matter of subjectivity. On the other side of the diptych of science there is nature: perfectly apathetic to our opinions and interpretations. Serious science understands this verdict and lets the evidence take it wherever it points, regardless of what we want to be true. In the case of the cannabis controversy, not all the results are in and the literature is diverse and complex. There are claims of healing and of harm, but we can be sure that the claims of dr. Heath are questionable at best. U.S. drug policy has come a long way since Nixon and Reagan. Currently in the land of the free, 26 states have legalized the use of medical marijuana in some form, and of which 7 states have legalized recreational use. This is an embarrassing statistic for a Dutch guy like me, who desperately wants to think his country has the most progressive drugs policy in the world. Given the results of the Dutch elections of 2017, I'm afraid that the United States and other countries will continue to outperform us on drug policy reforms. Instead of babbling on and on about Dutch politics, – I get tired of hearing myself talking about it – and instead of showing you how science is abused over and over again, – I seem to repeat my point often when I think it's important – I want to give an example of serious science. The kind of science that disregards preconceptions and challenges our beliefs. The kind of science that can get you fired.

A rational consideration of the risks and benefits

of taking 3,4-Methylenedioxymethamphetamine (MDMA) versus riding a horse should compel me to pop an ecstasy pill, instead of aspiring to a career as an equestrian. At least, this is what professor David Nutt suggests. Riding a horse poses far more dangers than using ecstasy. At the time being the chairman of the Advisory Council on the Misuse of Drugs (ACMD), a non-departmental public body that advises the British government on the classification of illegal drugs, this got him in some trouble. However solid the evidence may be, these kinds of claims were met with disapproval from the government and caused some controversy. He then suggested that – considering the physical harm, dependence and social harm a drug causes – alcohol and tobacco were more dangerous than LSD, ecstasy and cannabis. To make a long story short, professor Nutt was sacked.

This is where the story gets exciting. From the moment of dismissal, several of his colleagues resigned, the Science Minister Lord Drayson was 'appalled', and professor Nutt went on to launch The Independent Scientific Committee on Drugs. Most part of the scientific community sided with Nutt as well. The evidence took Nutt somewhere the government didn't want him to go, but honest and bold science combatted crooked and coward policy, for which he won the John Maddox prize for Standing up for Science in 2013. And the battle is still going on, as we speak. In May 2016, the 'blanket-ban' on legal highs came into force in the United Kingdom. The policy comes down to this: it is illegal to produce, distribute, sell or supply *anything* that can be considered a psychoactive substance right now, or in the future. Except of course our beloved alcohol, cigarette and cup of coffee. Nutt argues that this ban will only cause more drug-related deaths, since it will make more dangerous drugs more attractive. Whilst scrutinizing government policy, he also investigates alternatives to reduce drug-related harm. For example, – and I am particularly thrilled about this – he is developing an alternative to alcohol that doesn't give you a bloody hangover.

Drugs, whether legal or illegal, are a matter of hot debate. This debate is often fueled with fear and irrationality. It can only be hoped that brave scientists like David Nutt will protect the people that are harmed by drug abuse by promoting and protecting science, and wage a war on the kind of politics that abuses science and suffocates monkeys to misinform the public.

■ ■ ■

- Fish, J. M. (Ed.) (2006). Drugs and society: U. S. public policy. Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield.
- In Memoriam - Robert Galbraith Heath (1915-1999). (2000). Neurology, 54(2), 286
- Chandler, D. (1974, December 9th). Pot Is Safe, Right: Wrong, Says a Doctor: It Can Cause Brain Damage. People
- Myers, W. A. and Heath, R. G. (1979), Cannabis sativa: Ultrastructural changes in organelles of neurons in brain septal region of monkeys. J. Neurosci. Res., 4: 9–17. doi:10.1002/jnr.490040103
- http://www.governing.com/gov-data/state-marijuana-laws-map-medical-recreational.html
- Nutt, D. J. (2009). Equasy — an overlooked addiction with implications for the current debate on drug harms. Journal of Psychopharmacology, 23(1), 3-5.
- Christopher Hope (9 Feb 2009). "Home Office's drugs adviser apologises for saying ecstasy is no more dangerous than riding a horse". London: The Daily Telegraph
- Centre for Crime and Justice Studies. (2009). Estimating drug harms: a risky business? London: David Nutt.
- https://www.theguardian.com/commentisfree/2016/may/31/ban-legal-highs-drug-related-deaths-alcohol

Author - Kshitij Mor

AND FROM THE ASHES RISES

What if I told you, that the subject we all study and love, Psychology, owes its development to the World Wars? Psychology did exist as a subject way before the World Wars, but it was always grouped with other subjects like medicine or philosophy. You couldn't really say you were a psychologist because then people would laugh and tell you to get real job. When the war started things changed; Psychology was now in the spotlight. There was a need to understand the enemy, to classify personnel and put them in the right job, a need to deal with the trauma that the first war caused, and in the midst of all this chaos, people looked to Psychology. If not for the wars perhaps Psychology might not have progressed so fast, and become the discipline we all know and love. War led to a creation of jobs. It provided a new area where "psychologists" could work, allowing for a more application oriented Psychology to develop. During WWI, Yerkes, an American psychologist, convinced the American military authorities that mental testing could be used to select soldiers and place them in the right position in the army. This led to the development of the Army Alpha, and Army Beta tests. At the same time in Germany, aptitude tests were developed and applied to hire chauffeurs, aviators, artillerists, wireless operators, and other specialists. After the destruction that WWI caused (with the help of psychologists), there was now a need for psychologists again, to undo some of the damage that has been done. The world needed psychotherapists, to deal with the trauma that resulted from the war, for example treating individuals experiencing Shell Shock (now referred to as PTSD). Now, while there was a need for psychology, the subject itself was scattered among different fields, and it was difficult to study psychology as a whole. The wars changed this, besides all the growth of applied Psychology, the wars also had a sort of administrative impact on the development of Psychology.

In Germany, after WWI, the military realised what an asset psychologists could be, and so it established its own Psychology department. Due to the treaty of Versailles, the cap for the number of servicemen was set low, thus the German military had to ensure strict procedures to hire only the best psychologists. Active cooperation between the military and universities was also prohibited ergo the military couldn't look to academia to provide them with psychological researchers, so they took matters in their own hands and started their own psychological research institute. During WWII, nearly 200 psychologists worked as servicemen. However, there was one problem. A proper curriculum and corresponding diploma for Psychology in Germany did not exist till then. While people did study

Psychology, it was studied in conjunction with other subjects like philosophy, medicine and anthropology. So, while there was Psychology, there were no opportunities for psychologists till then and thus almost no reason to study it exclusively. This led to a legislation which saw the establishment of proper curricula, degrees, and university chairs for Psychology in all universities of greater Germany, consequently establishing Psychology as a full-fledged discipline. This is to say people could now study Psychology as a subject all on its own, and all the different bits and pieces of Psychology could form a whole that was greater than the sum total of its parts. Germany contributed so much to psychology, however, due to the unfortunate and tragic rise of Hitler, Germany did not remain the centre for psychological research and knowledge for very long.

Cartwright once wrote that Hitler was hugely responsible for furthering development of Social Psychology in North America. After World War II, there was huge interest in human beings and how they interact with their social environment. What a shock it must have been to realise that normal people could commit such atrocities as were committed during the war. How could this have happened? Why would anyone do such terrible things? These were questions on everyone's mind and people looked to Psychology again for answers. As a result, social Psychology took the sta-

PSYCHOLOGY

ge and generated research to answer these questions. Hitler and his antisematic regime also prompted a lot of prominent Jewish (and non-Jewish) researchers, like Koffka, Wertheimer and Kohler to emigrate from Germany to America. The Nazi occupied areas like Germany and Poland put restrictions on scientists, and if there's one thing scientists can't stand, is being told how they should do their work. In America these researchers finally had the freedom to do the work they wanted to, they went on to become heads of universities, established societies for psychologists, established psychological journals, and trained many students that further spread their teachings. All of that, combined with the return of many of Wundt's students, who established their own Psychology labs in America, was instrumental in making America the centre of psychological knowledge and research that it is now.

Looking back at it, it seems almost strange how something as destructive as war, could lead to the development of a science that contributes so much to improve people's lives. I guess it's true when people say that destruction and creation go hand in hand. Perhaps now that we understand the human mind better, we could prevent such disaster from ever happening again.

Author - Jannes Friedrich

War Rhetoric: Persuasion of the Masses

Rhetoric can start a war or end it. It can bring rights to the few and take rights from the many. It is essential for any leader and any cause, whether good or bad. It mobilizes and motivates a group, and in the case of war, a whole country.

Rhetoric is defined by Merriam-Webster as: the art of speaking or writing effectively. Applying this to war rhetoric, it is the use of language to convince a group, often a population that war is a necessity.

Adolf Hitler, despite all the atrocities he committed, was a phenomenal rhetorician. He was able to persuade some 65 million rational, and for the most part educated, people to join his movement. A movement which defied common sensibilities and the beliefs of most. He said himself that "It is always more difficult to fight against faith than against knowledge", confessing he would rather convince someone with emotional arguments as opposed to logical. This is the driving force behind all war rhetoric.

A crime against humanity as massive as the one mentioned has not taken place again in the western world, and most people would believe that they are above being convinced by rhetoric. Yet leaders, from George W. Bush, to Martin Luther King Jr., and most recently Donald Trump have employed similar tactics to massive success. It is important to avoid being convinced solely by *faith* and hold on to logic, rationale, and *knowledge*. Decisions should be based on reason, not rhetoric. Now, in a time when "alternative facts" and misinformation are rampant in all forms of media, we must not fall into the seductive trap of believing something because it's emotionally convenient. The key to this is knowing how to differentiate facts from unsubstantiated, mere emotionally appealing rhetoric. To understand rhetoric's presence

and forms today we should have a solid understanding of the role of rhetoric in the past.

The rhetoric used by the Nazi-party (NSDAP) in 1930's Germany was massively successful. This was because Adolf Hitler himself had studied the topic. In his novel "Mein Kampf" he described tactics he used to manipulate a crowd, even going so far as offering an order of steps which an orator should undertake. These steps are as follows: The first is to focus on what the group has in common; in his case this was often related to German values and traditions. After having unified the crowd like this, they would be more susceptible to the idea of a common foe. For example, a common foe which Hitler used was the Jewish community. A common enemy would give rise to the possibility of a higher power which would protect the group from the enemy. The next step is then based on the crowd, which is looking for a leader who could enforce this, and Adolf Hitler declared himself as that defender. Finally, the orator must then present the solution to the crowd and enforce the idea that this solution is the only way to victory for the higher power and thereby the group. This, in the case of pre-WWII Germany, was that the nation must undertake massive measures to protect its culture and wealth from the Jewish community. It should be remarked though, that these techniques are not unique to tyrannical regimes. This structure was also very successfully used by Martin Luther King Jr., who used similar uniting principles and declared the group before him, the population as the agent which can solve the plight. Additionally he invoked the emotion of *hope* as opposed to Hitler's, and many government leaders', *fear*.

Hitler's techniques were actually to a large extent based on research by a pioneering French polymath; Gustave Le Bon: Le Bon was a published researcher in many different fields, writing travel memoirs about voyages in the middle-east, as well as performing physics experiments and writing a textbook on sexual reproduction. Nonetheless he truly made a name for himself with work on the psychology of crowds. He was among the first to present the concept of a *group mind* in his book *Psychologie des Foules* (1895; Psychology of Crowds). He described this with an analogy of sand, each person being a grain of sand "which the wind stirs up at will". The principles behind the group mind are quite simple. According to this theory, with the presence of a group mind a *collective unconscious* also develops. This collective unconscious is more susceptible to emotional appeals and rhetoric. As each person finds themselves as part of a crowd they feel less responsible for their own actions, becoming more reliant on the critical thinking and responsibility of the others. Each individual feels less inclined to critically consider available information. This feeling of less personal responsibility also makes an individual more inclined to act upon instincts and drives. In an example, Hitler could have spoken of the Jewish community being the reason for plight in Germany, and each individual on his own would usually have critically examined this statement. Yet, when the individual was part of the group he would have been more inclined to yield to his instincts, namely that he sees his family and the country suffering and that he wants someone to blame. Wanting to place blame is what makes a person want to agree with the orator, which combines with the lower sense of personal responsibility. Another factor is that a crowd member would hear others cheering; Theories around the *psychological need to belong* state that a person in a group is always more likely to prefer fitting in with the group, instead of oppose it. So even if he disagreed to some extent with the statement, he would prefer to just cheer as opposed to being 'the odd one out'. Finally, in this example of Nazi rhetoric, all this in combination will instill the belief that pain and suffering in Germany is the minority's fault, even if the facts presented are limited and weak.

Keeping these concepts in mind, we move towards present day. On the 11th of September, 2001 the U.S. was subject to its largest terrorist attack to date. That evening, then-president George W. Bush declared a *War on Terror*. These words alone would shape American foreign policy to this day. It was the first time anti-terrorism measures were described as such. Previous presidents used different metaphors to describe their efforts to counteract terrorism, with Nixon and Reagan using 'disease', and Bill Clinton using a 'law enforcement' metaphor. While these are just words, they represent the course of action a government undertakes. For example, using the law enforcement metaphor would lead to more investigative work related to terrorism, similar to a detective solving a murder. It would involve less violence and a final goal of bringing culprits to justice. Bush using a war metaphor

Since 9/11 and before 2013, there have only been 53 Americans killed in terrorist attacks, 4,369 less than the amount killed in action

lead to very different results. It includes military in the response, is much less selective and much more consequential in its actions, and justifies the idea of a large group being an enemy to the entire nation. In literature, this enemy of the nation is often described as a *devil figure*. For Hitler this devil figure was the Jew, while for George W. Bush's administration it became the Islamic terrorist. At this point it should be noted that this is only a conceptual similarity, there is no intent to describe what Bush did as being similar in its results and actions to what the Nazi-gov ernment enforced, or to imply any similarities between Jewish and Islamic peoples today or then.

As a result of the September 11th terror attack, on October 7th, 2001, U.S. forces invaded Afghanistan in an attempt to remove the Taliban regime from power and dismantle the base of operations for the Al-Qaeda terrorist network. During the Afghanistan war, many terrorists dispersed and emigrated to neighboring countries fearing apprehension in Afghanistan. One of these countries was Iraq, which American forces invaded 1.5 years later. The reasoning used to support this action was largely based on the allegation that Iraq harbored weapons of mass destruction (a claim which later proven to be false), and the terrorists which were allegedly stationed there. Although the evidence was based on documents that the CIA almost immediately stated could not be trusted, the majority of the nation, and the government was receptive to the idea of a war. Why was an American nation which considers itself educated and rational, cheering for an invasion which was not supported by reason or evidence?

An answer to this question lies in war rhetoric theory, namely in

the literature of Robert Ivie. Robert Ivie identified three driving forces in effective war rhetoric. The most relevant of these is *force vs. freedom*, the notion that a country must enter war to protect its own freedoms, while the aggressor is forcing their values on it. This has been an ever-present theme in American politics since 2001. The effect of using this principle is that the country feels it is willing to peacefully negotiate, yet unless action is undertaken their livelihood is at stake. Another important principle is *irrational vs. rational*, the idea that the aggressor is irrational in their actions and unwilling to negotiate or listen to reason. The third is *aggression vs. defence*: the idea that the country must defend itself, as its security is threatened by another group.

We look at the first of Ivie's principles, *force vs. freedom*: In a 2004 interview, Bush said "The America I know is a compassionate country that believes in freedom" continuing on to state that American troops are in Iraq to "promote freedom". This not only places America into the *freedom* category, but at the same time implies that Iraq is not free, i.e. in the *force* category. Making the population feel unsure of its ability to continue living in freedom without a forceful intervention, and exaggerating the force of Islamic terrorists. This type of rhetoric is found all throughout George Bush's time as president following 9/11.

The second of Ivie's principles, *irrational vs. rational* is also remarkably common. The opponents of American forces are often described as ruthless killers acting purely on instincts. One such example comes from a 2004 radio address in which the then president describes actions of the opponent as rejoicing "in the killing of the innocent" and that "their barbarism cannot be appeased, and their hatred cannot be satisfied". He goes on to describe the American operation as "systematically dismantling the illegal militia", placing it once again in the rational and calculated light, and the enemy as acting on irrational and animalistic drives . Such statements also serve to make Americans feel unsure about their own security, because they cannot rely on the enemy being calculable, while their own country is standing on intellectual and moral high ground. Finally, George W. Bush actually combined the principles of *force vs. freedom* and *aggression vs. defence* in his address to the nation the evening of the 11th of September where he stated that Americans' "very freedom came under attack". One thread common to all these methods is that the population has to fear for their freedom, security, or livelihood unless American forces continue to fight.

The opponents of American forces are often described as ruthless killers acting purely on instincts.

These are themes which were pushed all throughout his time as well as Obama's, and certainly the beginning of Trump's time as president. The illogical nature of these arguments is present in casualty lists, in the Iraq war (2003-2010) alone there were 4,422 American casualties. This is 1,426 people more than the amount killed in the September 11th attacks. Since 9/11 and before 2013, there have only been 53 Americans killed in terrorist attacks, 4,369 less than the amount killed in action. These figures do not begin to describe the massive losses of life in armed forces as well as civilians of Iraq and Afghanistan. Also failing to acknowledge the fact that such interventions fuel terrorist ideas, ideas that Islam must protect itself from the western world which seeks to destroy it. No-

netheless it is terrorism, not the maintenance of the wars which is one of the most important topics for Americans. Demonstrated by the fact that it was by far the most important topic during last year's election campaigns. In none of the presidential debates and very few campaign platforms there is ever mention of the costs of maintaining the *War on Terror* and no mention of possible less violent or less costly solutions. All this demonstrates the extent to which the ideologies put forth by Bush are still present in the minds of many today.

It could be argued that domestic terrorism was the most important topic in 2016 American politics. Leading to election results which surprised more than a few: Donald Trump. While unique in too many aspects to name, and interesting in just as many, he has catalyzed a debate in which everyone feels there is nothing left to say. No side that has been unexamined, no stone left unturned. Knowing this, I hope to recount the principles discussed previously which can be found in his rhetoric.

Much like George W. Bush, Trump has championed the devil figure of the Islamic terrorist, arguably even so far as to include non-terrorists under this cover. The use of a common foe to unite the masses is also present: he often speaks of minorities or immigrants such as Mexicans poorly, and much like Bush, describes radical Islam as the enemy. Once again, counter to what the facts portray: according to an FBI report, the overwhelming majority of mass shootings in the U.S. are perpetrated by non-Muslims.

No side that has been unexamined, no stone left unturned.

Donald Trump also uses the principles of freedom often. Describing American freedom of religion as being "under threat" on the second of February of this year. Also, similar to oration principles described above, he often uses unifying techniques. This is perhaps most apparent in his campaign motto "Make America Great Again", which harkens back to an undefined time of economic and cultural prosperity. Specifically for working class, rural Americans, often with little or no formal education, this economic high was pre-2000, when working in manufacturing, non-renewable energy sources (such as coal) and other industrial sectors was massively profitable. This group, voters with little or no formal education from rural areas, was his largest supporter base. 'Make America Great Again' is a unifying statement; most members of this group remember or have been told of such a time, and most are suffering as a result of the present not being that time. Similar to how it was described previously, such a unifying statement is usually followed by the declaration that Trump will bring back these times of prosperity, that he will 'make America great again'. This is the equivalent of him declaring himself as the sole agent of a higher power which will solve the nation's plights. Statements

such as these are very powerful, especially when repeated as often as a campaign slogan.

As mentioned, Hitler outlined his guide to convincing the masses. Throughout 'Mein Kampf' he mentions key points. Among them, he points to the importance of slogans. Trump made use of 'Make America Great Again' in almost every speech, but this was not his only use of slogans. He pushed nicknames heavily, nicknames which his supporters then adopted. These include "Lyin' Ted" and "Little Marco", describing Republican opponents Ted Cruz and Marco Rubio respectively, and "Crooked Hillary", implying his presidential opponent Hillary Clinton was corrupt, to name just a few. These 'slogans' are easy to remember for anyone and draw a strong association between the person and a characteristic. While an opponent could have repeated an argument against another candidate hundreds of times, it would not be as easy to recall or as strongly associated as simple nicknames. The success of these slogans can be found in Trump's support base where, even after the election, "Crooked Hillary" is still common.

Another of Hitler's points was that ends justify the means. This reasoning for him, excused the fact that he told lies. If the lie leads to something desirable, its veracity did not matter. While once again, there is no intention on part of the author to compare the two in any general manner, there is a similarity in their liberal use of truth. Which leads us to Trump's most enduring and strong trait.

Trump's affection for blatant misinformation, which has for a long time not been seen on such a scale is his most powerful tool. More powerful than most other techniques discussed here, it takes full advantage of a crowd's inability to reason logically. When Trump is telling a screaming audience about an ethnic group which is committing crimes or other illegal activities, the crowd is unable, and more importantly unwilling to check the truth of such a statement. Each individual has a choice then of cheering for an opinion he agrees with, supported by a fact from what he believes is a reputable source, or pull out his/her phone and look up data sheets and figures online. Considering that in a group each single individual feels less responsible, and more at the will of his instincts, it becomes clear that very few in that crowd would fact-check. This principle, of course to a smaller extent, continues on to White House press releases, interviews and of course, Twitter, where the president has 24-hour access to the phone of a large percentage of the country and most of his supporters.

But to talk of misinformation without mentioning confirmation bias is not possible. Every person in all aspects of life is more likely to process, remember and place value on information which supports his or her viewpoints. This is due to the confirmation bias, a bias towards information confirming existing views. It happens on a very small scale in most daily examples; let's say a person thinks that milk makes someone tired. When this person feels tired once after drinking milk, they will think it's because of having drank it. Then in the future, when considering whether his idea of milk makes you tired is true, he will remember this instance and come to the conclusion that, yes, it does. It gives the semblance of a factual basis. In a political example, when a supporter of Donald Trump hears that immigrants are violent, that individual will, because he believes it to be true from that point on, look for cases confirming that view. The

next time a news report of violence includes a person with an immigration background that person will see this as proof, even if it's the tenth news report on violence they've seen and only the first to include an immigrant. This goes for many of Trump's statements, and is an unfortunate mind-trick which every person is susceptible to.

Finally, it is not just in the U.S.A. that such rhetoric has found an audience. In Turkey, President Recep Erdogan is strengthening nationalist and fundamentalist attitudes, declaring his wish to raise a "pious generation". Recent developments have included changing school curriculum to focus heavily on Turkish history, and removing classes on evolution, and most worryingly declaring a state of emergency which has been extended. He has often expressed a conservative and Islamic view in favor of what most cultures nowadays would consider progressive. It is important to keep the context and situation of the country in mind; Turkey is experiencing a refugee crisis which in the words of Erdogan and his constituents is a threat to all Turks' freedom. This once again shows us the common thread in much of modern rhetoric: That of *force vs. freedom*. This sentiment of a country which has something to fear has also led to a substantial part of the population giving more power to the president in the recent referendum on the state of emergency. The country is being taught to protect its own values, in the form of education reform protecting Turkish heritage, and headscarves once again becoming part of the national makeup for women, among others.

In today's world, where life is becoming ever confusing in the face of information overload, "alternative facts", and divisive rhetoric, we must be able to identify when we are being manipulated and by whom. To stay true to what we actually see as fact as opposed to aligning our views with that of a powerful orator and his masses. Rhetoric is appealing, and to oppose its emotional seduction we must remember why we believe in something, be open to opponents' arguments and information, fact check and be critical of all sources, and not act on fear or a perceived helplessness. Whether in support of what you believe or against it, actions and beliefs should be formed on the basis of facts and reason, not emotional manipulation. Every politician, every leader in some form or another will use seductive rhetoric that makes it easier to agree than to disagree with them. The onus is on their followers to pull reason and facts out of the convincing argument placed before them, to critically consider the point even if no one else is.

■ ■ ■

- https://georgewbush-whitehouse.archives.gov/news/releases/2004/05/20040505-5.html
- https://georgewbush-whitehouse.archives.gov/news/releases/2004/05/20040515.html
- https://www.start.umd.edu/pubs/START_AmericanTerrorismDeaths_FactSheet_Oct2015.pdf
- https://web.archive.org/web/20121109083901/http://www.defense.gov/news/casualty.pdf
- http://www.globalresearch.ca/non-muslims-carried-out-more-than-90-of-all-terrorist-attacks-in-america/5333619
- http://relevantrhetoric.com/Hitler's%20Rhetorical%20Theory.pdf

War

Author - Shreya Sharma

Fighting to protect my people, they say,
I am a soldier, here to obey.
I have heard the war will soon be over,
I have heard that for a while now
though.
And how can there ever be peace,
When what you reap is what you sow?
The hearts I break, the lives I take,
Justifying it all for whose sake?
What joy could it possibly bring
To take off your wedding ring?
Put on a uniform and risk today,
Fight till I die another day.
Just a pawn, I'm here to play,
No questions asked, nothing back to
say.

I do what I am supposed to,
Putting a blank mask on,
But they don't know that
I think it is all wrong.
This gun I hold, the bullets fired,
They don't know I am tired
Of seeing blood and hearing screams,
What about my hopes or dreams?
My daughter will be seven tomorrow,
She is taken aback by the grief and
sorrow.
What about her smile I long to see,
Or my lovely wife waiting for me?
They had to watch me go away,
To maybe or not return some day.

Forget to Remember

Author - Lieke Molenaar

What superpower would you like to have? Somebody probably asked you this before. Of course, you want to be original and not name something that everybody else wants (e.g. the power to fly or to read minds). So, let me give you a suggestion: the power to remember everything. I have never met somebody who gave this answer to the superpower-question. Why is this answer so uncommon? Let's dig a little deeper. Because to be honest, do we really want to remember everything?

The third episode of Black Mirror, called The Entire History of You, shows us a world in which people do have an unlimited memory. This memory is stored on a "grain", a chip that is put under the skull behind the ear. It goes even further than 'just' having unlimited memory. The storage on the chip can also be reproduced ("re-do"), either for yourself to watch or to show to the outside world – like a PowerPoint presentation on a beamer.
Of course, re-do's are not the same as our recalled memories. Grain memories have the quality of the newest iPhone whereas ordinary recall has fewer pixels than an old Nokia. Besides, we cannot play our memory like it is a movie and search in the database of our synapses to a time and date. But with new technology, it is not unthinkable to have grains in the future. Maybe only ethical objections could withhold the realisation of an infinite memory.

Instagram, Facebook, Snapchat. We are sharing more and more of our personal lives, so a grain might be the next step. The phrase sharing is caring will simply continue to be implemented. Does this also mean not sharing is not caring? In The Entire History of You, the people without a grain are judged as the ones who are hiding something. That attitude is already existing now: people without Facebook are 'weird' and we get annoyed when people put their social media profiles on private. Besides sharing, we like to capture everything. We take pictures when we have a nice family dinner or a fun night out. A grain is just a more advanced camera, which records 24/7. In short: it's just what we already have now but then better.

Better, because a device for infinite memories has a couple of advantages. There is no need to take minutes during a meeting or notes during a lecture. The use of a grain would, therefore, create more space in your mind for other thoughts. This could lead to less stress. It's simply not possible to forget anything. And if so, then you just do a re-do and get the information back in your working memory. At one point in The Entire History of You the main character forgets the name of his friend's wife. Right before he rings the doorbell of her house, he plays the re-do of a party where she got introduced. "Hi Lucy", he says then with a big smile when she opens the door. With a grain, we never have the embarrassing moment of not knowing somebody's name when you clearly recognize the person. Moreover, it is easy for remembering drunk nights. Although you have no idea of what you did that evening, it is all stored on the grain (while mentioning this, I'm not sure if this is still a good thing).
Finally, grains ban out fake memories. With grains, fights about what person X said to person Y at moment Z will be rare. This would make lawsuits a lot easier. In line with this reasoning, the number of crimes would reduce when there are living security cameras everywhere. And witnesses are not even the only factor. You would probably act differently if you'd know that your memories are stored forever, and other people can force you to show it to them.

At the same time, the privacy, we just talked about, is one of the biggest problems of grains. If everybody is always walking around with cameras in their eyes, one shot of you will be saved in their hardware forever. When you know that everyone is watching you, you would probably think twice before doing something and thereby it limits your freedom. A reduction of privacy could be a problem in a lot of situations, for example when you are a political member of a Green Party and people capture you eating meat, or when you are a female Saudi Arabian and you drive a

car in 2017 or when you are a policeman in Catalonia and you are joining the protests against the government.
Another problem with grains, more than just with storing memories, is the risk of misuse. Memories are yours and nobody can access it, while grains are a collective phenomenon. With grains, influence and power come into the picture. By means of blackmailing, for example, other people can enter your storage. This would create situations like: 'Show me the information on your grain or I will kill you'.
A third disadvantage of grains is laziness. People put no effort into remembering things. Remembering is a big part of learning. Therefore, there is less reason to study hard if you can just play a re-do of your lecture. Whole encyclopaedia's and dictionaries are stored inside this chip in your brain. It's like people with a photographic memory. Most of them learn easy and become bored in school. It's very difficult to challenge them.

Besides being bored, people with a grain are more likely to live in the past. In The Entire History of You, one of the characters is watching re-do's of his past relationship all the time. When it's possible to watch whole episodes of your past, people spent more time of the present reliving that past. Also, the processing of traumatic experiences would be much more difficult, for example for people with Post Traumatic Stress Disorder.

However, what I didn't mention before: grain memories can be deleted. Deleting memories would be highly beneficial for moving on and getting over bad experiences. How often did you wish you could do something like that? Of course, there is EMDR, but grains would make it a lot easier, faster and cheaper.
On the other hand, to a certain extent, memories are a part of one's identity and erasing them means erasing identity. Moreover, not deleting is useful for learning from your mistakes. In Black Mirror memories could be deleted with the press of a button, but it was only possible to delete your own and not memories of other people (even though that would be nice sometimes).

In conclusion, I could say that life would be easier with having an infinite memory, for example with studying or solving crimes. A downside to this is infringing on privacy, laziness and it's problematic if you want to drive as a woman in Saudi Arabia in 2017. Also, grain memories could be deleted and that changes people's identity.
Since grains are pure technology, many caveats about grains can be remedied. For example, conditions can be attached to removing grain memories, so it would be more difficult to erase your own memories or blackmail other people to erase theirs. Second, the use of grains during examinations could also be prohibited, to stimulate people to memorize things. However, you can question if less memorizing is affecting us in a bad way. Nowadays we have less knowledge from the top of our head due to technological developments. With grains, it would be even easier to access information.
Still, there are enough issues with grains to realize that remembering is good, but not remembering everything is better. Forgetting can be very useful. Therefore, let's hope no one creates the superpower of being able to remember everything. Let's instead invent something to make us able to fly.

You would probably act differently if you'd know that your memories are stored forever, and other people can force you to show it to them.

■ ■ ■

The Limit of Polarisation

Author - Joost de Jong

When people talk about harmony, they implicitly associate it with agreement, acceptance and inclusiveness. The picture that comes to mind is a group of people that is always on the same page and never has any internal conflicts. Of course, in an ideal world, everyone lives in perfect and perpetual harmony. However, such a world would not only be quite dull, it would also kill the intellect. This narrow definition of harmony does not pay tribute to the beauty of real harmony - that is, having diametrically opposed opinions without bashing each other's skulls.

You hear people say that recently, there has been a great deal of polarisation. Their tone of voice betrays how they feel about that: most of the time, polarisation is seen as a bad thing. However, polarisation is much more interesting than agreement. Most of the time, the discussions that are made possible by polarisation are thought-provoking and clarifying. The best discussions are almost never the ones in which you agree with each other. It is only when opinions are critiqued – even insulted – that arguments and rhetoric can be sharpened and improved upon. It is only when someone casts doubt on your dearly held beliefs that they can grow more sophisticated. As one of my favourite writers, Christopher Hitchens said: "Polarisation and the dialectic is what clarifies things."

Nevertheless, there are boundary conditions for the merit of polarisation. Namely, that we can keep having civilised discussions and never regress into immature bullying or violence. Sadly, these boundary conditions are not a given anymore. Both left- and right-wing ideologues establish a new form of discourse where polarisation becomes toxic. From imposing compelled speech and unscrupulous public shaming to extreme racism and actual violence. It is not the content of our public debate, but the bare fact that we can have a public debate that is at stake.

I often change my opinion about societal themes and there seems no easy divide between left and right in the political part of my mind. I'm also open to anyone who wants to speak their own mind. However, I will never lend my ears to someone suggesting that we can't have an open conversation anymore.

TRANSITION ENGLISH - DUTCH

De (A)sociale Sigaret



Auteur - Lieke Molenaar | Illustratie - Femke Pot

Toegegeven: ik vind het ook wel sexy als iemand een sigaret opsteekt. Echter, ik raak ik toch snel afgeknapt wanneer ik de rotte adem ruik. “Maar als je zelf rookt, heb je geen last van die geur”, heb ik me laten vertellen. Die geurimmuniteit is wat zorgt voor een scheiding tussen rokers en niet-rokers.

Stel je bent aan het dansen in een kroeg en je hebt het ontzettend warm gekregen. Het liefst wil je dan even naar buiten. ‘Ik ga even een peukje doen’, roep je naar je maten. En gelijk heb je een hele delegatie, die met je meegaat. Gezellig samen buiten roken.
Hoe gaat dit bij een niet-roker? ‘Ik ga even naar buiten’, laat je je vrienden weten. Ze knikken en dansen door. Sommigen zijn verbaasd en denken dat je misschien iemand gaat regelen in een steeg. Maar er is zeker niemand die je volgt. En daar sta je dan. Buiten. In de kou. In een walm van sigarettenrook. Snel maar weer naar binnen dan.

De sigaret brengt mensen samen en zorgt voor vriendschap. ‘Heb je een vuurtje?’, vraagt die leuke jongen/meid als je buiten staat bij de kroeg. Jij, als roker, biedt maar al te graag je aansteker aan. Er volgt een gezellig gesprek. Met de niet-rokers, die geen aansteker bij zich hebben, wordt het contact niet eens aangegaan.
Hoeveel vrienden heb jij, als roker, verworven onder het genot van een sigaret? Niet-rokers hebben die vrienden niet. Een enkeling liep misschien iemand tegen het lijf op het moment dat de hele rokersgroep naar buiten ging. Veel meer zal het niet zijn.

Niet-rokers willen ook meegenieten met de sociale kant van de sigaret. De keuze om wel te gaan roken, wordt dan ook steeds sneller gemaakt. Ben je een niet-roker binnen een groep van rokers, dan is de stap om mee te roken klein. Je hebt de keuze tussen óf in de rook staan óf niet mee te doen aan het gesprek. Dan kan je er maar beter zelf ook eentje opsteken om geurtolerantie te creëren.

Dit onbewust buitensluiten is vervelend voor iedereen. We willen met elkaar leven en niet langs elkaar. De sociale kloof tussen rokers en niet-rokers moet kleiner. Denk daarom de volgende keer twee keer naar voor je een (a)sociale sigaret opsteekt.

De sigaret brengt mensen samen en zorgt voor vriendschap.

In de Geest van de Holocaustontkenner

Het wie, wat en waarom van Holocaustontkenning

Auteur - Lieke Molenaar

Bij een aflevering van 'Lekker Slim' van afgelopen november kwam de meerkeuzevraag: 'Wat is de Holocaust?' langs. Met als antwoordopties:

A: De systematische massamoord in de Tweede Wereldoorlog.

B: Holistische therapie waarbij koperen klankschalen worden gebruikt.

C: Een hologram of 3D verschijning van een bekende artiest.

Een van de twee niet al te pientere kandidaten antwoordde zogenaamd wijs: 'Bij "holo" denk ik niet aan een massamoord, dat zou je anders wel in de bladen moeten hebben gelezen.' Na even nadenken besloten ze voor antwoordoptie B te gaan: 'Misschien is het inderdaad een therapie, waarbij je rein wordt gemaakt. Dan voel je je daarna weer Holocaust'.

Deze definitie komt niet helemaal in de buurt van de waarheid (zeg maar gerust, helemaal niet). Holocaust betekent letterlijk 'geheel verbrand', afgeleid van het Griekse woord Holokauston: 'brandoffer aan de goden' (antwoord A). Veel Joden vinden Holocaust geen correcte naam, omdat zij de systematische vernietiging van de Joden niet als offer zien. Joden noemen deze periode daarom Sjoa, dat 'vernietiging' betekent. De jongens van Lekker Slim zijn duidelijk niet op de hoogte van de "bladen", maar er zijn ook mensen die er niets van willen weten. Zij trekken bepaalde gedeelten van de Holocaust in twijfel of verwerpen de hele geschiedschrijving rondom de Holocaust. Dit wordt Holocaustontkenning genoemd. In dit artikel beschrijf ik wie de holocaustontkenners zijn, wat ze ontkennen en wat hun beweegredenen zijn.

<u>Vanuit het perspectief van een fictieve Holocaustontkenner</u>

De Joden mogen weleens leren dat ze niet iedereen om hun vinger kunnen winden met hun zielige praatjes over die zogenaamde Holocaust. Want dat is de enige reden dat ze de staat Israël kregen: medelijden. Allemaal zwakte van de geallieerden! Belachelijk. Ik bal mijn vuisten. Niemand heeft door dat het allemaal eigenlijk een samenzwering is van die smerige rijkaards. Niemand realiseert zich dat de Joden de wereld manipuleren om zichzelf aan een betere positie te helpen. Het zijn leugenaars die beweren dat er zes miljoen Joden zijn vermoord. Was dat maar zo. Het wordt hoog tijd dat ze een toontje lager gaan zingen.

<u>Wie zijn de ontkenners?</u>

Holocaustontkenning gebeurt niet alleen door losse individuen. Er zijn zelfs complete organisaties die de Holocaust ontkennen. Een voorbeeld is het rechtsextremistische Institute of Historical Review (IHR). Het IHR noemt zichzelf een onafhankelijk onderzoeks- en publicatiecentrum. Ze zeggen de geschiedenis te vertellen op basis van de feiten. Andere organisaties denken daar ietsjes anders over en bestempelen het IHR als racistisch en antisemitisch.

Verschillende Holocaustontkenners schrijven voor het IHR, zoals de Engelse historicus David Irving, de Franse ex-hoogleraar Robbert Faurisson en de Duitse neonazi Ernst Zündel. Deze drie heren hebben heel wat op hun kerfstok. Irving werd in 2006 veroordeeld, omdat hij in een interview en in lezingen het bestaan van de gaskamers in Auschwitz ontkende. Faurisson onderhoudt niet alleen contacten met neonazi's, maar zou daarnaast streven naar het herstel van het nazirijk Duitsland. Zündel was ook aardig op dreef en publiceerde onder andere de boeken Did Six Million Really Die? en The Hitler We Loved And Why. Ook creëerde hij een eigen website: 'Zündelsite'. Behalve de Holocaust ontkent hij ook dat hij antisemitisch is. Hij noemt het liever "pro-Duits". Toch is deze 'pro-Duitser' meerdere keren veroordeeld voor het aanzetten tot rassenhaat.

Er zijn meer opvallende figuren binnen het scala van Holocaustontkenners. We weten al dat politici wonderbaarlijke denkbeelden kunnen hebben (Geert Wilders), maar Jean-Marie Le Pen ging een stapje verder.

Volgens hem zijn de gaskamers slechts een “detail” in de Tweede Wereldoorlog en hij noemde de Nazibezetting van Frankrijk “niet bepaald onmenselijk”. In 1972 richtte hij de Franse politieke partij Front National op en werd daarvan partijleider. Verder zat hij in het Assemblée Nationale en zelfs in het Europees Parlement. Hij deed ook een wanhopig aantal pogingen om president te worden door vijf keer mee te doen aan de verkiezingen. De keer dat hij enigszins een kans maakte om te winnen, gingen 1 miljoen mensen in Parijs de straat op om hiertegen te protesteren. Zijn dochter, Marine Le Pen, heeft het er iets beter vanaf gebracht en is nu presidentskandidate in Frankrijk. Zij neemt openlijk afstand van de denkbeelden van haar vader.

Met mijn vinger ga ik langs de stoffige kaften van de boeken. Het is niet de eerste keer dat ik me op de geschiedenisafdeling van de openbare bibliotheek bevind. Op doordeweekse dagen is zij extra lang open, zodat ik na m’n werk nog even langs kan gaan. De boeken die ik het liefste lees, zijn hier natuurlijk niet te vinden. De overheid zorgt er wel voor dat de bevolking de waarheid niet onder ogen krijgt. Het hele systeem is erop ingericht de mensen te manipuleren, door alleen boeken met dezelfde leugens te plaatsen. En als een leugen vaak genoeg wordt verteld, verandert deze vanzelf in de werkelijkheid. De autoriteiten misbruiken hun macht. De mensheid heeft het recht de waarheid te weten. Pas als je echt verder kijkt dan je neus lang is, zoals ik, ontdek je dat het leugens zijn. Dat is de meeste mensen niet gegeven en daar maakt het regime handig gebruik van. En als er toch mensen zijn die niet alles klakkeloos geloven, wordt dat als strafbaar bestempeld. Ik pak een dik boek van de plank en blader er doorheen. Encyclopedie van de Holocaust, heet het.
‘Encyclopedie van de leugens, zullen ze bedoelen’, mompel ik.

Ook was er Fred Leuchter, die na zijn bachelor geschiedenis besloot een bedrijfje te starten met ietwat vreemde producten: hij verkocht materiaal voor doodstraffen, onder andere elektrische stoelen. Is dit een gevalletje ‘van je hobby je beroep maken’? Enfin, Leuchter werd in 1988 door Faurisson (die man die nazirijk Duitsland wil herstellen) als expertgetuige gevraagd om Zündel (die man met z’n eigen Holocaustontkennende website) te helpen. Er was namelijk een rechtszaak tegen Zündel aangespannen, dus Faurisson moest feiten aandragen om Zündels publicatie te ondersteunen en kwam met het Leuchterrapport. Dit werd door meerdere Holocaustontkenners gretig aangenomen als het bewijs dat de gaskamers niet bestaan hebben. Voor de ontkenners geldt: hoe meer semiwetenschappelijk (‘nep’) bewijs, hoe beter. Leuchter was voor de rechtszaak nog geen Holocaustontkenner, maar veranderde zijn standpunt. Niet iedereen heeft een ruggengraat.
Hij was echter niet de enige. Ook David Cole werd door Zündel beïnvloed. Dit was enigszins verrassend, aangezien Cole een Jood is. Ondanks dat maakte hij samen met Zündel in het geheim een documentaire in Auschwitz. Hij probeert de kijkers in zijn documentaire te overtuigen dat de gaskamers in Auschwitz nep zijn en dat Auschwitz helemaal geen vernietigingskamp was. David Cole werd door Joodse organisaties zwaar bekritiseerd en bedreigd met als gevolg dat hij in 1998 een andere identiteit aannam.
Tenslotte is Richard Williamson noemenswaardig. Hij was een Rooms-katholieke bisschop en lid van het priesterbroederschap Sint Pius X. Zelfs na een waarschuwing van de paus bleef hij de Holocaust ontkennen. God gaat blijkbaar niet boven alles.
Uit bovenstaand lijstje blijkt duidelijk dat er geen stereotype Holocaustontkenner is. Ze hebben verschillende nationaliteiten en achtergronden, waaronder historici, hoogleraren, neonazi’s, politici, Joden en een enkele bisschop. Er zijn zelfs hele Holocaustontkennende organisaties.
Daarnaast is er een onzichtbare groep van Holocaustontkenners, die zich niet publiekelijk uiten of waarvan dit niet wordt vastgelegd. Het ontkennen van de Holocaust is strafbaar en kan leiden tot rechtszaken en straffen. Niet zo gek dat ze anoniem willen blijven of niet publiceren.

<u>Wat ontkennen ze?</u>
Volgens de Holocaustontkenners is er geen specifieke opdracht gegeven door Adolf Hitler of andere nazikopstukken om Joden uit te roeien. In de Wannsee conferentie van januari 1942, met als doel een definitieve oplossing vinden voor het ‘Jodenprobleem’, zou niet gesproken zijn over systematische vernietiging, maar over verplaatsing van de Joden naar het Oosten. Endlösung der Jüdenfrage is volgens de ontkenners niets meer dan een “verkeerde interpretatie”.
Ten tweede waren de concentratiekampen volgens Holocaustontkenners geen vernietigingskampen. Het eerste aangedragen argument hiervoor is dat het onlogisch is om Joden eerst naar de vernietigingskampen te brengen om ze vervolgens te vermoorden als het uiteindelijk doel van de nazi’s massamoord was. De NS heeft al 2,5 miljoen bij de nazi’s in rekening gebracht voor het Jodentransport binnen Nederland. Als alleen in Nederland het transport al zoveel geld heeft gekost, zullen de totale transportkosten heel hoog hebben gelegen. Bovendien heeft Duitsland tijdens de Tweede Wereldoorlog te maken gehad met een brandstoftekort. Waarom zouden de nazi’s deze kostbare brandstof aan dit zinloze transport verspil-

len? Nazi's hadden de Joden ook ter plekke kunnen vermoorden. De treinwagons pasten in een desinfectietunnel, waarin de Joden ook vergast hadden kunnen worden. Hoewel dit enigszins aannemelijk klinkt, is het ook begrijpelijk dat de Duitsers alles uit het zicht van de gewone bevolking wilden houden. Het uitroeien van zoveel mensen is geen simpel klusje dat in een middagje op de hoek van de straat kan worden geklaard.
Daarnaast beweren Holocaustontkenners dat Zyklon B, het gifgas dat gebruikt werd tijdens de Tweede Wereldoorlog om mensen te vergassen, niet effectief was (verwarmen zou heel lang duren), er niet genoeg in de muren van de zogenaamde gaskamers zat (beschreven in het Leuchterrapport) en dat het alleen werd gebruikt voor ontluizen. Leuchter was echter ondeskundig, gebruikte een verkeerde methode en ging ervan uit dat er voor het vergassen van mensen meer Zyklon B nodig is dan voor luizen, terwijl dit contra intuïtief andersom is. Volgens de ontkenners werden crematieovens slechts gebruikt om mensen na hun natuurlijke dood te cremeren. Opnieuw een 'geloofwaardige' conclusie. Tegenwoordig staan er bij de meeste bedrijven per slot van rekening ook een aantal crematieovens in de berging.

Ik klik het volgende artikel op de site van Ernst Zündel aan. Een wetenschappelijk rapport van Fred Leuchter, waarin hij met allerlei ingewikkelde berekeningen uitlegt dat de gaskamers een verzinsel zijn, interesseert me het meest. Wiskunde is nooit mijn sterkste kant geweest, dus af en toe raak ik de draad kwijt bij zijn calculaties, maar Leuchter is een expert en weet waar hij over schrijft. Iedereen zou deze sites moeten bezoeken. Maar de overheid houdt dit soort informatie angstvallig verborgen, bang als ze is dat er een opstand zal plaatsvinden en een enorme chaos in de wereld uitbreekt. Ook de Joden zijn er niet bij gebaat dat deze informatie aan het licht komt. Ze zullen uitgekotst worden, Israël voorgoed kwijt zijn en niet langer beschermd worden door zich schuldig voelende regeringen. Het is hun verdiende loon.

Ten derde beweren de ontkenners dat het aantal Joodse doden minder is dan zes miljoen. Volgens hen waren er voor de oorlog geen zes miljoen Joden in Duitsland en het bezette gebied. Dit aantal zou liggen op 4,5 miljoen. Bovendien zijn er ook overlevenden. Ook is zes miljoen verzonnen, omdat het een symbolisch getal is, zeggen de ontkenners. Dit getal zou gebaseerd zijn op een verhaal uit de Talmoed (na de Tenach het belangrijkste boek binnen het Jodendom) waarin Yaweh een brandoffer van zes miljoen onreine joodse zielen eist, zodat de Joden kunnen terugkeren naar het Beloofde Land. Er is inderdaad geen zekerheid over het precieze aantal. Daarom is er een schatting gemaakt. Een getal verzinnen vanwege een achterliggende boodschap is toch wel wat anders.
Ten slotte is het enigszins ironisch dat, naast deze grootse zaken, ook het dagboek van Anne Frank wordt ontkend. Volgens de Holocaustontkenners zou het vervalst zijn. In plaats van Anne zelf, is het geschreven door Meyer Levin, een Joods-Amerikaanse schrijver, zeggen zij. Daarnaast is er met balpen geschreven, terwijl die pas in 1951 op de markt kwam. Later bleek dat er alleen gebruik was gemaakt van de balpen op losse blaadjes, dus niet in het dagboek zelf. Deze losse blaadjes waren afkomstig van onderzoekers, die het Anne Frank dagboek in 1960 hebben bestudeerd. Informatie naar de eigen hand draaien, is zo ingewikkeld nog niet.

<u>Waarom ontkennen ze?</u>
Zoals je zou verwachten, worden Holocaustontkenners vaak gedreven door antisemitisme en extreemrechtse denkbeelden. Politiek is dan ook een belangrijke reden voor Holocaustontkenning. Neonazi's bijvoorbeeld zijn eerder geneigd de Holocaust te ontkennen, omdat dan beschuldigingen tegen nazi-Duitsland worden ontkracht. De Holocaust is namelijk een smet op het regime van nazi-Duitsland, het regime dat zij aanhangen. Door de Holocaust weg te nemen, worden neonazistische denkbeelden waarschijnlijk meer geaccepteerd.
Onwetendheid is ook een belangrijke factor. Een deel van de ontkenners publiceert boeken, internetartikelen en video's op YouTube en geeft zelfs lezingen. Ook worden er door Holocaustontkenners conferenties georganiseerd om samen dit onderwerp te bespreken. Een belangrijke conferentie was in 2006 in Iran. Er kwamen bij deze conferentie 67 Holocaustontkenners uit dertig verschillende landen bijeen. Mensen geloven deze informatie, omdat het er professioneel uitziet. Deze naïviteit is niet iets waarvoor je een extreemrechtse achtergrond nodig hebt. 'Post-truth' – nepnieuws – werd door het Oxford woordenboek niet voor niets uitgeroepen tot het woord van 2016. Doordat mensen minder kennis hebben over de Holocaust, zijn ze eerder geneigd de informatie van de ontkenners als waarheid te beschouwen en deze mening dus over te nemen. Voor hetzelfde geld lezen de jongens van 'Lekker Slim' iets van Ernst Zündel in de 'Privé' en geloven ze dat. Ze hebben dan ook niet door dat het ingaat tegen het algemene beeld, omdat ze dit algemene beeld simpelweg niet kennen. Bovendien gebruiken Holocaustontkenners in hun publicaties veel vetgedrukte woorden, zetten regelmatig capslock

aan en hebben een voorliefde voor uitroeptekens om zo hun argumenten indrukwekkender te laten overkomen. Ook maken Holocaustontkenners selectief gebruik van gevonden informatie, zoals bij het Anne Frank dagboek. Door hun schijnbare wetenschappelijke aanpak en ondeskundigheid (bijvoorbeeld het Leuchterrapport), geven ze hun ontkenning kracht. Bovendien worden opvallende aspecten van de Holocaust uitvergroot. Holocaustontkennende publicaties komen echter niet zonder kritiek. David Irving zou in 2011 bijvoorbeeld een lezing geven over het ontkennen van de Holocaust bij het University College in Amsterdam. Dit is echter op het laatste moment afgelast, omdat het ontkennen van de Holocaust strafbaar is en de gemeente Amsterdam zo'n lezing niet in hun stad wil.
Natuurlijk is niet iedereen gevoelig voor hier en daar een uitroepteken, een lezing of een ondeskundig rapport. Een voedingsbodem voor het ontkennen is onvrede. Dit wordt geuit in boosheid, beschuldigingen en het aannemen van een slachtofferrol. Mensen gaan zich afreageren en zich ergens anders op focussen. Holocaustontkenners zetten zich af tegen het algemeen aanvaarde beeld. Ze beschuldigen de autoriteit ervan het verkeerde beeld van de Holocaust uit te dragen. Aangezien de bevolking het verkeerde beeld van de Holocaust krijgt voorgespiegeld, is zij het slachtoffer van de overheid haar 'leugens'. Door het ontkennen van de Holocaust reageren de ontkenners hun onvrede af op de maatschappij.

Ik word opgeschrikt door gestommel op de trap. Verstijfd blijven mijn handen boven het toetsenbord zweven. Het is onmogelijk dat iemand mijn woning betreedt, want ik heb de deur altijd op slot. Gejaagd klik ik de sites weg, die ik zojuist aan het lezen was en klap de laptop dicht. De treden kraken onder het gewicht van de indringer of indringers. Jachtig kijk ik om me heen waar ik me kan verstoppen. Een vluchtweg is er niet. Het geluid is nu vlakbij. Voor de zekerheid kijk ik op mijn horloge: exact 19 uur 40 en 45 seconden.

Onvrede is niet de enige mogelijke oorzaak. Mensen hebben behoefte aan zekerheid, veiligheid en sociale contacten en dat is wat een groep kan bieden. De een neemt koekjes mee naar school om ergens bij te horen, de ander ontkent de Holocaust. Het is een vorm van complotdenken en dat geeft houvast, troost en geruststelling. Je krijgt het gevoel slimmer te zijn dan anderen. Ook neigen mensen naar waardering en aanzien. Mensen die niet tot hun recht komen in de maatschappij zijn eerder geneigd tot Holocaustontkenning over te gaan. Dit levert waardering in kleine kring; een geborgenheid onder gelijkgestemden, die buiten de samenleving staan. Eenzaamheid en het streven naar waardering en aanzien, kunnen er dus toe leiden dat mensen de Holocaust gaan ontkennen. Leuchter werd bijvoorbeeld de hemel in geprezen voor zijn rapport door andere ontkenners.
Het ontkennen van de Holocaust is echter verboden. Je zou denken dat dit verbod leidt tot minder aanhangers, maar het kan ook een averechts effect hebben. Het doen van foute dingen zorgt voor spanning en uitdaging. Ook roept het verbod waaromvragen op. Zit er dan toch een kern van waarheid in? Als het namelijk allemaal onzin is, waarom zou dan de moeite worden genomen om het te verbieden? Blijkbaar hebben de ontkenners niet alles van de opvoeding opgepikt. 'Regels breken is stout' is toch wel een van de basisbeginselen.

Concluderend kan ik wel stellen dat er geen stereotype Holocaustontkenner is. Ze komen uit alle lagen van de samenleving. Onvrede en behoefte aan zekerheid, veiligheid, sociale contacten, waardering en aanzien vergroten de kans op het ontkennen, maar je hoeft je geen zorgen te maken als je aan bovengenoemde beschrijving voldoet. Wat wel zorgelijk is, is het feit dat de Holocaustontkenning tot in deze tijd aanhangers heeft. Dit komt onder andere doordat er op een laagdrempelige manier in contact kan worden gekomen met deze denkbeelden. Sociale media en de ruime beschikbaarheid van informatie leiden ertoe dat mensen sneller in hun eigen bubbel bivakkeren. Holocaustontkenners proberen een historisch feit op allerlei manieren te ontkrachten omdat het niet in hun straatje past. Dit gedrag om gegevens te proberen aan te passen aan wat je wilt bereiken (je normen en utopieën) moeten we tegengaan. Het is van toenemend belang om te fact checken in het historisch onderzoek en het voortdurend kritisch bekijken van onze geschiedenis. Zo kunnen we de ontkenners blijven confronteren met alles wat er aan hun beweringen niet klopt. E daarnaast aan iedereen leren hoe je informatiebronnen beoordeelt. Gelukkig denken de meeste mensen nog wel kritisch na en raken niet zo makkelijk overtuigd. Dus voordat de Holocaustontkenners de gehele wereldbevolking hebben overtuigd van hun illegale ideeën, is de Negende Wereldoorlog al begonnen – al ontkennen ze dat waarschijnlijk ook (en nee, dit is geen symbolisch getal).

■ ■ ■

Voor dit artikel zijn erg veel bronnen gebruikt. Als je meer wilt weten, bericht dan de schrijfster.

Oorlog in de



McDonald's

Auteur - Michelle Kemkers | Illustratie - Femke Pot

Al bibberend fietste ik langs de Westerhaven. De MacDonald's lonkte; buiten was het koud en het was al na achten terwijl ik nog niets had gegeten. Ik kwam net terug van een studeersessie in de UB en had geen zin meer om te koken. Voordat ik het zelf door had, stond ik binnen mijn jas al af te kloppen. Gelukkig hebben ze tegenwoordig van die heerlijke anti-sociale bestelpalen bij de Mac, zodat je niet je gehele bestelling een paar keer in je hoofd hoeft te herhalen omdat je bang bent dat je je verspreekt bij de persoon achter de kassa. Daar ging ik dan ook bij staan om mijn keuze te maken: het voordeelmenu. Met van de burgers, de Big Mac natuurlijk.

Fuck.

Je zou toch geen vlees meer eten? Dat is de afspraak die je met jezelf hebt gemaakt. Of ben je dat nu al vergeten? Het complete arsenaal van YouTube filmpjes met betrekking tot vlees- en visloos eten heb je al bekeken. Documentaires met heftige beelden waarbij je zeker zakdoekjes nodig had, ook. Gesprekken met mezelf heb je er gehad, en..

Toch ga je het nu bestellen, omdat je er zo'n zin in hebt.

Na een aantal minuten was mijn bestelling klaar, en werd mij door de blonde medewerkster mijn dienblad met patat én de burger aangegeven. ''Eet smakelijk!'', was wat ze zei. En dat deed ik dan ook.

Ik ging zitten, at het op zonder er al te veel bij na te denken en liep door de deur naar buiten.
Terwijl de deur van de schranstent zich sloot, opende de deur van mijn bewustzijn zich weer. Nu pas had ik door wat er zojuist gebeurd was. Ik baalde. Ontzettend. Dit was niet de bedoeling. De tweestrijd in mij kon alleen een uitkomst hebben die met maar een van de twee overtuigingen overeen zou komen. Het was alsof ik Rocky Balboa uit had gekozen om te vechten voor mijn moralen, maar daar door de MacDonald's Apollo Creed tegenover werd gezet; ik kon gewoon niet winnen.

Bovenstaand verhaal speelde zich ongeveer een jaar geleden af. Nu is alles veranderd. Het verschil tussen nu en toen is dat ik nu zo overtuigd ben van mijn standpunt, dat er geen enkele ruimte voor twijfel meer is. De Big Mac is vervangen door de Veggieburger, en daar komt dan ook geen verandering meer in. Uiteindelijk heb ik besloten dat het lekker smaken van vlees voor mij minder zwaar weegt dan het feit dat ik het oneens ben met het eten er van. Een van de twee opvattingen moest de strijd winnen, dat is dan ook gebeurd.

Veel mensen, waaronder jij misschien, worstelen met deze oorlog in zichzelf. Deze kan over allerlei zaken gaan. Over of je die sigaret wel of niet opsteekt, je was immers van plan te stoppen. Over of je die veel te dure jas gaat kopen terwijl je weet dat je dan de rest van de maand, wachtend op geld van Ome DUO, alleen pasta pesto als avondeten zal eten. Besef dat je zeker niet de enige bent. Bovendien, er is nog nooit een revolutie geweest zonder oorlog.

Facebook, de Nieuwe Pijnstiller?





Een studie over de invloed van sociaalnetwerksites op pijnervaring

Auteur - Lieke Molenaar | Illustratie - Femke Pot

‘We leven in een digitale wereld!’ is wat je steeds vaker hoort én ziet. Het overgrote deel van de bevolking is vastgekluisterd aan zijn of haar telefoon. Dat brengt ook gevaren met zich mee. En dan bedoel ik niet alleen de kans op een frontale botsing in het verkeer door het kijken naar je telefoonscherm in plaats van de straat voor je. Bij Facebook, bijvoorbeeld, loop je het risico achtervolgd te worden door Amerikaanse inlichtingendiensten. Bovendien paste deze sociaalnetwerksite begin 2015 haar gebruiksvoorwaarden aan, waardoor je persoonlijke gegevens nog makkelijker op straat liggen. Maar laat ik nu voor jou, een fanatieke Facebookgebruiker, ook goed nieuws hebben. In Taiwan is er afgelopen jaar aan de Nationale Sun Yat-sen Universiteit onderzoek gedaan naar de invloed van Facebook op het waarnemen van pijn.WHieruit is gebleken dat Facebook en andere sociaalnetwerksites kunnen helpen bij het verminderen van fysieke pijn (zo wordt die frontale botsing gelijk iets minder pijnlijk).

Het onderzoek aan de Nationale Sun Yat-sen Universiteit werd uitgevoerd naar aanleiding van eerdere onderzoeksresultaten over hoe sociale support pijn verlicht. Dit fenomeen hebben we waarschijnlijk allemaal weleens meegemaakt: een kus van je moeder op je geschaafde knie deed al onze kindertranen verdwijnen. Onderzoek in Florida

Die Facebook-‘vrienden’, van wie je soms niet eens meer weet waarom jullie verbonden zijn, hebben meer nut dan je zou verwachten.

meldt dat het effect ook standhoudt als de aanwezige persoon geen vriend, maar een onbekende, is.3 (Een kus van een toevallige voorbijganger werkt dus ook.) Opvallend is wel dat vrouwen meer pijn uiten als er iemand bij is. Bij mannen wordt dit sociaal minder geaccepteerd, omdat zij de grote, stoere vent moeten uithangen. Onderzoek aan de Universiteit van Californië toonde aan dat mannen vanbinnen toch wel gevoel hebben: het laten zien van een foto van hun partner leidde tot minder pijnervaring.4 Voor al deze situaties geldt dat mentale representaties van sociale verwantschap worden geactiveerd en dit is de directe oorzaak van pijnverlichting.

In Taiwan kwamen ze met het idee om sociaalnetwerksites te gebruiken om deze mentale representaties te activeren. Bijna honderd bachelorstudenten hielden in het experiment twee vingers in een bak water van 50. De groep was onderverdeeld in drie condities: het eerste deel

- InfoNu (2016). Facebook: wat zijn de voordelen en nadelen van Facebook? Geraadpleegd op: http://www.infonu.nl/
- Ho, L., Wu, W., & Chiou, W. (2016). “Analgesic Effect of Facebook: Priming with Online Social Networking May Boost Felt Relatedness That Buffers against Physical Pain” in Scandinavian Journal of Psychology, vol. 57, no. 5, Oct. 2016, pp. 433-436.

werd geprimed met logo's van sociaalnetwerksites (waaronder het Facebooklogo), het tweede deel met neutrale logo's en het derde deel werd niet geprimed. De studenten moesten op een negenpuntsschaal (0 = geen pijn, 8 = heel veel pijn) aangeven hoe pijnlijk de taak was en welke mate van verwantschap ze hadden gevoeld na het wel/niet zien van de logo's. Wat bleek? De studenten in de sociaalnetwerksiteconditie rapporteerden significant minder pijn en een groter verwantschapsgevoel dan de studenten in de andere twee condities. Binnen deze groep was het effect het sterkst voor studenten die veel sociaal kapitaal (Facebookvrienden) op netwerksites hadden en voor degenen die veel sociaalnetwerksites gebruikten.

We blijven natuurlijk gezelschapsdieren, al blijkt digitaal gezelschap ook goed genoeg.

Dat sociaalnetwerksites pijn verlichtend werken, komt doordat het sociale netwerk van een mens tegenwoordig digitaal is uitgebreid. Denk daarbij aan kennissenkringen op Google+ of Facebookvrienden. Het zien van logo's van sociaalnetwerksites activeren dit digitale netwerk en daarmee een gevoel van verwantschap. Dit heeft als gevolg dat heet water als minder pijnlijk wordt ervaren. Facebook verkleint namelijk de afstand tot sociale steun, zorgt ervoor dat gebruikers een groter publiek bereiken en vergemakkelijkt communicatie (al is het verdacht stil wanneer iedereen bezig is met zijn/haar telefoon). Die Facebook-'vrienden', van wie je soms niet eens meer weet waarom jullie verbonden zijn, hebben dus meer nut dan je zou verwachten.

Kunnen fabrieken vanaf nu hun paracetamolproductie stopzetten en chirurgen hun patiënten een telefoon met Facebook geven in plaats van een verdoving? Nee, sociaalnetwerksites verminderen slechts pijn en laten het niet verdwijnen. Onderzoeken tonen duidelijk aan dat mensen gevoelig zijn voor bronnen van sociale connectie en gericht zijn op het vormen van een sociaal netwerk. We blijven natuurlijk gezelschapsdieren, al blijkt digitaal gezelschap ook goed genoeg. Deze ontdekkingen leveren handige kennis voor de toekomst. Als je bijvoorbeeld omver wordt gelopen door een groep jongeren die naar hun telefoon kijkt, denk dan nog even aan je Facebookvrienden en sterf vervolgens aan een langzame, minder pijnlijke dood.

- Brown, J. L., Sheffield, D., Leary, M. R. & Robinson, M. E. (2003). Social support and experimental pain. Psychosomatic Medicine, 65, 276–283.
- Master, S. L., Eisenberger, N. I., Taylor, S. E., Naliboff, B. D., Shirinyan, D. & Lieberman, M. D. (2009). A picture's worth: Partner photographs reduce experimentally induced pain. Psychological Science, 20, 1316–1318.

Fit, Fitter, té Fit

Auteur - Lieke Molenaar

Het is een uitgekauwd onderwerp, maar nu we het toch over kauwen hebben, kunnen we het net zo goed even bespreken. Het fenomeen 'fitgirl' en het daarbij behorende lichaamsbeeld, wordt namelijk steeds bekender en populairder. Het foodie-bestaan, oftewel letten op je eetpatroon en allerlei superfoods naar binnen werken, is hier nauw aan verbonden.
Zijn fitgirls slechts onderdeel van het zoveelste schoonheidsideaal of is het niet zo onschuldig als het lijkt? Bij zowel fitgirls als hun eetpatroon wordt namelijk een behoorlijk aantal kanttekeningen gezet. Wanneer we dit fenomeen van dichtbij bekijken, krijgen we antwoord op verschillende vragen. Waar komen schoonheidsidealen vandaan en hoe is het beeld van de fitgirl ontstaan? Wat zijn de gezondheidseffecten van superfoods? En wat zijn de consequenties van zo fit zijn?

Lichaamsbeeld door de jaren heen

We hebben allemaal onzekere momenten over ons lichaam. Dat is ook niet zo gek aangezien er altijd een schoonheidsideaal heerst en we daar nooit helemaal aan voldoen. Het schoonheidsideaal is echter een constructie en wordt beïnvloed door allerlei factoren, zoals cultuur, kennis en levensomstandigheden. Het lichaamsbeeld verandert dan ook sterk door de jaren heen.
In de veertiende eeuw (late middeleeuwen) was wat we nu vol afkeuring 'dik' noemen strevenswaardig. Volslanke vrouwen werden geassocieerd met rijkdom, want in die tijd waren hongersnoden geen uitzondering. Dit beeld bleef redelijk gehandhaafd tot de negentiende eeuw toen de smalle taille de norm werd. De bolle buik werd ingesnoerd door middel van een korset. Het zorgde voor moeilijk ademhalen en af en toe brak er een rib, maar dan had je tenminste wel een smalle taille. In de roerige twintiger jaren van de vorige eeuw, waarin werd gebroken met tradities, gingen onder andere vrouwen de straat op. Ze wilden niet onderdoen voor mannen en de oplossing was om zich dan maar zoals hen te kleden. Tot grote schok van veel mensen gingen deze feministen zelfs een broek dragen. Je kan je wel voorstellen dat het vrouwelijke figuur ook snel naar de achtergrond verdween. Dit gebeurde tot de tijd van Marilyn Monroe, die met haar rondingen een icoon werd halverwege de vorige eeuw.
Vanaf toen volgde het ene na het andere schoonheidsideaal elkaar in versneld tempo op. De rode draad in deze trends is dat ze (bijna) onhaalbaar, wisselend en zonder eenduidige verklaring zijn. Vaak is het een tegenreactie op de vorige trend: mensen willen bereiken wat ze niet hebben. Twintig jaar na Monroe veranderde het ideaal in bleek en mager. In tegenstelling tot vormen, werd de lichaamsbouw van een adolescent geadoreerd. In de jaren tachtig werd bleek vervangen door gebruind en werden borsten en billen weer toegestaan. Lengte moest je ook hebben, anders kwam je in het supermodellenwereldje niet aan de bak. En zoals nu nog steeds het geval is, zijn (super)modellen de vertaling van het schoonheidsideaal. De negentiger jaren was de tijd van de drugs. Het uiterlijk van junkies werd nagestreefd: extreem dun en een doorschijnende huid, waardoor ribben makkelijk geteld konden worden. Sinds de eenentwintigste eeuw is gestart, is de ietwat onmogelijke combinatie van dun (taille en thigh gap) en grote borsten en billen het schoonheidsideaal. Om dat te bereiken, wordt plastische chirurgie regelmatig ingezet.
Terugkomend op de vollere vrouwen uit de middeleeuwen, is dik zijn alleen goed wanneer er weinig eten is. In de westerse wereld hebben we een overvloed aan eten, met als gevolg dat slankheid wordt gepropageerd. Het staat voor zelfcontrole en status. En dat laatste is belangrijk: uiterlijk is namelijk altijd verbonden aan status. Het is niet alleen het luisteren naar de man met de witte jas (Milgram),

maar ook denken dat de knappe sollicitant een betere werknemer zal zijn en het opkijken tegen aantrekkelijke mensen.

Huidige lichaamsbeeld

Halverwege 2014 ontstond een nieuwe trend: de fitgirl. Met de slogan 'strong is the new skinny' veroverden zij de sportschool én de sociale media. Bij fitgirls gaat het allemaal om kracht. Een sixpack voor vrouwen is daarbij geen uitzondering. En dat daarbij een aantal cups aan borsten wordt verloren, hoort erbij. Als een killerbody dan uiteindelijk is verkregen, wordt dat maar al te graag aan iedereen getoond. Dit uit zich in bikinifoto's op Instagram en foodvlogs op YouTube. Ze worden beloond met liefde en aandacht in de vorm van likes, reacties en volgers.

Bij zoveel sporten komt ook een voedingspatroon kijken. Fitgirls zijn zeker niet de enigen die daarmee bezig zijn. Het internet komt om van de foodblogs en foodvlogs, want iedereen is tegenwoordig een voedselexpert. Zo heb je bijvoorbeeld foodies, die van eten hun specialisme hebben gemaakt. Veel fitgirls vallen ook hieronder en nuttigen graag amandelmelk (al was dat in de tijd van de volslanke vrouwen ook al populair), havermout of avocadosmoothies met chiazaad. Er zijn verschillende diëten zoals clean eating (zo min mogelijk bewerkte producten eten) en raw eating (alleen rauw eten), al zijn beide open voor interpretatie. De voedingsindustrie speelt er slim op in door te komen met zogenaamde superfoods, die dan ook behoorlijk prijzig zijn. Eiwitpoeder bijvoorbeeld is oorspronkelijk een restproduct van de kaasindustrie. Wel zo leuk om er een verpakking omheen te doen en te verkopen voor veel geld als het anders toch wordt weggegooid. Superfoods zijn niet veel meer dan een marketingtruc. Mensen doen daar echter graag aan mee, want ook dit draagt bij aan status. Uit recent onderzoek is gebleken dat eten van superfoods vooral voortkomt uit jezelf sociaal willen onderscheiden. Hiermee eigen je jezelf een hogere sociaaleconomische status toe.

Foodiefabeltje

Maar zijn die superfoods wel zo super? De gezondheidseffecten van superfoods zijn niet wetenschappelijk onderbouwd, laat het Voedingscentrum weten. Superfoodsclassificatie is subjectief. Het meeste wat erover is geschreven, is door superfoodeters zelf. In principe kan alles een superfood worden, omdat de term niet wettelijk is omschreven. In Amerika valt boerenkool er bijvoorbeeld onder, terwijl het hier 'gewoon' groente is. De Amerikaanse gezondheidsdienst heeft een lijst gemaakt met powerproducten. Hele normale producten zoals spinazie, pompoen of sinaasappelen scoren hoog . Uitheemse, veel te dure bessen en zaden hebben we dus helemaal niet nodig. Maar het gaat nog verder. Niet alleen is de positieve werking van superfoods niet altijd onderbouwd, er zijn zelfs schadelijke effecten bekend. Aan eiwitpoeder zijn bijvoorbeeld veel chemische stoffen toegevoegd. Ook

Een sixpack voor vrouwen is daarbij geen uitzondering. En dat daarbij een aantal cups aan borsten wordt verloren, hoort erbij.

kokosolie bleek een superfoodmythe. Er zitten veel verzadigde vetten in en het is daarmee even slecht als spekvet. Sommige superfoods zijn niet alleen slecht voor je lichaam, maar ook voor de omgeving. De kweek en import van avocado's bijvoorbeeld, is ontzettend slecht voor het milieu. Voor een kilo avocado's is gemiddeld 2000 liter water nodig. Dit is tien keer meer dan een kilo tomaten. Bovendien halen we deze groene vrucht niet uit kassen in Rotterdam, maar uit Midden- en Zuid-Amerika. En het quinoazaad, dat wij graag door elke maaltijd van de dag gooien, is eigenlijk de basis van het eetpatroon van bewoners van Peru en Bolivia. Dat het nu opeens een Westerse hype is geworden, maakt het voor deze mensen onbetaalbaar. Kies daarom liever voor producten van eigen Hollandse (zee)bodem, zoals spinazie, zeewier of haring. En als je dan toch graag zaden wil eten, neem dan lijnzaad.

<u>Oorzaken fitgirl-trend</u>

Dat jezelf uitsloven in de sportschool en eiwitshakes drinken nu zo populair is, heeft verschillende mogelijke oorzaken. Er is zoveel informatie beschikbaar over eten dat de schijf van vijf niet meer wordt geloofd. In de tijd van complottheorieën kan deze er ook nog wel bij. Daarnaast is er wereldwijd een toename van obesitas. De fitgirltrend is zowel een tegenreactie hierop als op dunne supermodellen. Het draait om gezond zijn en conditie hebben. Maaltijden overslaan om aan maatje 34 te voldoen hoeft niet meer, maar fastfood is ook uit den boze. Daarnaast is fitgirl zijn een vorm van emancipatie: vrouwen willen fysiek onafhankelijk zijn van mannen. Ook onzekerheid en leuk gevonden worden, is een motivatiebron om jezelf om te toveren tot een fitgirl.

Sociale media spelen bij dit alles een grote rol. Een getraind lichaam hebben is al iets, maar het tonen aan de wereld is hier onlosmakelijk mee verbonden. Door het delen van hun hele leefstijl op deze kanalen, maken fitgirls het schoonheidsideaal een stuk toegankelijker. Een fitgirllichaam krijgen, is relatief bereikbaar en makkelijk: je hoeft 'slechts' de video's te imiteren. Dit komt neer op: zes keer sporten in de week, alles vastleggen op beeld en andere meiden inspireren (aansteken).

Wij westerlingen zouden eens moeten nadenken over waar we nu mee bezig zijn en wat voor cultuur we creëren

<u>Gevolgen en gevaren</u>

Regelmatig bewegen en gezond eten klinkt zo slecht nog niet, maar het kan heel erg misgaan. In een beginnend fitgirlstadium staan vragen als 'Hoe kan ik gezond(er)

eten?' of 'Hoe kan ik afvallen?' centraal, maar dit wordt bij sommige meiden steeds drastischer. Het is voor hen nooit goed genoeg. Het steeds opnieuw stellen van doelen gaat op een gegeven moment zo ver dat dit het dagelijks leven beïnvloedt. Deze doorgeslagen vorm van fitgirl zijn, is orthorexia: het tot in het extreme uitsluiten van voedingsgroepen. Eten en sporten is dan een verslaving. Sportvlogs en eetblogs dragen daaraan bij. Annick Parker Brady, psychotherapeute in een GGZ-instelling, waarschuwt dat foodblogs voor meisjes die daar gevoelig voor zijn hetzelfde kunnen doen als proanasites (pro anorexia nervosa), forums waarop mensen elkaar tips geven over afvallen. Hier worden adviezen gegevens, zoals: 'Heb je honger? Sla jezelf dan in je maag of draai rondjes tot je misselijk bent.' Mensen met orthorexia plannen hun hele leven rondom eten, waardoor dit een fulltimebaan wordt. Ze vermijden bijvoorbeeld sociale gelegenheden, zoals uit eten gaan, omdat ze dan geen controle hebben over wat ze eten.
Orthorexia is in de DSM-5 niet erkend als ziektebeeld, maar het kan wel degelijk gevaarlijke gevolgen hebben. Vaak worden meisjes niet meer ongesteld of zelfs onvruchtbaar. Zoveel spieren hebben is niet gezond. Ook Eric van Furth, die onderzoek doet naar orthorexia en tevens directeur is van het grootste eetstoornissencentrum van Nederland, maakt zich zorgen. Volgens hem hoort een vrouw een buikje te hebben. 'Voor strak moeten ze veel harder trainen dan mannen en veel laten', zegt hij. Het is echter lastig om orthorexia te herkennen, omdat mensen in de omgeving denken dat ze heel gezond bezig zijn.

Het is wel duidelijk: uiteindelijk zijn we nooit tevreden met ons uiterlijk. Als je blond bent, wil je bruin haar en brunettes beginnen juist aan blonderen. Als je stevig bent gebouwd, wens je dat je dun zou zijn. En als je dun bent, wil je het liefst nog dunner. Nog fitter. Nog gespierder. Nog mooier. Het draait vooral om aanzien. Superfoods dragen hieraan bij, omdat het wordt geassocieerd met een hogere sociaaleconomische status.
Persoonlijk denk ik dat vanaf een bepaald punt geldt: hoe meer je met je lichaam bezig bent, hoe ongelukkiger je ervan wordt. Ik wil niet zeggen dat ik een tegenstander ben van gezond eten en sporten, integendeel zelfs. Maar gezond worden/blijven hoeft niet volgens het fitgirlrecept. Vooral het delen van deze levensstijl via sociale media is onzin. Voor de fitgirls lijkt het soms meer te gaan om er fit uitzien dan het eigenlijke fit zijn. We doen zonder bezwaren mee aan deze wereld, waarin dingen mooier worden gemaakt dan ze zijn. We willen per slot van rekening maar al te graag worden geaccepteerd door de mensen in onze omgeving. Een foto van je havermoutontbijt kan dus wel, maar dat je diezelfde middag een zak chips eet, post je maar niet. Wij westerlingen zouden eens moeten nadenken over waar we nu mee bezig zijn en wat voor cultuur we creëren. Als je het leuk vindt om te fitnessen en fulltime met eten bezig te zijn, is dat prima. Maar voor de meeste mensen is zo'n leefstijl niet haalbaar. Laten we accepteren dat we sommige dingen niet kunnen veranderen en dat het prima is om geen sixpack te hebben. Je kunt je hele leven bezig zijn met dingen te veranderen, waar je nauwelijks invloed hebt. Maar ben je dan gelukkig?

■ ■ ■

Voor dit artikel zijn erg veel bronnen gebruikt. Als je meer wilt weten, bericht dan de schrijfster.

Bibo Ergo Sum: ik Drink dus ik Besta



De innige relatie tussen studenten en hun bier

Auteur - Lieke Molenaar | Illustratie - Femke Pot

Studenten staan bekend als zwaardere drinkers dan de meeste groepen in de samenleving. Er zijn geen schokkende cijfers nodig om daarvan overtuigd te raken. Natuurlijk weten we dat drinken niet goed voor ons is. We zijn studenten en ondanks de grote hoeveelheid hersencellen die afsterven door alcohol (het zijn eigenlijk dendrieten die worden aangetast), hebben we er nog genoeg over om logisch na te denken. Maar denken en weten is niet gelijk aan handelen. En de kater van de volgende ochtend maakt ons dat maar al te vaak op pijnlijke wijze duidelijk.
Wij studenten zijn zo vrijzinnig dat we in onze cultuur geen enkele drug buitensluiten. De samenleving daarentegen keurt drugs over het algemeen af, maar alcohol heeft hier een uitzonderingspositie. Het wordt niet alleen binnen de genotmiddelen gezien als het betere ras, zelfs binnen de vloeistoffen is het superieur. Hoe komt het dat men zo positief staat tegenover alcohol?

Alcohol VS andere dranken en drugs

Waarom drink je alcohol? Als die vraag aan mensen wordt gesteld, vallen al snel de woorden: gezellig, lekker en ontspannen. Alcohol staat bekend als sfeermaker. Wanneer je een glaasje bier afslaat, wordt dat mopperend ontvangen door vrienden. 'Doe gewoon even gezellig!' is het verwijt. Een andere belangrijke factor om alcohol te nuttigen, is vanwege de smaak. En dan heb ik het niet over huiswijn van de Albert Heijn. Na een bepaalde hoeveelheid alcohol, proef je overigens de kwaliteitsverschillen niet meer. Ten slotte creëren een paar biertjes zelfvertrouwen, werkt het tegen stress en helpt het met problemen vergeten. Een glaasje Fristi heeft al deze eigenschappen niet.
(Een deel van) deze kenmerken zijn ook terug te vinden bij drugs. Hoe kan het dan dat alcohol zoveel meer wordt genuttigd dan bijvoorbeeld wiet, XTC of cocaïne? In tegenstelling tot zojuist genoemde middelen kan alcohol goed zijn met mate. Eén glas rode wijn per dag is bevorderlijk voor hart- en bloedvaten (side note: maar het verhoogt wel de kans op andere ziektes). Daarnaast is het goedkoper dan veel andere drugs. Ook heeft het een minder heftig effect: een glaasje alcohol bij het avondeten kan, een lijntje cocaïne niet. Het laatste voorbeeld sluit ook aan bij de legaliteit. Vanaf je achttiende kan je bij de supermarkt alcohol inslaan. Voor XTC moet je je in vele moeilijkere bochten wringen. Bovenstaande voordelen dragen eraan bij dat alcohol zo geaccepteerd en geïntegreerd is in onze cultuur. En in tegenstelling tot ups-and-downs van andere drugs, is dit al decennialang het geval. Dit stimuleert de status quo bias: we zijn tevreden met wat we nu hebben en hoe het nu gaat. De sociale norm om alcohol te drinken wordt in stand gehouden, omdat dit simpelweg makkelijker is.

Alcohol in het studentenleven

Laten we ons focussen op de studenten. Alcohol is tenslotte onlosmakelijk verbonden met het studentenleven. We passen zelfs onze taal eropaan. We nuttigen het immers zo vaak dat het wel zo handig is om een afkorting te bedenken. Op de fiets naar de stad drinken we een BVO'tje (biertje voor onderweg). Eenmaal in de stad adten (wegtikken) we onze gouden rakkers (biertjes). En als het iets te veel van het goede is, leggen we een vloerpizza (braakje). Het is op dat moment wel duidelijk dat we ver voorbij ons brak-even-point zijn. Ja, alcohol hoort erbij: alcohol is sociaal en geen alcohol is saai. Ik kan niet ontkennen dat alcohol zorgt voor memorabele momenten. Maar betekent dat dat alcoholvrije avonden er automatisch niet meer toe doen? Dat ze de avonden met alcohol niet kunnen overtreffen? Nee.
Er zijn meerdere onderzoeken gedaan naar feestjes met alcoholvrij bier (Lang, Goeckner, Adessor & Marlatt, 1975; Wilson & Lawson, 1976). De proefpersonen wisten echter niet dat hun drankjes alcoholvrij waren. De feesten waren een groot succes. We hoeven dus geen alcohol te drinken om het leuk te hebben. Denken dat we alcohol drinken is al genoeg. Bovendien is uit ander onderzoek gebleken dat proefpersonen grotere slokken namen – en dus meer consumeerden – wanneer ze dachten dat ze alcohol dronken, ongeacht of dit echt zo was of niet (Marlatt, Demming & Reid, 1973). Opnieuw heeft de verwachting van alcohol meer invloed op drinkgedrag dan de fysiologische effecten van alcohol zelf.

Oorzaken alcoholgebruik studenten

Dat de studententijd samenvalt met een alcoholpiek in het leven, is niet zo vreemd. Op kamers gaan zorgt voor verlossing van de controle van ouders. Ook de collegeroosters en flexibele aanwezigheidsregels dragen hun steentje bij: we delen zelf ons leven in en hebben minder verplichtingen. Een college om negen uur 's ochtends is geen reden om niet tot de kleine uurtjes te feesten. Ben je 's ochtends te brak? Dan ga je toch gewoon niet. Ondanks die vrijheid, zorgt de studie ook voor grote druk. De kroeg is dan een plek om even aan de stress te ontsnappen. Of je drinkt een 'studie-biertje' na een lange dag in de UB. Ook heerst er een informatiebias. Uit onderzoek van Miley en Frank (2006) blijkt dat studenten die zelf meer drinken denken dat anderen dat ook doen. We denken gemiddeld gezien zelfs dat onze medestudenten méér drinken dan wijzelf en dat dat dus normaal is. Dit heeft tot gevolg dat we grotere hoeveelheden drinken dan de studenten die deze informatiebias niet hebben (Helmer, et al., 2016).
Vooral binnen studentenverenigingen is het drankgebruik groot. De drank is er goedkoop en iedereen is voorzien van een bierpas, wat de drempel om drank te halen lekker laag houdt. Ook zijn er allerlei rituelen en drankspelletjes, die overigens ook buiten de verenigingen worden gebruikt. Enkele voorbeelden: een adje des (desinteresse) als je op je telefoon zit en icen (bij het vinden van een verstopte fles Smirnoff Ice, moet die worden geadt).

Sociale druk

Als je drinkt, dan besta je. Logisch, want zonder vloeistoffen ga je dood. Maar de term "drinken" wordt over het algemeen geassocieerd met alcohol drinken. Drinken van alcoholvrij bier, cola of – en ik durf het bijna niet te zeggen – water, wordt tijdens het stappen niet geaccepteerd (tenzij je aan de drugs bent). 'Wil je wat drinken?', vraagt een vriend aan je in de kroeg. Wanneer je vraagt om een 'cola',

kijken ze je aan alsof dat niet binnen de mogelijke antwoordopties valt. Afslaan van alcohol wordt niet gewaardeerd. En er iets van zeggen is al helemaal not done. Als je het niet eens bent met de drinkgewoontes, laat je het wel uit je hoofd om er een opmerking over te maken. Voor je het weet wordt je buitengesloten of bestempeld als moederfiguur.
Mocht je nu niet onder deze sociale druk uit kunnen komen, zeg dan dat je aan de antibiotica zit. De bob zijn, schijnt ook te helpen. Of een zwangerschap. En als je geen geloofwaardige leugenaar bent, heb ik hier nog een aantal antikatertips voor je:
- Heb seks na het stappen. Alcohol verslechtert je slaap, maar seks zorgt juist voor diepere slaap. Een goede compensatie dus;
- Drink augurkensap (wordt vooral gedaan in Polen);
- Ontbijt de hele dag: meerdere kleine, lichte maaltijden zijn een goede remedie. Eet vooral niet te veel vetten.

Gevolgen

We keuren drankgebruik niet af, iets waar de alcoholindustrie van profiteert. We beginnen pas met oordelen wanneer we een zwerver op straat zien omringd door lege bierblikjes of wanneer een baby wordt geboren met het foetaal alcoholsyndroom omdat de moeder tijdens de zwangerschap niet van de fles kon afblijven. Er wordt pas tegen alcohol ingegaan als het eigenlijk te laat is.
Waarom zouden we er ook tegenin gaan? We werken hard. We verdienen een drankje af en toe. Bovendien heeft iedereen zelf de vrijheid en verantwoordelijkheid om keuzes te maken. Daar is natuurlijk ook wat voor te zeggen. Maar alcohol zien als een middel om te ontspannen, jezelf te belonen of iets mee te vieren, leidt ertoe dat drank in bijna elke situatie gedoogd wordt. Deze gewoontes werken vanuit de studententijd door in het werkleven van een hoogopgeleide. Een netwerkborrel op vrijdagmiddag, een fles champagne om die binnengesleepte deal te vieren, en een aantal glazen wijn na een lange dag op kantoor. Het is dan niet zo gek dat er meer hoogopgeleide dan laagopgeleide alcoholisten zijn. En denken dat het jou niet zal overkomen, is simpelweg naïef.

De positieve houding tegenover alcohol is ontstaan door de voordelen die alcohol heeft ten opzichte van andere dranken en drugs. Nadelen worden dan even vergeten. Bovendien wordt alcohol al eeuwen genuttigd. Tot de achttiende eeuw was het zelfs veiliger om bier te drinken dan water, vanwege gebrek aan schoon drinkwater. Vooral tijdens de studententijd wordt alcohol als normaal gezien. Sociale druk zorgt ervoor dat veel alcohol drinken in stand wordt gehouden. En daar lift de commerciële handel op mee. Dit werkt door naar later met in het ergste geval hoogopgeleide alcoholisten tot gevolg.
We hebben geen zin om later tot die groep te behoren. Maar ook nu is het niet fijn om elke ochtend wakker te worden met een glas augurkensap naast ons bed. En daarom moet er iets veranderen. Op dit moment hebben onderzoekers al katervrije alcohol ontwikkeld, genaamd ‘alcosynth’. Dit is minder schadelijk, maar heeft nog wel vele positieve aspecten van alcohol. Echter, zijn bepaalde stoffen in het middel alleen op recept verkrijgbaar en de lange termijngevolgen zijn ook nog niet volledig in kaart gebracht.
Zolang alcosynth nog niet op de markt is, zijn andere maatregelen nodig. Het is niet mijn bedoeling om alcohol te gaan stigmatiseren of te waarschuwen voor de gevolgen. We weten dat alcohol in grote hoeveelheden slecht is. Daarnaast functioneren de meeste studenten prima en deze leeftijd is ook de periode om dingen te proberen. Wel wil ik meegeven dat de houding tegenover alcohol anders kan. Alcohol hoort niet tot het superieure soort binnen de categorie vloeistoffen. En anderzijds zijn de foodies die geen alcohol drinken niet beter dan de mensen die dat wel doen. Laten we aan wel/niet alcohol drinken geen waardeoordeel koppelen en streven naar gelijkwaardigheid. Accepteer elke vloeistof zoals die is.

■ ■ ■

Shorter, English version is published on mindwise-groningen.nl

- Helmer, S. M., Sebena, R., McAlaney, J., Petkeviciene, J., Salonna, F., Lukács, A., & Mikolajczyk, R. T. (2016). Perception of high alcohol use of peers is associated with high personal alcohol use in first-year university students in three Central and Eastern European countries. Substance Use & Misuse, 51(9), 1224-1231. doi:10.3109/10826084.2016.1162810
- Marlatt, G. A., Demming, B., & Reid, J. B. (1973). Loss of control drinking in alcoholics: An experimental analogue. Journal Of Abnormal Psychology, 81(3), 233-241. doi:10.1037/h0034532
- Miley, W. M., & Frank, M. (2006). Binge and non-binge college students‘ perceptions of other students‘ drinking habits. College Student Journal, 40(2), 259-262.
- Lang, A. R., Goeckner, D. J., Adesso, V. J., & Marlatt, G. A. (1975). Effects of alcohol on aggression in male social drinkers. Journal Of Abnormal Psychology, 84(5), 508-518. doi:10.1037/h0077055
- Wilson, G. T., & Lawson, D. M. (1976). Expectancies, alcohol, and sexual arousal in male social drinkers. Journal Of Abnormal Psychology, 85(6), 587-594. doi:10.1037/0021-843X.85.6.587
- https://www.nrc.nl/nieuws/2016/08/17/hoogopgeleide-65ers-drinken-vaakst-overmatig-a1516615
- https://nos.nl/op3/artikel/2134767-binnenkort-alcohol-drinken-zonder-kater.html
- http://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/is-het-goed-voor-mijn-hart-om-dagelijks-rode-wijn-te-drinken.aspx
- https://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/human-brain/10-brain-myths9.htm

Wat ik Leerde van een Week zonder Social Media

Een betoog voor iets meer leven in het nu

Auteur - Michelle Kemkers

Lubach wijdde er al een kwartier nationale zendtijd aan: Bye Bye Facebook. Zijn uitzending was vooral gericht op de zaken rondom de privacywetgeving van Facebook en verklaarde waarom we er maar niet mee kunnen stoppen. En óf we er niet mee kunnen stoppen... Je hoeft maar rond te kijken in de collegezaal om talloze laptops te zien waarop Facebook geopend is. Al scrollend langs memes en kattenfilmpjes wordt men gezogen in een andere, online dimensie.

Ook ik doe mee, maar dan op mijn Huawei. Als je me zou vragen hoeveel tijd ik op mijn telefoon besteed per dag dan zou ik daar geen duidelijk antwoord op kunnen geven. Vaak gebeurt het openen ervan onbewust en voordat ik het weet ben ik al minstens tien minuten verder. In de collegezalen is het meestal geen probleem, maar laatst werd ik door mijn oma aan het denken gezet. ''Wat ben je nu eigenlijk allemaal aan het doen, op je telefoon?'' was haar vraag. Gewoon, wat scrollen. Ik wist eigenlijk niet met wat voor doel ik op mijn telefoon zat. Dat moment bleef maar in mijn hoofd zitten. Wat zonde eigenlijk, dat ik er steeds op kijk, zonder te weten waarom. Dat ik gesprekken met drie mensen tegelijkertijd aan het voeren ben zonder elk persoon mijn volledige aandacht te geven terwijl ik op bezoek ben bij iemand anders.

Een idee voor een experiment was geboren: ik zou een week lang niet op social media zitten. Een hele week zonder whatsapp, Instagram en vooral zonder Facebook. Mijn wifi zou ik uitzetten zodat iedereen kon zien dat ik werkelijk offline was en ik geen meldingen zou krijgen. Mijn huisgenoot was ook ontzettend enthousiast, '''Jij gaat echt zoveel vrije tijd krijgen nu!''. Andere mensen vonden het interessant en waren tegelijkertijd geschokt. ''Wat knap dat je dit wilt proberen, ik zou het echt niet kunnen hoor!'' werd er regelmatig gezegd. Ironisch genoeg zat men tijdens het doen van deze uitspraak vaak op zijn of haar telefoon. Nadat iedereen van mij een appje kreeg dat ik offline zou gaan, kon het avontuur dan eindelijk beginnen. De eerste paar dagen waren veelbelovend. Volledig gefocust zat ik in de bibliotheek, ik las zowaar een half uur onafgebroken voordat ik ging slapen en ik worstelde mezelf eindelijk door mijn iets te grote bult afwas heen. Graag wilde ik geloven dat mijn concentratie meteen al verbeterd was, maar het had ook wel wat weg van een placebo-effect. Na drie dagen begon het te knagen, afspreken via SMS was toch best een gedoe. Tweemaal was ik verdwaald doordat ik Google Maps niet kon gebruiken - mijn richtingsgevoel is niet slecht, die is er bij mij überhaupt niet. Ook zat ik rusteloos een aubergine te bakken; het werd maar niet gaar en ik kon niet even snel opzoeken hoe lang het duurde voordat deze eetbaar zou zijn (spoiler: 5 tot 10 minuten op halfhoog vuur). Van de rust waar ik eerst zo van genoot kreeg ik nu juist een zenuwachtig gevoel. Misschien had ik wel allemaal leuke appjes of miste ik belangrijke nieuwsberichten... Jawel, de Fear Of Missing Out had mij in zijn greep. Impulsief pakte ik mijn telefoon, zette de wifi aan en opende WhatsApp. Nadat ik de berichtjes binnen zag stromen zette ik met een schuldig gevoel de wifi meteen weer uit. Dit was toch niet de bedoeling? De ontwenningsverschijnselen van deze toch niet zo onschuldige verslaving moest ik nog een paar dagen zien te doorstaan...

Uiteindelijk heb ik me er dus niet helemaal aan gehouden, helaas. Excuses voor de misleidende titel, ''Ik leefde bijna - want ik heb toch even gekeken - een week zonder social media'' klinkt gewoon niet zo lekker. Toch wilde ik graag mijn ervaring delen; het internet en daarbij ook social media is niet meer weg te denken uit onze samenleving. Bijna driekwart van de Nederlanders gebruikte vorig jaar Facebook en bijna de helft van de jongeren ervaart dat social media een negatieve invloed heeft op een of meerdere onderdelen van hun leven . We zijn gewend geraakt aan onmiddellijke bevrediging, de ''vandaag besteld, morgen al in huis''-mentaliteit. Bij blauwe vinkjes raken we in paniek en bij weinig likes verwijderen we onze foto. Wegdromen in de bus is er niet meer bij, we kijken liever op ons schermpje dan dat we een gesprek beginnen met de oude mevrouw die naast ons is gaan zitten.

Moeten we dan nu meteen onze telefoons uit het raam gooien en onszelf op een yogamatje in de meest onmogelijke poses zien te krijgen terwijl we wierook inademen? Dat dan weer niet per se. Na deze week ben ik me gaan realiseren dat social media helemaal niet zo erg hoeft te zijn, mits je er goed gebruik van maakt en de balans weet te vinden. Zo merkte ik dat ik efficiënter om ging met mijn tijd op het internet. Appen gebeurde sindsdien bijvoorbeeld vooral om af te spreken, de YouTube-filmpjes die ik bekeek vond ik oprecht interessant. Het internetten werd voor mij iets dat ik deed wanneer ik een doel voor ogen had. Hierdoor kon ik mijn aandacht beter richten op wat ik op dat moment aan het doen was en dat voelde toch best wel fijn.

Lubach riep mensen op om Facebook te verwijderen, dat ga ik niet doen. Wel hoop ik dat dit je geïnspireerd heeft om te kijken of een week - of een paar dagen, whatever floats your boat - hetzelfde te proberen. Wie weet zit je na die week niet met die vriend van je te appen, maar zit je 's avonds met hem met een koud biertje op de bank. En dat is stiekem toch wel wat gezelliger.

■ ■ ■

Kwestie UB:
Survival of the Fittest

Auteur - Lieke Molenaar

Het is zondagochtend, half zeven. De muren trillen en het lijkt alsof er een brandalarm afgaat. Je kreunt bij het besef dat het geen brandalarm is, maar een van de andere meest gehate geluiden: de wekker. Dit is ook helemaal geen tijdstip voor een student. Een melancholisch gevoel overvalt je bij het besef dat het vandaag weer zo'n dag is. Een dag in de Universiteitsbibliotheek (UB).
Je blijft liggen tot je het niet langer kan uitstellen. Over minder dan twee uur moet je al bij de beruchte bibliotheek zijn. Je hebt alle tijd nodig om jezelf klaar te maken voor deze dag. Met moeite dwing je jezelf onder de warme dekens uit te komen. Na een behoorlijke voorbereiding is je tas gevuld met studiemateriaal, eten, je collegekaart, punaises en een hologramprojector. Je neemt nog een aantal bananen en een shotje doping, zodat je extra snel bij de UB bent. Het lijkt zelfdiscipline, maar de motivatie wordt vooral gevormd door de gedachte aan de dreigende rij studenten bij de ingang van de bibliotheek.

Terwijl je door de vroege ochtendmist racet, kom je, op een enkele kerkganger na, alleen maar studenten tegen. Vanuit alle hoeken van de stad fietsen de universiteitgangers naar hun lotsbestemming. Je zet nog een tandje bij, want als je eerder in de rij staat, heb je meer kans op een (goede) plek. Tijdens het inhalen duw je twee medestudenten in de gracht; die blijf je mooi voor! Lachend strooi je nog een handvol punaises over het wegdek. Eenmaal aangekomen bij de UB zie je de mensenmassa eerder dan het gebouw zelf. Dranghekken proberen enige orde aan te brengen. Haastig zet je je fiets weg. Ook aan fietsenstandaarden is een groot gebrek. Gelukkig zijn de vervelende fietscontroleurs op zondag vrij, dus kan je zonder zorgen je fiets ergens lozen.

Aan het begin van de rij staan twee adverteerders. Je wijst het aangeboden blikje Red Bull vriendelijk af. Het zijn overduidelijk vermomde studenten, die anderen spierverslapper proberen te voeren, zodat hun concurrenten ter plekke nog in elkaar zakken en kunnen worden afgevoerd. De rij lijkt eindeloos. Verderop mogen twee studenten in rolstoel via een aparte ingang naar binnen. Die truc had je een aantal weken geleden ook geprobeerd met krukken. De strenge beveiliging had je leugen echter direct door en je kreeg een UB-verbod van een week. Dat risico durf je niet nog een keer te nemen.
Hoe dichter je bij de ingang komt, hoe groter het gedrang wordt. Je vervloekt de architect die het draaideursysteem, waar per vak slechts één iemand past, heeft bedacht. Ter compensatie van de beperkte breedte, wordt de draaideur extra snel rondgedraaid. Je hebt een behoorlijke timing nodig om er op tijd in te springen zonder een arm of ander uitstekend lichaamsdeel te verliezen. Twee van je studiegenoten hebben hier al eens een vinger verloren en aan de glazen deuren kleven nog restjes bloed.

Yes, je bent binnen en nog volledig intact. Dan zijn er nog poortjes, waar je je collegekaart moet scannen. De UB is zeker niet voor Hbo'ers. Een enkeling staat er beteuterd bij, omdat hij of zij de kaart thuis heeft laten liggen. Jammer genoeg hebben sommigen vriendjes ingeschakeld, die hun pasje vanaf de andere kant overgeven. In ruil daarvoor moeten ze daarvoor zwart op wit vastleggen de komende maand een plek voor de gever vrij te houden; voor wat hoort wat.

De training ellebogenwerk komt goed van pas als je je samen met de rest van de horde de trap op wurmt. Zwakkere exemplaren blijven achter op de onderste treden. Je denkt alvast na over een strategische studieplek. De vierde verdieping heeft een aantrekkelijk dakterras, maar dat brengt ook gelijk risico's met zich mee, omdat er nog wel regelmatig iemand vanaf wordt geduwd. Bovendien had je dan eigenlijk meteen de lift moeten nemen. Nu je hebt geïnvesteerd in traplopen, valt die optie af.
Aan weerszijden van je bezwijken studenten. De trappen beginnen ook bij jou hun tol te eisen. Je trekt je aan het been van een medestudent omhoog voor de laatste treden. Je arriveert op de tweede verdieping en voelt de groter wordende druk om een keuze te maken. Uit een ooghoek zie je een aantal vrije plekken en je besluit om vandaag op de tweede verdieping door te brengen.

Hoe vroeg je ook komt, de individuele tafeltjes tussen de boekenkasten zijn altijd al bezet. Je bent ervan op de hoogte dat sommigen zich als rij boeken of als vloerkleed vermommen en zo een nacht in de UB doorbrengen. Gelukkig is er nog een stoel vrij bij het raam: een andere gewilde plek, want het is ideaal om al je spullen uit te kunnen stallen op de brede vensterbank. Opgelucht plof je neer op de ergonomisch verantwoorde bureaustoel. So far so good.
De UB stroomt vol. Om je heen gaat de oorlog nog een tijdje door. Ook nu wordt menig lichaamsdeel verloren. De meesten hebben maling aan het op-is-op-principe. Hier en daar worden studenten van hun stoel gebigd. Sommige laatkomers hebben geluk met een vriend of vriendin,

die tot ergernis van anderen, een plek voor ze vrijhoudt. Maar ook voor degenen zonder dit privilege, zijn er genoeg (creatieve) oplossingen. De durfal pakt een extra stoel en wurmt zich ergens tussen. Een milde variant hiervan is de student die aan het hoofdeinde van de lange tafels een plek creëert. En als dit allemaal niet lukt, kan je er altijd nog voor kiezen om in de kantine of op de trap te studeren.

De studieplekken zijn schaars. Voor jou tien anderen. En zo denkt je studie er ook over. Je moet nu echt gaan presteren, anders wordt het niks met de tentamens. Met tegenzin open je je boeken en laptop. De verleiding om een serie te kijken, is groot, maar met alle hardwerkende studenten om je heen kan je niet achterblijven. Bovendien heb je je leven geriskeerd voor deze studieplek, dus kan je er maar beter gebruik van maken. En als je vandaag hard genoeg werkt, hoef je je morgen niet nog eens in deze strijd te storten.
Na een kleine twee uur begint de concentratie weg te ebben. Met lede ogen zie je hoe uitgeruste mensen zonder schrammen en in bezit van al hun lichaamsdelen in de UB arriveren en onbekommerd een van de studio's binnengaan. Had ik er ook maar een gereserveerd, denk je. Of was ik maar een Aziaat, dan kon ik hier zonder schaamte gaan slapen. Voordat je toegeeft aan de koffiepauze, probeer je nog een aantal pagina's door te nemen. De zon begint te schijnen, maar net op het moment dat je ervan kan genieten, rammelen de automatische rolluiken naar beneden. Ondanks dat het nu op een gevangenis lijkt, maakt het de verleiding om een medestudent door het raam te gooien wel kleiner.

Het is tijd voor pauze. Uit je tas haal je de hologramprojector. Je hologram blijft achter om je stoel te bewaken. Die fijne studieplek, waar je deze ochtend zoveel moeite voor hebt gedaan, laat je je niet zomaar afpakken. Ook plaats je een infraroodlichtsluis. Wanneer iemand met ook maar één vinger binnen jouw territorium treedt, hangt de potentiële dief nog geen paar seconden later in een vangnet aan het plafond. Met dit alarmsysteem kan je laptop blijven staan, en de indruk wekken van onderling vertrouwen. De jongen naast je heeft minder luxe apparatuur: hij vormt een cirkel van urine als territoriumbewaking.
Met een leeggedronken flesje water en een pakketje brood ga je richting de kantine. Die is natuurlijk overvol, mede mogelijk gemaakt door studenten die daar studeren. Chagrijnig neem je plaats op de koude traptreden. Je slurpt aan 40-cent slootwater. De hoeveelheden koffie die je tijdens tentamenperiodes drinkt zijn anders echt niet te betalen. Thee haal je al niet meer sinds ze voor heet water 50 cent zijn gaan vragen. Het is een veiligheidsmaatregel, omdat studenten regelmatig bekertjes kokend water in elkaars gezicht gooiden om de ander weg te jagen. Het geldbedragje zou drempelverhogend moeten werken, maar op Facebook zijn al meerdere petities gestart tegen deze afzetterij.

Na weer een aantal uren flinke confrontatie met je studieboeken, is het eindelijk tijd voor lunchpauze. Net op het moment dat je een hap wil nemen van je broodje, wordt datzelfde broodje uit je handen gegrist door een medestudent. Je hebt geen energie meer om hier iets aan te doen. Bovendien is het niet de eerste keer dat dit gebeurt. Je besluit om een rondje langs de Albert Heijn te maken, zo kan je gelijk de pauze nog wat rekken.
Op de terugweg haal je in de kantine nog een kopje slootwater en neemt het mee terug naar je studieplek. Lang kan je er echter niet van genieten, want binnen een paar minuten staat er een UB-werknemer naast je tafel. 'Dat mag niet', zegt de vrouw met veel te hard volume en zwaait belerend met haar vinger. 'Je mag hier ook niet hardop praten', flap je eruit. De vrouw grijpt je bij je nek en draait je om tegen de muur. Tijdens het fouilleren pakt ze niet alleen eten, maar ook nog een aantal overgebleven punaises af. Dat heb jij weer.

Op een gegeven moment is je concentratie zo ver gedaald dat er geen kopje slootwater of zelfs geen koffie meer tegenop kan. Het helpt ook niet mee dat er zoveel aantrekkelijke mensen in de UB rondlopen. Het lijkt wel of studenten met hele andere bedoelingen naar de bibliotheek komen. En toegegeven, zelf heb je ook een keer extra in de spiegel gekeken voordat je je vandaag in deze jungle begaf. De jongen tegenover je roffelt op zijn borst en maakt oerwoudgeluiden. Een meisje dat langsloopt, komt gelijk naar hem toe en begint hem te vlooien. Voor de meer verlegen minnaar is er de Facebookpagina 'Spotted: UB Groningen' om aan het onbekende vrouwelijk schoon de liefde te verklaren.

Wanneer het buiten donker begint te worden en je meer op je telefoon kijkt dan in je studieboeken, besluit je het op te geven. In de hal op de begane grond heeft een aantal mensen een kampvuur gemaakt. Ze roosteren lichaamsdelen van medestudenten. Voorheen werden hele studenten boven het vuur gehangen, maar sinds daar vanuit de universiteit protest tegen is aangetekend, worden alleen de overgebleven resten van de draaideur gebruikt.
Enigszins opgelucht verlaat je het gebouw. Je fiets is inmiddels omringd door een hele hoop anderen. Het kost flink wat moeite om hem er tussenuit te halen, vooral doordat een van de studenten die van het dak is geslingerd, je fiets blokkeert. Je duwt het levenloze lichaam ervan af. Wanneer je met je mouw het bloed van het zadel hebt geveegd, valt je oog op een gekleurd zadelhoesje vol reclame. Een stuk minder irritant dan papieren flyers. En dat is dan ook, samen met een paar schrammen, het enige wat je hebt overgehouden aan een dag in de UB.

Dit waarheidsgetrouwe relaas leert ons het volgende: De UB is de fysieke variant van de decentrale selectie, waarmee we in Nederland sterke studenten selecteren. Het is pure *survival of the fittest*.

Valt Sociaalpsychologisch Onderzoek nog te Diederik-Stapel-en?

Toon Kuppens heeft letterlijk en figuurlijk flink wat afstand afgelegd in zijn leven. Hij groeide op in de gemeente Tessenderlo van Belgisch Limburg. Toen hij ging studeren, verhuisde hij naar Gent om daar sociologie te studeren. Aan het einde van die opleiding besefte hij dat hij graag onderzoeker wilde worden. Na het doen van een aantal jaren sociologisch onderzoek over onderwijs, kwam hij via een omweg (een jaar economie en biologie) bij sociale psychologie terecht. Daarbinnen promoveerde hij in Brussel met een doctoraat over groepsemoties. Via een tussenstop in Cardiff kwam hij in 2013 naar Nederland om als postdoctoraal onderzoeker aan de Universiteit van Groningen te werken. Deze lange weg bracht hem veel, want hierdoor kon hij de kennis die hij tijdens zijn studiejaren had opgedaan combineren in zijn huidige onderzoeken. Op dit moment bestudeert hij de mate waarin mensen zich bewust zijn van hun opleidingsniveau en dat van anderen, en hoe ze daarop reageren. Daar is hij voorlopig nog niet klaar mee.

Auteur - Lieke Molenaar

'Sorry dat ik laat ben!' Met die woorden stevent Toon Kuppens, postdoctoraal onderzoeker en docent aan de universiteit van Groningen, de hoek om. Zijn verklaring luidt dat hij z'n zoon nog naar school moest brengen. Hierdoor besef ik weer even dat de mensen, die ons in de collegezaal met een non-stop spreektempo kennis bijbrengen, ook echt mensen zijn (geen robots). Vandaag ga ik het met hem hebben over de repliceerbaarheid binnen de psychologie, met nadruk op de sociale psychologie – zijn vakgebied. Dit naar aanleiding van een onderzoek uit 2011, direct na het Stapel-incident. 270 wetenschappers wereldwijd testten van 100 studies uit de beste psychologische tijdschriften (gepubliceerd in 2008) of deze te repliceren waren. Het resultaat: minder dan de helft van de herhaalde onderzoeken leidden tot dezelfde resultaten. Is sociaalpsychologisch onderzoek nu nog steeds zo moeilijk te repliceren?

Het wordt me al snel duidelijk dat Toon zijn onderzoeken niet Diederik-Stapel-t. Gepassioneerd beschrijft hij zichzelf als iemand die graag wil weten hoe dingen echt zitten en dus zeer zorgvuldig te werk gaat. Dit heeft als gevolg dat hij pas onderzoek naar buiten brengt als hij er voldoende vertrouwen in heeft, oftewel als het hem is gelukt het te repliceren. Wel geeft hij toe dat zoiets niet altijd vlekkeloos verloopt. 'Ik heb weleens onderzoeken gedaan, die niet opleverden wat ik had verwacht', vertelt hij. 'Maar dat hoort erbij.' Over het algemeen heeft hij weinig last van het repliceerbaarheidsprobleem binnen zijn onderzoek. Hij corrigeert af en toe andere onderzoekers op foute analyses. 'Door mensen die fouten maken daarop te wijzen, probeer ik de psychologie een klein beetje te verbeteren', legt hij uit. Wel vindt hij het demotiverend hoe er door anderen naar sociaalpsychologisch onderzoek gekeken wordt. 'Zelfs collega's binnen de faculteit spreken soms denigrerend over sociale psychologie.' Met een knipoog voegt hij daaraan toe: 'En dat terwijl je zou verwachten dat zij een minimaal niveau van intelligentie hebben.'

Volgens hem heeft psychologie, en dan vooral sociale psychologie, een lachertjesimago gekregen, doordat een aantal grote oplichtersonderzoekers in de media bekend zijn geworden. Sociale psychologie wordt binnen de psychologie onterecht als het zwarte schaap beoordeeld, vindt hij. Andere onderzoeksgebieden binnen de psychologie staan er minder om bekend, maar ook daar zijn problemen met repliceerbaarheid. Het gebruik van hersenscans binnen neuropsychologisch onderzoek ogen voor een leek bijvoorbeeld betrouwbaarder, terwijl dit niet per definitie zo is. Dit komt doordat die studies erg duur zijn, dus onderzoekers werken met kleine steekproeven (10 of 20 proefpersonen). Bovendien kun je in eindeloos veel hersengebieden zoeken naar activiteit. 'Als je mensen maar lang genoeg in een fMRI-scanner steekt, vind je uiteindelijk wel iets', merkt mijn gesprekspartner enigszins cynisch op. En dat is precies een van de kritiekpunten op psychologie, en enkele andere wetenschappen: onderzoekers verzamelen data, voeren daarmee honderden analyses uit en schrijven een publicatie over de twee statistisch significante resultaten die ze gevonden hebben. Het gevaar van toeval is veel te groot, vooral als de analyses niet opnieuw wor-

den gedaan. ‘Als je iets per ongeluk tegenkomt, zonder dat je dat op voorhand had voorspeld, moet je testen of het te repliceren valt’, is Kuppens van mening. Hij vertelt dat het aanvankelijk bijvoorbeeld ook niet lukte om de eerste laser na te maken, maar dit bleek uiteindelijk wel een belangrijke technologische ontwikkeling. Degene die de laser ontwikkelde, kende initieel niet alle voorwaarden die nodig waren om consistent de laser te laten werken. Hij had gewoon een beetje geluk gehad.
Repliceerbaarheid is dus niet alleen een probleem in de psychologie, maar ook binnen andere onderzoeksvelden. Dat psychologie toch zo in opspraak is, komt volgens Toon door de moeilijkheidsgraad. ‘De menselijke hersenen zijn zo complex. Harde wetenschappen, zoals wiskunde en scheikunde, zijn daar helemaal niets bij’, en hij beschrijft ze met de Vlaamse term “poepsimpel”. Wat psychologisch onderzoek nog ingewikkelder maakt, is dat onderzoekers iets bestuderen wat ze zelf bezitten: het brein. Ook is er sprake van culturele verschillen, wat de generaliseerbaarheid vermoeilijkt. Psychologie wordt als ‘zachte wetenschap’ minder serieus genomen en krijgt daardoor veel kritiek.

Er zit echter ook een positieve keerzijde aan al die opspraak. ‘Ik ben juist heel blij dat wij in de schijnwerpers zijn gekomen, want er is echt veel veranderd en aan het veranderen’, zegt Toon. Hij is zijn carrière begonnen vóór het uitbreken van grote schandalen, zoals Diederik Stapel en Dirk Smeesters (initialen een toeval?), en heeft de hele verandering binnen psychologisch onderzoek meegemaakt. Alle dingen waarvan nu wordt gezegd dat het anders moet, waren toen heel normaal. ‘Ik deed toen m’n

Psychologie is gewoon te moeilijk. Andere wetenschappen zijn poepsimpel.

eerste onderzoek naar de houding tegenover opleidingsniveau en had zestig proefpersonen. Nu vragen mensen aan me waarom ik zo’n kleine steekproef had genomen’, zegt hij lachend. In de afgelopen zes jaar is een enorme revolutie begonnen. De goede tijdschriften hebben het daarin voor het zeggen, want elke onderzoeker wil daarin met zijn of haar publicatie verschijnen en doet alles om dat voor elkaar te krijgen. Naast de nadruk op grotere steekproeven, wordt er van de onderzoekers verwacht dat ze hun onderzoek repliceren. Ook wordt beter gelet op wat onderzoekers precies doen. Er is meer aandacht voor het verschil tussen een voorspelling vóór het onderzoek en de interpretatie van de data achteraf, zodat onderzoekers niet in het wilde weg hun data aanvallen met een reeks van analyses en elke positieve uitkomst publiceren. Toon is ervan overtuigd dat deze revolutie z’n vruchten afwerpt. Trots voorspelt hij: ‘Ik denk dat psychologie binnen vijf jaar bekend staat als een voorbeeldwetenschap.’ Het wordt me duidelijk dat er binnen de psychologie goed is geluisterd naar de vele kritiek, met als gevolg dat het lachertjesimago langzaamaan zal worden omgezet in een kwaliteitsimago. ‘We zijn er nog niet, maar we zijn goed op weg. Andere wetenschappen kunnen daar best wel wat van leren’, verzekert Toon me.

De postdoctoraal onderzoeker is voorstander van open wetenschap: het beschikbaar maken van onderzoek voor iedereen. Vooral data moeten inzichtelijker worden, vindt hij, want: ‘Wetenschap gaat over kennis, die steeds groter wordt. Het gaat om een vraag stellen over wat nu bekend is. Alles staat ter discussie.’ Hij legt uit dat onderzoek wordt betaald met belastinggeld, dus het volk heeft recht om die data te bekijken. En vult aan: ‘Het is niet iets wat van onderzoekers zelf is.’ De positieve gevolgen van data openbaar maken, is dat wetenschappers hun analyses extra controleren. Frauderen en problemen verbergen wordt ook moeilijker, omdat iedereen kan zien wat een onderzoeker met zijn data heeft gedaan. ‘Natuurlijk zijn er uitzonderingen, bijvoorbeeld data die te gevoelig zijn. Maar de overgrote meerderheid van de data zijn prima anoniem en publiek te maken’, zegt hij. Nu willen wetenschappers hun data niet altijd vrijgeven, want het is niet verplicht en kost tijd. Daarnaast is het af en toe het geval dat onderzoekers beseffen dat hun data niet zo goed zijn en liever de nadruk leggen op de mooie resultaten.
Aangezien onderzoekers bij toename van open wetenschap meer worden beoordeeld op data, is het volgens Toon noodzakelijk dat er dan meer tolerantie komt voor nulresultaten. Meer acceptatie leidt ertoe dat er minder resultaten worden weggemoffeld. Geleidelijk zie je een toename in het omarmen van ‘lelijke onderzoeken’, de onderzoeken waar niets uitkomt of waar de resultaten niet eenduidig zijn. Dit kan bijdragen aan het verminderen van het ‘file drawer problem’: alleen publiceren van positieve resultaten en niet de negatieve of onduidelijke resultaten, waardoor de effecten groter lijken dan ze zijn. Kuppens verwacht dat het binnen een paar jaar ondenkbaar is dat onderzoek wordt gepubliceerd zonder dat data openbaar worden gemaakt.

Dat is een positief vooruitzicht. In tegenstelling tot sommige anderen, heeft Toon duidelijk vertrouwen in psychologisch onderzoek. Als er zorgvuldig wordt gewerkt, grotere steekproeven worden gebruikt en onderzoek gerepliceerd wordt om te controleren of het effect hetzelfde blijft, zullen er enorme sprongen van verbetering worden gemaakt binnen de psychologie. Wetenschap meer open maken en nulresultaten ook publiceren, zal daarnaast bijdragen aan grotere betrouwbaarheid. Volgens Toon zal het niet lang duren voordat psychologie een vooraanstaande wetenschap met een hoog repliceerbaarheidsgehalte is. Misschien dat er binnen andere wetenschapsgebieden nog te Diederik-Stapel-en valt, maar dat hoef je bij psychologie niet meer te proberen.

■ ■ ■

Je bent wat je Studeert

Discriminatie op basis van opleiding: een onderbelicht fenomeen

Auteur - Lieke Molenaar

Totdat columnist Marianne Zwagerman de term 'laagopgeleide' bekritiseerde, had ik me nooit gerealiseerd dat deze benaming kwetsend zou kunnen zijn. Ze introduceerde de termen 'theoretisch opgeleid' en 'praktisch opgeleid' als vervanging voor hoog- respectievelijk laagopgeleid, want dat laatste insinueerde rangen. Een andere gerelateerde discussie in de media ging over de vraag of Mbo'ers studenten mogen worden genoemd. Op dit moment worden ze gezien als scholieren en vallen daardoor buiten de boot als het gaat om studentenkortingen en activiteiten die speciaal voor studenten zijn georganiseerd.
Het benadelen van mensen op basis van opleidingsniveau wordt in deze twee discussies aangekaart, maar het is nog lang niet doorgedrongen tot de wortels van de samenleving. Daar is het onnodig onderscheiden op basis van opleidingsniveau geaccepteerd, in tegenstelling tot discriminatie op grond van huidskleur, gender of seksualiteit. Wie zijn deze zogenaamde laagopgeleiden, welk onderscheid is onnodig en dus discriminerend en waar komt deze rangordening in hoog en laag vandaan?

> De term laagopgeleide wordt in het dagelijks leven een stuk breder gebruikt dan de definitie in het woordenboek doet.

Strikt genomen val je onder de laagopgeleiden wanneer je geen havo-, vwo-, mbo-2-diploma of hoger hebt.Zwagerman noemt als voorbeeld echter ook de man die haar auto komt repareren, terwijl de opleiding automonteur mbo-niveau 2 heeft.Als Zwagerman degene is, die voor deze groep wil opkomen, dan zou je op z'n minst verwachten dat zij weet wie de mensen zijn die ertoe behoren. Dit illustreert dat de term laagopgeleide in het dagelijks leven een stuk breder wordt gebruikt dan de definitie in het woordenboek doet.

Het begrip laagopgeleide/praktisch geschoolde wordt inderdaad verschillend gedefinieerd. Met mbo-1 val je onder de laagopgeleiden, terwijl je met het behalen van mbo-2 al een upgrade krijgt naar middelbaar opgeleid. Men kan zich afvragen of dit verschil wel zo groot is. Bovendien is een vwo'er die nog geen diploma heeft gehaald volgens de definitie ook een laagopgeleide, maar die heeft niet te maken met discriminatie.
Bij een laagopgeleide ontstaat in ons hoofd het beeld van tokkies die op z'n hoogst de basisschool hebben afgerond. Ze sloffen op crocs het huis rond en maken ruzie met de buren. Het zijn kettingrokers met nepnagels, een grote bek of bierbuiken vol tattoos. Mensen die na een middag werken achter de lopende band thuis op de bank ploffen. Als ze al werk hebben, staat overwerken in ieder geval niet in hun woordenboek. Het zijn degenen die je gebruikt om je kinderen mee af te schrikken: 'Zo wil je later niet worden!'. Maar we denken ook aan de glazenwasser, de kapper, of zoals Zwagerman, aan automonteurs. Alle hierboven beschreven mensen en beroepen worden op één hoop gegooid als het gaat om vooroordelen en stigmatisering.

In de studentenwereld – waar de gemiddelde wo'er alleen in aanraking komt met andere universiteitgangers en af en toe een hbo'er – zijn de mbo'ers de laagopgeleiden. Mbo'ers worden hier scholier genoemd en ze doen geen studie, maar een opleiding. Ook mensen buiten de studentenwereld zien mbo'ers niet als studenten: er wordt gesproken van 'deelnemers'.
Naast dat mbo'ers door hoogopgeleiden in een krap hokje worden geplaatst, lopen ze ook bepaalde voordelen mis. Denk hierbij aan studentenkorting bij een zorgverzekering, het mee mogen doen aan de introductieweek en toegang tot kroegen met een deurbeleid. Daar komt binnenkort verandering in. Vanaf het collegejaar 2020-2021 moeten mbo'ers bij wet ook studenten worden genoemd.Het blijft niet bij een naamsverandering, maar zal ook voor bepaalde rechten zorgen. Een ander idee komt van GroenLinks, die het plan heeft om afgestudeerde mbo'ers een titel te geven, net als hbo'ers en wo'ers dat krijgen. Voorgestelde titels zijn Sk., Crf., of Exp. (Skilled, Craftsman, Expert).

Dat er maatregelen worden genomen om gelijkheid tussen opleidingsniveaus te bevorderen, is niet voor niets. Uit onderzoek aan onder andere Rijksuniversiteit Groningen is gebleken dat er inderdaad een negatieve houding heerst van hoogopgeleiden over laagopgeleiden.Dit effect is sterker voor hoogopgeleiden die zich met de groep van hoogopgeleiden identificeren. Aan participanten werd gevraagd om korte beschrijvingen van mensen met een verschillende opleiding en etniciteit te evalueren. Dit werd gedaan door middel van vragen zoals 'Vind je deze persoon leuk?' en 'In welke mate zou je vrienden kunnen wor-

den met deze persoon?'. Opvallend is dat deze houding andersom niet aanwezig is: laagopgeleiden hebben geen negatieve affectie tegenover hoogopgeleiden. Daarnaast hebben laagopgeleiden een negatiever beeld over hun eigen groep dan hoogopgeleiden over hun eigen groep. De groep laagopgeleiden wordt dus over het algemeen negatiever beoordeeld dan de groep hoogopgeleiden, ook door de leden van de eerste groep zelf.

Het is belangrijk om onderscheid te maken tussen een aantal begrippen, waartussen vaak te sterke verbanden worden gezien. Intelligentie en inzet worden te makkelijk gekoppeld aan opleiding. Een laagopgeleide is dom en/of lui, anders had diegene wel universiteit gedaan. Er is echter een verscheidenheid aan redenen waarom iemand niet aan het hbo of de universiteit heeft gestudeerd. Niet iedereen kan het betalen, en daarnaast zijn er ook mensen die een andere interesse hebben en liever een praktisch gerichte opleiding doen. Maar ook de mensen die laagopgeleid zijn, omdat ze niet de capaciteiten bezitten voor het academische niveau, zijn niet per se dom. Over het concept 'intelligentie' wordt al decennialang discussie gevoerd. Robert Sternberg beschrijft bijvoorbeeld drie vormen van intelligentie: analytische, creatieve en praktische intelligentie.6 Volgens hem zijn dus zowel hoog- als laagopgeleiden intelligent, maar op een andere manier. Oftewel, er moet een onderscheid worden gemaakt tussen intelligentie en opleidingsniveau. Er zijn bijvoorbeeld mensen aan de universiteit die de relativiteitstheorie kunnen uitleggen, maar niet weten waar Brazilië ligt.
Je kunt mensen niet verwijten dat ze een hogere opleiding niet aan kunnen. Er zijn ook genoeg hoogopgeleiden, die nooit een praktische opleiding zouden kunnen afronden, omdat ze simpelweg twee linkerhanden hebben. Wel kan je het mensen kwalijk nemen als ze lui zijn en met opzet hun capaciteiten niet benutten (geldt ook voor hoogopgeleiden). Er is een essentieel verschil tussen niet kunnen en niet willen. Het is oneerlijk een lagere waardering te geven aan mensen die wel hun best doen bij te dragen aan de samenleving.

Toch wordt in onze maatschappij de hele categorie laagopgeleiden minder geapprecieerd: zij verdienen in ons economische systeem meestal minder (laagopgeleide voetballers uitgezonderd), dragen minder bij en oogsten vaak minder waardering. We vinden dat laagopgeleiden minder recht hebben op waardering en geven dus de schuld aan het individu. Dit heeft twee oorzaken.
Ten eerste doen we alsof laagopgeleid zijn een keuze is. 'Dan hadden ze maar beter hun best moeten doen op school,' klinkt het. Onderzoek wijst uit dat hard werken sterker wordt gerelateerd aan academisch succes dan aan succes in een baan. Het beeld dat er in onze samenleving heerst is dat je hard moet werken voor het succesvol afronden van een opleiding. Die redenering wordt (onterecht) ook andersom gebruikt: heb je geen tienen of negens op je basisschoolrapport, dan ligt dat volledig aan je gebrek van inzet. Het is opvallend dat dit verwijt aan laagopgeleiden alleen standhoudt als het niet wordt gerelateerd aan armoede. In een onderzoek van onder andere Rijksuniversiteit Groningen werd een vergelijking gemaakt tussen de groep laagopgeleiden en de groep met lage inkomens.Laagopgeleiden worden als meer verantwoordelijk gezien voor hun situatie dan arme mensen. Ook voelen we minder medelijden en sympathie voor laagopgeleiden in vergelijking met de lage inkomensklasse. Het verwijt naar laagopgeleiden is dus gekoppeld aan het perspectief waaruit deze groep wordt beschreven. Als je hen aanduidt in termen van hun opleiding worden ze negatiever beoordeeld dan wanneer je hen beschrijft in termen van inkomen. De eerste situatie roept meer woede op en de groep wordt minder aardig gevonden dan in de tweede situatie.
Ten tweede draagt de prestatiemaatschappij bij aan de onderwaardering van laagopgeleiden. In onze samenleving is de universiteit het hoogste wat we kunnen bereiken. Het hoogste, het beste, iets waar iedereen naar moet streven. Het begint al op de basisschool, waar kinderen wordt aangeleerd om hoge cijfers te halen. En als jij zo'n Jantje bent die niet goed presteert op school, dan kun je beter je rapport in de vijver gooien. Die cijfers zouden stimulerend moeten werken, maar onderzoek heeft uitgewezen dat het juist demotiveert.Daarnaast leidt dit beoordelingssysteem tot sociale vergelijking. Kinderen die lager scoren voelen zich minderwaardig, want cijfers zorgen ervoor dat er een rangorde kan plaatsvinden.De basisschoolleerlingen met hoge cijfers gaan een glansrijke carrière als hoogopgeleide tegemoet en de kinderen met lage cijfers worden putjesschepper (dit was hoe het er bij

En als jij zo'n Jantje bent die niet goed presteert op school, dan kun je beter je rapport in de vijver gooien.

mij aan toe ging in groep acht). Cijfers worden dan gelijk gesteld aan mensen. Je bent een dikke 8 waard, of slechts een 6'je.

Het denken in niveaus is ingebakken in onze maatschappij. Eeuwen geleden draaide het al om de hogere rangen en standen, zoals de bourgeoisie, edelen en koningen, versus het gewone volk, bestaande uit arbeiders, boeren en lijfeigenen. Tegenwoordig bestaat die hiërarchie nog steeds in elke tak van de samenleving. De rangorde wordt vooral bepaald door verdienste. Het economische systeem in onze (westerse, kapitalistische) wereld is die van de meritocratie. Hoe beter je je best doet, hoe meer toegevoegde waarde je levert, hoe meer je verdient, hoe meer waardering je oogst en hoe hoger je stijgt op de maatschappelijke ladder. Zelf zat ik op zo'n middelbare school, waar alle niveaus samen werden gezet in één gebouw. Ondanks dat ik het liever niet toegeef, voelden wij ons als vwo'ers wel degelijk beter dan de havoleerlingen. Dat werd maar al te graag gevoed door de docenten, die regelmatig vergelijkingen maakten met de drukke, rebelse havo-klassen. Zelfs tussen gymnasium en atheneum werd onderscheid gemaakt. Als atheneumleerling zag je de mensen van gymnasium als de oppernerds, ondanks dat er altijd een onderlinge strijd gaande was om het beter te doen dan de andere klas.

Het indelen in niveaus creëert een intelligentie- of opleidingsbubbel: we verkeren ons in sociale kringen met mensen met dezelfde soort intelligentie of van hetzelfde opleidingsniveau. Dit leidt tot een splitsing in de maatschappij. Deze splitsing is ook erkend in een rapport van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) en de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR).Het rapport waarschuwt voor het reële risico dat de twee groepen elkaar mijden. Dit komt doordat ze zich in elkaars aanwezigheid ongemakkelijk voelen (en niet op een romantische, flirtende manier). Ze begrijpen bijvoorbeeld elkaars humor niet en hebben andere idealen, met gescheiden sociale netwerken tot gevolg. Hoogopgeleiden wonen bijvoorbeeld vaker in de stad, en laagopgeleiden op het platteland. De hoogopgeleiden in de stad sluiten zich zelfs op in bepaalde wijken. Bovendien hebben de meeste getrouwde of samenwonende stellen hetzelfde opleidingsniveau. Er is zelfs een term voor de uitzondering: het hebben van een partner met een lagere opleiding wordt 'downdating' genoemd.

Het begrip 'downdating' is slechts een van de voorbeelden die het denigrerende karakter van hoogopgeleiden tegenover laagopgeleiden weergeeft. In onze maatschappij, waar men academisch succes nastreeft, worden laagopgeleiden gezien als de slechtpresteerders. Mensen inferieur laten voelen, heeft verschillende psychologische gevolgen. In een onderzoek van Harvard University werd dit gevoel nagebootst.Deelnemers met een modaal inkomen werden willekeurig toegekend aan twee groepen, waaraan werd verteld dat ze het respectievelijk goed of slecht deden in de samenleving. De laatste groep bleek meer moeite te hebben met cognitieve taken en financiële beslissingen. Ook veroorzaakt een minderwaardigheidscomplex stigma's en laag zelfvertrouwen en het roept gevoelens van verongelijktheid en agressie op.

Daarnaast is het onderwaarderen van laagopgeleiden problematisch omdat in onze samenleving elke kwaliteit nodig is, zowel theoretische als praktische. De toegevoegde waarde van het een dan wel het ander is wellicht verschillend, maar dat is vooral afhankelijk van vraag en aanbod op de arbeidsmarkt. Men kan laagopgeleiden niet zomaar bestempelen als minder belangrijk, want ze zijn wel degelijk van belang. We hebben misschien niet per se mensen nodig die nauwelijks geschoold zijn, maar wel mensen met praktische vaardigheden. Hoe wij nu met onze laagopgeleiden omgaan, leidt ertoe dat ze langzaam uitsterven. Hoge cijfers op school zijn het ideaal, ouders pushen hun kinderen naar het vwo en eindeloze bijlessen worden gebruikt om van ieder individu een hoogopgeleide te maken. Het benadelen van laagopgeleiden zorgt ervoor dat mensen geen praktische opleiding willen doen. Na het mbo studeren ze verder op het hbo en de universiteit. Dit alles leidt tot een ernstig tekort aan praktisch geschoolde mensen. Sinds het aantrekken van de economie, daalt de werkloosheid onder laagopgeleiden sterk, meldt het CBS. Ook uitkeringsinstantie UWV merkt het groeiende tekort aan technici.

Arie Slob, minister van onderwijs, erkent het probleem en wil meer waardering voor het vmbo. 'Het vmbo is

Er is zelfs een term voor het hebben van een partner met een lagere opleiding: downdating

niet een soort vergaarbak van kinderen, die niet naar havo of vwo kunnen, en dus maar naar het vmbo moeten. Dit is geen restonderwijs', benadrukt hij.Dat is natuurlijk heel mooi gezegd, maar hoe realiseer je die waardering in de praktijk?

Marianne Zwagerman waagt een poging door op te roepen de termen praktisch en theoretisch opgeleid te gebruiken. Er werd hier en daar gehoor aan gegeven. Uitzendbureau Timing stopte bijvoorbeeld met de termen hoog- en laagopgeleid.Hierbij kan echter wel een kanttekening worden geplaatst. Hoe meer we erop focussen dat mensen met een verschillende opleiding als gelijk moeten worden gezien, hoe meer we bewust worden van het verschil. Volgens het essentialisme draagt het geven van benamingen om groepen mensen te onderscheiden bij aan het rechtvaardigen van een ongelijke behandeling.We gaan een laagopgeleide als essentieel anders zien dan middelbaar- en hoogopgeleiden, wat leidt tot discriminatie.

Een andere oplossing is daarom om alle termen overboord te gooien. In plaats van hoog- en laagopgeleiden in hokjes te stoppen, zouden we kunnen overgaan tot het benoemen van opleiding of beroep. Hier hangen minder sterke waardelabels aan. Als je aan een kind vraagt wat hij/zij later wil worden, dan hoor je 'voetballer', 'brandweerman' of 'juf'. Mensen moeten hun passie kunnen nastreven, zonder dat ze te worden afgeschrikt door statussymbolen en stigmatiserende termen.
Verder kan de waardering van laagopgeleiden gestimuleerd worden door letterlijk hun waarde te verhogen. Gemiddeld gezien krijgen hoogopgeleiden bijna twee keer zoveel betaald als laagopgeleiden.Ondanks dat dat niet betekent dat ze meer waard zijn, wordt dat door ons onderbewuste wel gedacht. Wie heeft bedacht dat de kantoorbaan meer betaald krijgt dan lichamelijk zwaar werk, zoals bouwvakkers? De mate van vervangbaarheid heeft natuurlijk invloed op de loonhoogte, met als gevolg dat men met eindeloze cursussen en opleidingen streeft naar specialisaties en dus onvervangbaarheid. De 'ongespecialiseerde' mensen zijn echter steeds harder nodig. Doordat zij in aantal verminderen, worden ze langzamerhand ook onvervangbaar, omdat er simpelweg niet genoeg van zijn. Het verhogen van lonen voor vakmensen zal dus niet alleen leiden tot meer waardering, maar ook tot minder inkomensongelijkheid en laagopgeleidentekort.

Als we de rangorde willen aanpakken, is het goed om bij de bron te starten. We kunnen een voorbeeld nemen aan het Finland, waar leerlingen tot 16 jaar geen gestandaardiseerde testen hoeven te doen.In plaats van cijfers krijgen ze beschrijvende feedback. Ook wordt er tot die leeftijd niet gedifferentieerd: alle "niveaus" zitten bij elkaar in de klas. Het onderwijssysteem is gebaseerd op gelijkheid, waarin iedereen zijn kwaliteiten kan ontwikkelen. Het Finse onderwijssysteem draagt ook bij aan het verbreken van de opleidingsbubbel. In Nederland belanden kinderen vanaf twaalf jaar al in deze bubbel. Uit onderzoek is gebleken dat we ons graag omringen met gelijkgestemden, maar dit verergert vooroordelen en stigmatisering van hetgeen dat we niet kennen.Het is dus belangrijk om de bubbel te knappen. Volgens de contacthypothese (om er dan nog maar een sociaalpsychologisch begrip in te gooien) leidt onderling contact tot minder stereotypering en discriminatie.

Het is duidelijk dat er iets moet veranderen aan de houding tegenover laagopgeleiden. Een grote groep in de samenleving wordt onterecht over één kam geschoren, gestigmatiseerd en gediscrimineerd. Niet alleen laagopgeleiden, maar ook middelbaaropgeleiden worden benadeeld. Mbo-opleidingen en -beroepen verdienen meer erkenning, want ze zijn hard nodig. In onze prestatiemaatschappij draait het om inzet, dus waarom heerst er het idee dat vooral hoogopgeleiden presteren? Iedereen die zich inspant en iets bereikt, verricht een prestatie en zou waardering moeten krijgen. We mogen oordelen over mensen die niets uitvoeren, die in de bijstand komen of die met uitkeringen frauderen, maar we moeten stoppen met het stigmatiseren en veroordelen van de hardwerkende automonteur, schoonmaker of buschauffeur, die essentieel zijn voor onze samenleving.

Gemiddeld gezien krijgen hoogopgeleiden bijna twee keer zoveel betaald als laagopgeleiden

■ ■ ■

Voor dit artikel zijn erg veel bronnen gebruikt. Als je meer wilt weten, bericht dan de schrijfster.

Hwarmony