



Waar is ons vertrouwen naartoe?

Wantrouwen heerst en angst is zijn trouwste rechterhand. Zowel in ons wereldbeeld, als in onze medemens en in onszelf lijkt vertrouwen ver zoek. Dat is toch wat je begint te geloven, als je veel tijd online spendeert. Sociale media staan vol negatieve commentaar en traditionele media berichten wereldwijd over nieuws dat eveneens een somber beeld schept.

Dat wanneer vertrouwen ontbreekt, wantrouwen domineert, vinden wij een interessante bedenking. Wij, Jani Lambrechts en Staf Smets, onderzoeken in *Konfianz* de dunne grens tussen vertrouwen en wantrouwen. Welke oorzaken liggen er aan de basis van wantrouwen? En wanneer krijgt vertrouwen de kans om te ontplooiën? We stellen vragen en zoeken antwoorden, want vertrouwen mag voor ons terug een prominente rol krijgen in onze samenleving. Geef toe, het leven zou een stuk fijner zijn als vertrouwen het voor het zeggen had.

In ons magazine vind je drie dossiers: vertrouwen in de wereld, in elkaar en in jezelf. In het eerste dossier gaan we met Kristof Calvo in gesprek over het wantrouwen in de politiek en hoe politieke vernieuwing dat tij zou kunnen keren (p.4). Jani vraagt zich op pagina 11 af waarom politici zich meer bekommeren om hun sociale media dan om effectief beleid. En waarom wantrouwen we massaal onze journalistieke media? Vind het antwoord op pagina 13.

Ga in dossier twee op bezoek in het Project House van Cinemaximiliaan, waar nieuwkomers verbinding zoeken via film, muziek en maaltijden (p.25). Hoe kijken kinderen van gescheiden ouders naar hun toekomstige relaties? Lees het op pagina 34. Zin in meer leesplezier? Ontdek in onze rubriek *In books* we trust welke boeken jouw leestijd waard zijn (p.32).

Nick De Ridder, ex-gedetineerde, vertelt in ons derde dossier hoe hij zijn plek weer zoekt en vindt in onze samenleving (p.43). Op pagina 41 werpt Staf een muntje op en hoopt op een goede uitkomst, anders dreigen we besmet te raken met neerslachtigheid. Geen nood als het muntje slecht valt, op pagina 47 bieden we eerste hulp bij zelfhulp en zoeken we uit hoe helpend zelfhulptools echt zijn.

Als leuke extra krijgen jonge illustratoren hier een platform. Tot onze verbazing zien we in bekende en kwalitatieve Vlaamse tijdschriften steeds vaker artificiële intelligentie bij de bronvermelding staan. Wetende dat zoveel jonge illustratoren staan te popelen om, waarschijnlijk zelfs onbetaald, een illustratie voor een tijdschrift te maken. Daarom kregen enkele beginnende tekenaars *carte blanche* in ons magazine. Op het resultaat zijn we trots. Spot het hierboven, net als op pagina 35, 40 of 46.

4 In gesprek

Kristof Calvo over wantrouwen in de politiek

11 Opinie

Politici, post minder en denk meer!

13 Doorgeslagen kritiek

Waarom wantrouwen we onze journalistieke media?

18 Vertrouw jij de media?

Lotus Li's kijk op media en representatie

VERTROUWEN IN DE WERELD

4



18

‘Politici moeten burgers een voorschot van vertrouwen geven om datzelfde vertrouwen ook terug te krijgen’

In aanloop naar de verkiezingen in juni lijkt politieke vernieuwing niet meteen een *hot topic*. Al is daar wel nood aan, want het huidig systeem kraakt en schuurt overal. Zowel burgers als politici zitten vast in een tunnelvisie van wantrouwen en dat komt onze maatschappij niet ten goede. Maar hoe keren we het tij? Kristof Calvo (Groen) zoekt in zijn derde boek ‘Staat van Vertrouwen’ naar radicale vergezichten en concrete voorstellen die een oplossing zouden kunnen bieden. Konfianz gaat met Calvo in gesprek over wantrouwen en vertrouwen, politieke vernieuwing en politieke moed.

Tekst: Jani Lambrechts
Foto's: Staf Smets



Enthousiast gooit Kristof Calvo zijn voordeur open wanneer we aanbellen op vrijdagmiddag. We belanden aan zijn keukentafel, waar hij zich excuseert omdat hij nog even snel een mailtje moet sturen en vraagt of hij mag lunchen tijdens ons gesprek. Uiteraard. Wanneer een drukbezet man als Calvo tijd vrijmaakt tussen zijn federale campagne in Henegouwen en zijn lokale campagne in Mechelen door, nemen we dat er graag bij.

Wanneer is volgens u het wantrouwen in de politiek beginnen toenemen?

'Wantrouwen hoort altijd een stukje bij politiek. Het is niet alleen maar negatief, want bij macht hoort tegenmacht en debat. Een zeker mate van wantrouwen is zelfs noodzakelijk om machthebbers en instituten uit te dagen. Alleen kunnen we vaststellen dat het wantrouwen pandemische vormen heeft aangenomen. Wantrouwen is overal, in de politiek en in de toekomst. Ook angst en onzekerheid heersen, vooral in elkaar. Mensen zien elkaar als concurrent, omdat ze ook zo gepresenteerd worden door politici.'

Na de Tweede Wereldoorlog steeg het wantrouwen in de politiek ook heel sterk. Kunnen we in het politieke verleden zoeken naar oplossingen om het wantrouwenstij te keren?

'Na de Tweede Wereldoorlog is er aan een sterk sociaal contract gewerkt. Werkgevers en werknemers sloten een deal rond betere inkomens, gesteund door de politiek. Hard werken zou voortaan beloond worden en wie zijn deel doet, krijgt daarvoor ook een beloning. Als we dat sociaal contract vandaag herstellen, is dat een stap richting vertrouwen. Want op dit moment staat onze samenleving onder druk door de toegenomen vermogensongelijkheid. Ook de middenklasse staat onder druk, terwijl zij een beetje de maïzena van onze samenleving is. Burgers moeten politici weer vertrouwen, maar vooral andersom is er werk aan de winkel. Politici zijn momenteel mild voor zichzelf en hard voor hun burgers. Ze verwachten begrip voor hun menselijke fouten, maar straffen burgers af voor soortgelijke fouten. Zo ziet de Vlaamse regering momenteel een burger die gebruik maakt van de sociale diensten als een potentiële profiteur en zelfs fraudeur. Een leefloon krijgt de vorm van maaltijdcheques en na verloop van tijd vermindert of vervalt een werkloosheidsuitkering. Het heersende motto in onze zorgstaat lijkt vertrouwen is goed, controle is beter. Daardoor treedt de overheid bureaucratisch en sanctionerend op. Wat we nodig hebben, is een hersteld sociaal contract en daarvoor moeten politici burgers een voorschot van vertrouwen geven om datzelfde vertrouwen ook terug te krijgen van hen. En op sommige vlakken lukt dat blijkbaar al wel. Als je een dag ziek bent, moet je in een bedrijf waar meer dan vijftig werknemers werken vandaag geen attest meer voorleggen. Daaruit blijkt dat werkgevers hun werknemers vertrouwen: controle is dus goed, maar vertrouwen is beter.'

Tot dan zitten we als maatschappij vast in wat u in uw boek 'de tussentoestand' noemt. 'Het oude is dood, maar het nieuwe is nog niet geboren.' In afwachting van vertrouwen moet onze samenleving overleven in wantrouwen. Hoe maken we die tussentoestand leefbaar voor iedereen?

'Maatschappelijke verandering is per definitie stappen-

gewijs, imperfect en trager dan gehoopt. Ik ben geen revolutionair, het nieuwe zal stilaan tot stand moeten komen. De grote uitdaging van onze tijd is het vertrouwen in elkaar en in de overheid terug winnen. Of dat lukt, is sterk afhankelijk van zowel sociaaleconomische beleidskeuzes, als een rechtvaardige politieke agenda, maar ook van de manier waarop we onze democratie inrichten. Jammer genoeg zijn de twee belangrijkste producten van onze democratie, de verzorgingsstaat en onze politieke instellingen, vandaag zelf kweekvijvers van wantrouwen. Onze systemen zijn nu ingericht op concurrentie, maar in mijn boek zoek ik naar manieren om ons politiek systeem meer te richten naar samenwerking. Rutger Bregman (auteur van het boek *De meeste mensen deugen*, red.) heeft gelijk: de meeste mensen deugen. Of ze daadwerkelijk deugen, hangt af van de omkadering: de spelregels die mensen moeten volgen, de instellingen die hen die spelregels opleggen en de omstandigheden waarin ze leven. Een concreet idee dat ik opper, is het startkapitaal voor jongeren. Iedereen zou dan op dezelfde leeftijd een som geld krijgen, een soort 'erfenis' wanneer je aan je volwassen leven begint. Zo herverdeelt je rijkdom echt, de wieg waarin je geboren wordt, maakt dan nog weinig uit. En dat hebben we nodig, want de kloof tussen armoede en extreme rijkdom en hebzucht ontwrichten momenteel onze maatschappij.'

'Om het potentieel van het individu te benutten, hebben we andere spelregels, andere instellingen en andere omstandigheden nodig'

Moeten we daarvoor afstappen van de neoliberale gedachte de ander als concurrent te zien?

'Wat mensen zien en horen, worden ze ook. De Homo economicus, ofwel de mens die gericht is op geld en status, is momenteel het dominant mensbeeld in onze repressieve zorgstaat. De mens wordt voorgesteld als wolf voor elkaar, terwijl er veel wetenschappelijke bewijsvoering bestaat dat de mens potentieel heeft tot solidariteit en samenwerking, maar dat moeten we wel stimuleren. Vandaar de noodzaak om een nieuw, positiever mensbeeld te implementeren. En dat moet politiek gemaakt worden. In tegenstelling tot Rutger Bregman beschouw ik dat niet als individueel huiswerk. Voor mij stopt Bregman zijn boek op een cruciaal punt, want om het potentieel van het individu te benutten, moeten we hen daartoe wel de kans geven. Concreet moeten we daarvoor werken op allerlei thema's: fiscaliteit, politieke vernieuwing en klimaat, maar mijn voornaamste zorg is sociale hervorming. Laat ons eens proberen een maximumvermogen, een progressief fiscaal systeem, een hoger minimumloon of zelfs een onvoorwaardelijk basisinkomen in te voeren om te zien of dat verandering



'Partijen moeten ontmoetingsplaatsen zijn voor vrijdenkers, met ruimte voor nieuwsgierigheid en verschil.' © Staf Smets

teweegbrengt. Dat zijn stuk voor stuk maatregelen om de grote vermogensgelijkheid in België te dichten. Een kleinere kloof zou ons dichterbij gelijkheid en solidariteit brengen.'

Hoe herschrijven we die politieke spelregels en de werking van instellingen als die vandaag bepaald worden door gewantrouwde politici en hun partijen?

'Dat maakt het soms heel moeilijk en uitzichtloos. Ik heb een hekel aan naïef optimisme, omdat dat zeker in deze tijd moeilijk vol te houden is. Het zal niet perse beter worden, want er is nu eenmaal veel weerstand tegen hervorming in het politieke stelsel.'

Vanwaar komt die weerstand?

'Voor een stuk is dat gebrek aan verbeelding. Men denkt vaak: het is zo, dus het zal zo blijven. Er wordt veel gepraat over de noodzaak aan vernieuwing, maar tegelijk zijn de hoeveelheid echt nieuwe ideeën in dat debat niet zo groot. De spelregels zijn hardnekkig. Vaak moet je een

tweederde meerderheid halen, maar vindt dat maar eens in een versnipperd politiek landschap, *good luck*. Die discussies voeren politici dan ook nog met de rekenmachines ernaast, want zowel partijen als politici zelf hebben niet meteen de neiging zichzelf overbodig te maken. Ze willen weten wat maatregelen inhouden voor zichzelf en wat die vervolgens betekenen voor hun positie in het politieke landschap. Tegelijk voelt iedereen ook wel aan dat dit politiek systeem een beetje op zijn laatste benen loopt. Ofwel moet je die vernieuwing in handen nemen, ofwel overkomt die je.'

U bent in uw boek niet mild voor politici en hun sociale media. 'Twitter is schadelijk voor de gezondheid van politici en onze democratie.' En ook: 'Bijzaak wordt hoofdzaak, beeldvorming verdringt ideeënvorming.' Zouden politici moeten worden verbannen van sociale media om meer te focussen op goed beleid zodat het vertrouwen hersteld kan worden?

'Politiek moet enerzijds grootser, groter en ambitieuzer. Mijn boek is een pleidooi voor meer radicale ideeën



‘Progressieve democraten
moeten hun krachten bundelen
en meer samenwerken.
Ze moeten niet enkel
waarschuwen voor extremisme
en populisme, maar ook
een sterker alternatief formuleren’

en vergezichten. Daarvoor heb je meer inspiratie, meer dromen en meer energie nodig. Anderszijds hebben we ook nood aan meer bescheidenheid om kleine stappen te kunnen nemen. Die twee staan op gespannen voet met elkaar, maar je hebt wel een markt voor ernstige, degelijke en saaie politiek. Als possibilist (zo omschrijft Calvo zichzelf, red.) combineer je grote dromen en kleine, concrete stappen. Maar vandaag zitten we vast in spektakelparticipatie en die overbeloofde en *underdelivert*. Ze is op een lelijke, destructieve en dus slechte manier spannend. Radicale vergezichten en dromen zijn ook spannend. Ze zijn geen belofte dat morgen alles anders zal zijn, maar wel een inspanning om overmorgen weer met elkaar te denken en te spreken.’

U schuift in uw boek het idee van een progressieve volkspartij naar voren als mogelijke oplossing, maar u geeft ook stevige kritiek op partijen en hun werking. Hoe is die kritiek verenigbaar met de ambitie

een progressieve volkspartij op te starten?

‘Ik pleit voor politiek zonder participatie, dat is iets anders dan politiek zonder partijen. Politiek en maatschappelijke verandering *tout court* zullen altijd organisatie en structuur vragen. Als je vandaag alle partijen afschaft, zal je morgen de noodzaak zien om er nieuwe op te richten. Om het met een voetbalmetafoor te zeggen: partijen kan je zien als supporter en organiseren, terwijl participatie neigt naar hooliganisme en fanatisme. Belangrijk daarbij is dat het ene niet noodzakelijk tot het andere hoeft te leiden. Partijen moeten ontmoetingsplaatsen zijn voor vrijdenkers, met ruimte voor nieuwsgierigheid en verschil. Vandaag zijn de partijtafels steeds kleiner, waardoor er minder perspectief is en er gesproken wordt vanuit minder levenservaring. Dat maakt een progressieve volkspartij net interessanter: ze heeft de ambitie om een verzamelplaats te zijn voor mensen die ervaringen en perspectieven met elkaar kunnen delen. Daar komen inzichten samen, klimaatactivisten kunnen er spreken

met ondernemers en zij kunnen op hun beurt in gesprek gaan met mensen in armoede. Zo kan je een partij heruitvinden en dat hebben we nodig om collectieve en structurele verandering te realiseren.'

Is een sterker parlement een voorwaarde voor verandering? Hoe draagt die politieke instelling bij aan vertrouwen?

'Volksvertegenwoordigers in het parlement zijn verkozen. Het is belangrijk dat de macht vooral daar ligt, bij de mensen die een verkozen mandaat hebben. Zij zijn verantwoordelijk voor de keuzes die ze maken en het bijbehorende beleid. Een levendig en sterk parlement kan ook bijdragen aan de herkenbaarheid van een democratie. Burgers moeten zich vertegenwoordigd voelen en daarvoor moeten we debatten vaker in de openbaarheid voeren. Als mensen dan kijken naar het debat, zien ze dat iemand het voor hen opneemt. Politiek is theater, maar liefst een mooie en inhoudelijke vorm daarvan. Mensen moeten zich kunnen herkennen in de acteurs van het theater, zodat het ook hun theater is.'

Hoe haalbaar is die collectieve en structurele verandering in de versnipperde politieke context van vandaag?

(*twijfelt*) 'Progressieve democraten moeten hun krachten bundelen en meer samenwerken. Ze moeten niet enkel waarschuwen voor extremisme en populis-

me, maar ook een sterker alternatief formuleren. En dat moeten ze samen doen. Ik geloof dat de sociaaleconomische thema's die ik aanhaal in het boek, zoals sociale hervorming, het potentieel hebben om kiezers te overtuigen voor een progressieve, linkse en democratische politiek.'

Wie heeft op dit moment de politieke moed om de eerste stappen richting vernieuwing te nemen?

'Het systeem is hardnekkig. Decennia van neoliberale aannames die een quasi wetenschappelijk karakter hebben, maken het er niet makkelijker op. Net daarom moet politiek zich meer vastbijten in mens- en wereldbeelden. Politici moeten niet enkel debatteren over maatregelen, maar ook de juiste, fundamentele en morele vragen stellen. Hoeveel is genoeg? Is verdienste überhaupt een criterium om ons op te baseren? Dat gebeurt nu zeer weinig. We mogen ons ook niet vergissen: partijen, lokale besturen en politieke instellingen hebben een belangrijke rol in verandering, maar ook daarbuiten vindt verandering plaats. Het is op het moment dat politiek en samenleving elkaar vinden dat plots grote dingen mogelijk worden. Op die manier raakt het nieuwe soms sneller geboren. Al zal het niet per se beter worden, maar het kan dus wel. Daar moeten we op vertrouwen. Als we samenwerken, als we het beste in elkaar naar boven halen en als we onze verantwoordelijkheid opnemen.' ●

Wie is Kristof Calvo?

Kristof Calvo (*1987) is federaal volksvertegenwoordiger voor Groen en gemeenteraadslid in Mechelen voor diezelfde partij.

Nadat hij zijn masterdiploma in de politieke communicatie in handen kreeg, werd hij in 2010 het jongst verkozen parlamentslid in België. Hij liet zich opmerken als fractievoorzitter in de Kamer voor Ecolo-Groen, waardoor hij van 2014 tot 2019 oppositieleider was.

Voor de aankomende verkiezingen in juni 2024 stelde hij zichzelf aanvankelijk enkel verkiesbaar op lokaal niveau in zijn thuisstad Mechelen, maar maakte bekend dat hij ook lijstduwer zou worden voor Groens Waalse zusterpartij Ecolo.

Calvo's focus ligt op politieke vernieuwing en sociale hervorming, twee thema's die hij in zijn nieuwe boek *Staat Van Vertrouwen* uitgebreid aanhaalt. Hij wil samenwerken over de partijgrenzen heen, ook met burgers die vernieuwende ideeën naar voren kunnen schuiven.



Na 'F*ck de Zijlijn' en 'Leve Politiek' publiceert Calvo nu ook zijn derde boek 'Staat van Vertrouwen'. © Jani Lambrechts

Politici, post minder en denk meer!

Jani Lambrechts werpt voor Konfianz een blik op de werking van het huidige politieke systeem. Het slecht opgevoerde toneel in de Wetstraat krijgt de wind van voren. 'Dus we accepteren als maatschappij gewoon dat de minst slechte politici de komende vier jaar ons beleid zullen maken? Nee bedankt, dat moet anders.'



'Politiek is theater', aldus Kristof Calvo eerder in dit magazine. 'Mensen moeten zich herkennen in de acteurs, zodat het ook hun theater is.' Laat ons zeggen dat politici daar niet in slagen, ze voeren momenteel een rotslechte show op. De hoofdpersonages, onze politici dus, staan mijlenver af van de werkelijkheid. Het is alsof ze zo gewend zijn aan de intellectuele, hoogstaande omgeving van de Wetstraat dat ze alles daarbuiten onbewust vergeten, of wie weet, compleet negeren. Dan verbaast het niet dat hun geloofwaardigheid beneden alle peil zakt.

In aanloop naar de verkiezingen kunnen kiezers zich enkel zuchtend afvragen op wie ze nog moeten stemmen. Vaak klinkt het antwoord als volgt: je moet stemmen op de minst slechte politici, de partij of persoon die je op de minst slechte manier representeert. Dus we accepteren als samenleving gewoon dat de minst slechte politici de komende vier jaar ons beleid zullen voeren? Nee bedankt, dat moet anders. Misschien kunnen ze in de Wetstraat eens brainstormen over de manier waarop ze hun kiezers representeren. Sociale hervorming zou ook wat hoger op de agenda mogen, maar dat is niet evident als ze hun hoofd moeten breken over belangrijke kwesties als het al dan niet plassen tegen een combi in het openbaar of het verdoezelen van racistische, respectloze uitspraken als zattemanspraak.

Werkt het huidige systeem dan wel voor politici zelf? Het antwoord lijkt daarop ook negatief. De een na de ander valt uit wegens verschillende redenen. Zo vertrok Tinne Rombouts, voormalig Vlaams parlements lid en ex-Vlaams lijsttrekker voor cd&v plots in december 2023. Dat vertrek is vermoedelijk te wijten aan een gebrek aan impact op het beleid als parlements lid. Na het zevenwekendurende verplicht verlof van Hilde Crevits, Vlaams minister van Welzijn, gaf zij zelf aan dat sociale media de grote boosdoener zijn in de politiek. 'Sociale media hebben de politiek grondig veranderd', zegt Crevits bij VRT NWS. 'Iedereen moet een mening hebben, maar je kan niet elk dossier in een tweet samenvatten.'

Met plezier doorprik ik jullie Wetstraatbubbel: niemand zit te wachten op de zoveelste nutteloze tweet of eindeloze discussie op sociale media. Dossiers hoeven helemaal niet samengevat te worden in één bericht. Laat die gerust links liggen, focus op het beleid, op goede beslissingen, op vooruitgang. Dus post minder, denk meer: we zien liever goede informatie aan een lage frequentie verschijnen dan een overvloed aan loze beloftes op ons afkomen. Kortom, voer concreet en daadkrachtig beleid, want daar zitten we wél al lang op te wachten. ●

Ik mailde de
Palmen. Ik ho
op ik begin eer

DNA

Meer doorgang, meer gezet van Antwerpen



NIEUW
LEEKS.
loemenen
Antwerpen



HET MOEDERS
VERHAAL MAMA
"Ze gunde ons
een prachtig
afschied"

HET LA
KLEIN

Ik mailde de
Palmen. Ik ho
op ik begin eer

AN ANTWERP

Archeologisch
ontdekt in 2005
naar de
protesten
in Antwerpen

KV Ombuds
Marc Coucke
wil water bij
de weg doen om
'wereldploegjes
te redden'



Weekend
Morgen.



DE
TIJD



N-VA DREIGT PREMIE
WAGENS TE KELL



protest
itspoort

krant

22

Boeren willen haven
blokkeren ondanks
Vlaamse toegevingen

NA 75 JAAR MET
ALLEEN PRIJSEN
HERENTHOUT
IS KLAAR VOOR
PRINSES-CARNAVAL

10 blz. MECHIELEN - WAAS
GAZET VAN ANTWERPEN



"Ik leef
verhoort nog!
Ik las dat
we allemaal
dood waren"



DURFKAPITALIST
HAALT BARACK
OBAMA NAAR PUURS

SOCIALE MEDIA DE 9
Lange wijzen geeft zijn verhalen uit
het ene en verlaat de andere

Premies elektrische
wagens verdelen
Vlaamse regering



De keerzijde van 'geloof niet alles wat je ziet of hoort in de media'

Journalistieke media kampen met een groeiend wantrouwen.

Uit het Reuters Institute Digital News Report van 2023 blijkt dat slechts de helft van de nieuwsconsumenten de nieuwsmerken die ze lezen of bekijken echt vertrouwt. Reuters Institute peilt jaarlijks, in samenwerking met de Universiteit van Oxford, naar het nieuwsgebruik in 46 landen. Professor Media and Journalism Studies aan de Vrije Universiteit Brussel Ike Picone analyseert hoe dat komt. 'Het is een geleidelijke daling die zich al jaren manifesteert.'

Tekst: Jani Lambrechts

Foto's: Jani Lambrechts en Staf Smets

Het wantrouwen in de media past binnen een bredere maatschappelijke trend die al jaren zichtbaar is. Zo neemt het vertrouwen in instituties en democratie sterk af. Nochtans dienen journalistieke media als waakhond van de politieke instanties en horen ze aan te kaarten wat fout loopt. Ze handelen dus volledig onafhankelijk, maar die belangrijke nuance lijken burgers te vergeten. 'Het vierdemachtsidee is doorheen de jaren zodanig geaccentueerd, dat mensen journalistiek zijn gaan zien als deel van ons officieel politiek bestuur', verklaart Picone. Laat het net die politiek zijn die frustratie oplevert. 'Traditionele partijen slagen er niet in om antwoord te geven op die frustraties, waardoor mensen kritiek leveren op het systeem', aldus Picone. 'Mensen ervaren dat alles te lang duurt, maatregelen niet daadkrachtig genoeg zijn en verbetering uitblijft. Dat is een voedingsbodem voor een algemeen gevoel van wantrouwen.'

Media-educatie draagt bij aan het fenomeen. Iedereen wordt zo-wat overal aangespoord om kritisch te staan tegenover wat ze zien in de media, vooral online. 'Een gezond scepticisme ten opzichte van de

media is noodzakelijk, want journalisten zijn ook maar mensen en kunnen dus fouten maken', zegt Picone. Maar dat heeft dus een keerzijde. 'Kritisch denken kan doorslaan en dan krijg je een dynamiek waarbij mensen zich gaan afkeren van traditionele, journalistieke media en zich keren naar alternatieve media.'

'Alles duurt te lang, maatregelen zijn niet daadkrachtig genoeg en verbetering blijft uit. Dat is een voedingsbodem voor een algemeen gevoel van wantrouwen'

Redactiebubble

Daarnaast speelt ook de groeiende ongelijkheid een rol in het wantrouwen. Picone: 'Als een potentiële nieuwsconsument zich in moeilijke situaties bevindt, heeft

die geen boodschap aan de media en hun nieuws.' Kwetsbare mensen zien zich niet gerepresenteerd in bepaalde vormen van journalistiek en haken dus af. Het voorbeeld bij uitstek vinden we tijdens de eerste lockdown van de Covid-19 crisis: zowel VRT als VTM Nieuws gaan op reportage bij mensen thuis om te polsen hoe ze de lockdown doormaken. *An sich* een goed idee, maar een klein addertje maakt dat de reportages commentaar krijgen. De redacties gingen enkel langs bij mensen met een groot huis, zwembad en groene tuin inclusief. 'Mensen vertrouwen dus minder dat media voor hen spreken of dat er aandacht is voor hun problemen', weet Picone. Dat is het gevolg van de blinde vlekken van journalistieke redacties.

'Zelfs al proberen redacties te diversifiëren, als journalist heb je het niet slecht met een vaste job bij de traditionele media. Ze behoren tot de intellectuele elite en dan ontstaan blinde vlekken', legt Picone uit. Al is het ook te eenzijdig om te zeggen dat de fout van het wantrouwen louter bij de journalistiek ligt. 'Iemand die echt in de *rabbit hole* van complottheorieën zit, geraakt daar niet zomaar uit met heldere, kwalitatieve journalistiek.'

Welke nieuwsmerken vertrouwt de nieuwsconsument?



Grafiek: Jani Lambrechts • Bron: Reuters Institute Digital News Report 2023 • Gecreëerd met Datawrapper



'Journalisten moeten weer dichterbij grotere delen van de bevolking staan', zegt Ike Picone, professor Media and Journalism Studies aan de Vrije Universiteit Brussel. © Staf Smets

'Jongeren krijgen de nodige inzichten
via sociale media en hoeven dus niet te
wachten op opiniestukken
van traditionele media om mee
te zijn met wat wereldwijd gebeurt'

Een ander opvallend cijfer uit het onderzoek van Reuters Institute en de Universiteit van Oxford omvat de interesse van jongeren in het nieuws. Zo'n vierde geeft aan zich niet te interesseren in het nieuws. Dat blijkt eerder aan de invulling van het begrip 'nieuws' te liggen, dan aan jongeren zelf. 'Bij nieuws denken journalisten en media-onderzoekers nog steeds meteen aan journalistiek, terwijl jongeren hun nieuws halen op sociale media door merken, bekende personen, familie en vrienden te volgen', verklaart Picone. 'Daardoor krijgen ze de nodige inzichten en creëer je een mondige generatie, die niet moeten wachten op opiniestukken van traditionele media om mee te zijn met wat wereldwijd gebeurt.'

Het algoritme en de bijhorende filterbubbel zijn de gevreesde bijwerkingen van social mediagebruik. Het valt niet te ontkennen dat je tijdlijn op sociale media zich aanpast aan wat je wil zien, maar dat is niet enkel negatief volgens professor Picone. 'Mensen die het nieuws via Facebook volgen, komen vaak met een meer diverse set nieuwsmerken in contact dan mensen die dat niet doen.' Het is ook logisch dat je slechts één, hooguit twee nieuwsmerken betaalt voor hun content, terwijl je op social media elk mediakanaal gratis kan volgen. Dat is dus een positieve tendens op het vlak van de diversiteit van geraadpleegde bronnen. De valkuil volgens Picone? De diepte van het nieuws. De lezer ziet enkel koppen van nieuwsartikels verschijnen op zijn feed, nuance en duiding ontbreken daar.

Socialmediaparadox

Ondanks dat het vertrouwen in nieuws dat op sociale media verschijnt niet groot is, kiezen steeds meer mensen deze kanalen toch als voornaamste nieuwsbron. Dat zorgt voor een interessante paradox. 'Gebruiksgemak is vaak de grootste motivatie om een bepaalde bron te kiezen. Niks is zo makkelijk als sociale media: je scrollt en bent op de hoogte van de belangrijkste zaken.' Het gebruik van TV en krant neemt daardoor al een tijdje af, maar nu volgen ook de digitale apps van nieuwsmerken diezelfde trend. Want waarom zou je nog moeite doen een nieuwsapp te openen, als je alle informatie ook op sociale media

Wat is constructieve journalistiek?

Constructieve journalistiek werkt oplossingsgericht zonder in te boeten op nauwkeurigheid en objectiviteit. Het bericht nog steeds over de wereldwijde gebeurtenissen of problemen van de dag, maar zoekt daarbij naar innovaties en initiatieven die bijdragen aan het oplossen van die problemen.

Deze vorm van journalistiek is een reactie op de traditionele journalistiek, die vaak enkel focust op de negatieve aspecten van het nieuws. De hoofdfunctie van journalistiek, kritisch zijn, loopt wat uit de hand, wat leidt tot wanhoop bij de lezers. Die blijven achter met het idee dat de wereld om zeep is en dat alle hulp te laat komt.

Journalisten willen op deze constructieve manier een evenwichtiger beeld van onze maatschappij schetsen. Niet alles is goed, maar zeker ook niet slecht. Ze zoeken een combinatie tussen hoopvol berichten, zonder hun kritische rol uit het oog te verliezen. Zo kunnen ze bijdragen aan het vertrouwen van de mediaconsument, laten zien dat alle hulp niet te laat komt en oplossingen weldegelijk mogelijk zijn.

terugvindt?

Toch loont het om die app af en toe eens open te klikken, want de content daar is een sterke aanvulling op wat je ziet passeren op sociale media. Socials werken volgens een radarfunctie, waarbij je de hoogtepunten van het nieuws meekrijgt, terwijl traditionele media meer diepgang brengen, dankzij duidingsartikelen die de nodige nuance bevatten. Volgens Picone is de ene soort kennis de andere niet. 'Het zijn allemaal manieren van kennis die naast elkaar kunnen bestaan. De uitdaging is dan om mensen duidelijk te maken dat er meer diepgaande informatie beschikbaar is dan degene die ze op hun socials zien.'

Beschouw je nieuwsdieet zoals een echt dieet, dat probeert Picone ons mee te geven. 'Nadat je drie kebabs gegeten hebt, ga je toch eens een bord wortelen eten. Dus denk ook: Tiktok is leuk, maar op VRT kan je ook gratis langere stukken lezen waar je iets uit leert.' Het is een principe dat via media-educatie tot bij de burger moet geraken.

Mediawijs nieuwsmijden

Dankzij sociale media is informatie voortdurend beschikbaar, en dat overal. Gebruikers kunnen elke seconde van de dag rekenen op een overdosis aan informatie. Dat kan teveel worden, waardoor nieuwsconsumenten zich, gedeel-

telijk of volledig, gaan afsluiten van die informatiestroom. Zolang het blijft bij occasionele nieuwsmijding, waarbij een lezer aangeeft dat het even moeilijk is om bepaalde nieuwsstromen te volgen, is dat niet echt problematisch. 'Je zou dat zelfs kunnen zien als een vorm van mediawijsheid, want de lezer geeft duidelijk zelf aan wat die al dan niet aankan', zegt Picone. Een belangrijke voorwaarde die niet over het hoofd gezien mag worden: nieuwsmijden mag niet leiden tot volledige disconnectie. 'Nieuwsmedia zijn een

van de bevolking staan', zegt Picone. Nu worden journalistieke verhalen vaak geschreven achter een computer, wat wel werkt om kort nieuws te berichten. Maar voor de diepgang trekt een journalist toch beter terug de straat op volgens Picone. 'Een journalist mag best verankerd zitten in de gemeenschappen, want dan kan die voelen of vertalen wat mensen wakker houdt.' Combineer dat met een verjonging en diversifiëring van de redacties, en nieuwsmedia zouden terug aan vertrouwen kunnen winnen. Ook constructieve

'Nieuwsmedia zijn een toegangspoort tot het publieke debat. Volg hen niet om ze een plezier te doen, wel om te weten wat zich afspeelt in de wereld'

toegangspoort tot het publieke debat. Je moet ze niet volgen om hen een plezier te doen, wel om te weten wat zich afspeelt in de wereld.'

Hoe keren we het wantrouwenstij? 'We moeten focussen op journalistiek die ook rekening houdt met hoe mensen zich voelen, hoe ze zich ontwikkelen. Journalisten moeten weer dichterbij grotere delen

journalistiek vormt een oplossing. Een journalist probeert burgers dan met een positiever gevoel achter te laten. 'Dat doet hij of zij niet door te zeggen dat wat grijs is uiteindelijk roze is, want dat is liegen. Maar hij zou wel kunnen aangeven dat iets inderdaad grijs is en daarbij oplossingen aanreiken.' ●

Hoe springen media om met groeiend wantrouwen?

Tekst: Jani Lambrechts en Staf Smets

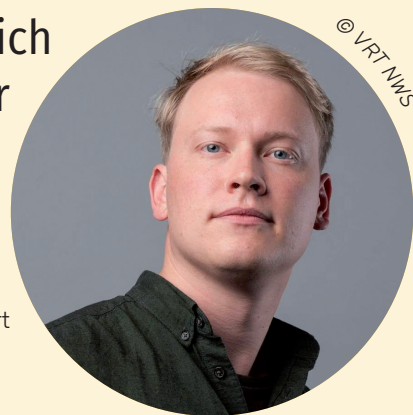
‘We moeten berichten over wat zich afspeelt in de wereld, zonder onnodige onrust of paniek te creëren’

PIETERJAN HUYGHEBAERT, JOURNALIST EN EINDREDACTEUR VRT NWS ONLINE

‘Bij VRT NWS praten we met mensen, niet over mensen. We belichten uiteraard de grote, achterliggende problematiek, maar tonen eveneens de mensen achter het nieuws. Onze laatste Panoreportage ging over het tekort aan sociale woningen. Daarbij leggen we uit vanwaar dat tekort komt, maar laten we ook zien welke mensen op de wachtlijst staan en welke gevolgen daarbij horen.’

‘De laatste jaren zetten we sterk in op een evenwichtige representatie van onze diverse samenleving, omdat nieuws interessant en relevant moet zijn voor iedereen. Vooral kort-gechoolden, jongeren en mensen met een migratieachtergrond blijven moeilijk bereikbaar, maar we doen echt ons best om ook hen goed te bereiken. We passen ons taal- en fotogebruik aan en maken gerichte themakeuzes, zodat ze zich herkennen in onze publicaties en het nieuws niet links laten liggen.’

‘Al begrijp je als journalist die nieuwsmijders ergens wel: de meeste nieuwsriteria zijn nu eenmaal negatief. Maar we hebben onze maatschappelijke verantwoordelijkheid: we moeten berichten over wat zich afspeelt in de wereld, zonder onnodige onrust of paniek te creëren. Daarom proberen we telkens voldoende duiding en nuance mee te geven, ook bij negatief nieuws. Consumentgerichte berichten en thema's zoals cultuur en showbizz komen ook steeds vaker aan bod, omdat die toch lichter zijn. Zo kunnen we wat tegengewicht bieden voor het zware nieuws.’



© VRT NWS

‘Bij De Morgen ligt de lat voor diversiteit hoog, zodat iedereen zich gerepresenteerd voelt’

SARA VANDEKERCKHOVE, CHEF NIEUWS EN ONDERZOEK BIJ DE MORGEN



© Eva Beusaert

‘Om wantrouwen in media tegen te gaan, zijn we bij De Morgen heel transparant in wat we precies doen en welke keuzes we maken. Lezers kunnen terecht op een nieuwe website waar we onze werking uitleggen. Bij grote onderzoeken tonen we consequent hoe we te werk gaan. Dat gebeurt natuurlijk niet bij ieder klein nieuwsartikel, maar wel bij grotere onderzoeken.

Op diezelfde site stellen we ook onze redactie en onze krant uitgebreid voor. Er is informatie te vinden over de geschiedenis van De Morgen, wie de chefs en de journalisten zijn en wat onze visie is.’

‘Daarbovenop leggen we de lat voor diversiteit zeer hoog, zodat iedereen zich gerepresenteerd voelt. Maar het is niet omdat je de lat hoog legt, dat je van vandaag op morgen verandering ziet. Zo is onze redactie nog niet voldoende divers, maar daar wordt wel aan gewerkt. In onze krant proberen we wel diversiteit op verschillende niveaus te laten zien: alle vormen van leeftijd, kleur en geslacht komen aan bod.’

‘Als laatste proberen we nieuwsmijders te betrekken door oplossingsgericht te berichten, zonder enkel positieve verhalen te brengen. De klimaatproblematiek is daar een mooi voorbeeld van. Je kan daar elke dag over berichten mocht je dat willen, maar we merken dat die artikels niet gelezen worden. Daarom maakten we afgelopen zomer een reeks, Klimaatveranderaars, waarbij mensen en bedrijven op allerlei manieren de opwarming van de aarde proberen counteren, zonder te ontkennen dat die opwarming een groot probleem vormt. We merken dat die oplossingsgerichte journalistiek goed gelezen wordt.’

Vertrouw jij de media?

Lotus Li (21) is studente Internationale Politiek aan de KU Leuven. Ook is ze voorzitter van Untold Asian Stories, een organisatie die Aziatische stemmen in Vlaanderen een platform geeft om verbinding te zoeken met hun roots en andere Aziaten. Tot december 2023 was ze ook adviseur van de Vlaamse Jeugdraad.

Tekst: Staf Smets
Foto's: Staf Smets

Vertrouw jij de media?

'Je vraagt dat in een heel moeilijke periode, omdat mijn visie de voorbije maanden sterk veranderd is vanwege de genocide in Gaza. Dus neen, ik vertrouw de media niet. Natuurlijk geef ik de traditionele media een soort legitimiteit omdat ik ermee ben opgegroeid, maar ik kijk er nu wel kritisch naar. Ik weet waar de limieten liggen en welke fouten er telkens opnieuw gebeuren.'

Wat zijn die terugkerende fouten?

'De traditionele media geven altijd meer gewicht aan mensen die niet onderdrukt zijn. Mensen die dat wel zijn komen minder aan bod en worden op een andere, meer kritische manier, bevraagd. Dat wringt.'

Zijn er media die je meer vertrouwt dan anderen?

'De platformen die openlijk in hun doel en visie zeggen dat ze meer gewicht willen geven aan minderheidsstemmen, MO* Magazine bijvoorbeeld. Ook Al Jazeera is een platform dat een stem geeft aan personen die bij de VRT niet aan bod zouden komen. Los van die specifieke media hecht ik over het algemeen veel belang aan onderzoeksjournalistiek, omdat berichtgeving tegenwoordig zo snel moet gaan dat er geen tijd is voor kwalitatief onderzoek.'

Maar je betrouwbare informatie haal je nog wel van traditionele media?

'Dat weet ik niet zo goed op dit moment. Het is een combinatie van de traditionele media en van accounts die ik volg op Instagram die continu kritiek geven op de berichtgeving van die media. Ik volg bewust heel kritische stemmen dus het is echt een wisselwerking: de basisfeiten pik ik op uit nieuwsmedia, maar een kritische blik ontwikkel ik dankzij de bronnen die ik volg.'

Een mogelijke oorzaak voor het wantrouwen in de media is dat er van jongs af aan een focus ligt op een kritische blik tegenover de media te ontwikkelen, wat kan overgaan in doorgeslagen kritiek. Merk je dat ook bij jezelf?

'Ja en zeker bij mensen die ik ken, maar ik ben ervan overtuigd dat het gezond is om met die kritische blik op te groeien. We leven in een tijd waarin er zoveel mediakanalen zijn, dat je wel kritisch moet zijn. Zoveel hypocrisie kan worden blootgelegd doordat alternatieve bronnen iets anders zeggen, maar langs de andere kant kan dat ervoor zorgen dat je denkt dat alles fout kan zijn. Daardoor koester ik een algemeen wantrouwen tegenover die gigantische hoeveelheid aan bronnen die allemaal het omgekeerde van elkaar vertellen.'

Wat moeten de media veranderen zodat jij er weer vertrouwen in krijgt?

'De media zitten in een moeilijk systeem, namelijk dat van het kapitalisme. Er is steeds minder geld voor media en als er geld is, komt dat vaak van commerciële bronnen. Berichtgeving wordt korter, sneller en er zijn minder middelen voor die berichtgeving, waardoor er vaker fouten gebeuren en er meer redenen zijn om kritisch te zijn. Media moeten minderheidsgroepen zelf hun verhaal laten vertellen. Representatie moet er op verschillende niveaus komen: de mensen die voor het bedrijf werken moeten divers zijn, zo komen er verschillende interviewees aan bod. Dat is direct het tweede niveau van representatie. Maar belangrijk is ook dat media beseffen dat enkel mensen van kleur interviewen niet genoeg is, want die mensen kunnen ook allemaal gelijkdenkenden zijn. Er moet dus ook variatie zijn op vlak van denkpatronen.' ●



'Media moeten
minderheidsgroepen
zelf hun verhaal
laten vertellen'

En jij?



‘Ik ben niet mee met wat er in de wereld gebeurt’

Sophie Domen (33) - ziekenhuisapotheker

‘Ik volg het nieuws totaal niet, ik steek mijn tijd daar niet in en ben om eerlijk te zijn niet mee met wat er in de wereld gebeurt. Mijn man volgt het nieuws wel, soms geeft hij me de commentaar dat ik totaal niet ‘mee’ ben. Wanneer ik toch nieuws wil volgen, is dat vooral via de radio en soms via Facebook, een slechte bron. Wanneer ik iets op de radio hoor, vertrouw ik erop dat dat waar is en geloof ik dat ook. Het nieuws dat ik tegenkom op Facebook neem ik dan weer met een korrel zout. VRT vertrouw ik het meest en Het Laatste Nieuws is soms wel interessant om te lezen, maar of dat echt betrouwbaar is, weet ik niet.’

‘Altijd zout op de wonde strooien hoeft niet voor mij’

Herman De Wever (78) - gepensioneerd

‘Media zijn tegenwoordig te veel op sensatie gericht. Kijk bijvoorbeeld naar de uitzending van de trouw van Regi op televisie, is dat nu echt nodig? Daarbovenop stookt de media graag, ze provoceren erop los. Dat zorgt toch wel voor een deuk in mijn vertrouwen. Ook wanneer ik ‘s avonds naar duidingsprogramma’s kijk, zitten de moderators de gasten continu op te jatten. Ik vraag me af of dat nodig is. Natuurlijk mogen de media kritisch zijn en gegronde vragen stellen, maar altijd zout op de wonde strooien moet niet voor mij. Twintig jaar geleden waren de media minder sensatiegericht, ze gaven door wat ze moesten doorgeven. Maar door sociale media is er meer gelegenheid om futiliteiten op te blazen. Spijtig genoeg is er een grote groep mensen die daar wel geïnteresseerd in is.’





‘Ik voel me niet gerepresenteerd in de media’

Monica Ohanyan (19) - studente TEW

‘Ik koester geen wantrouwen richting de media, maar ik heb het gevoel dat dat wel kan komen. Online volg ik nws.nws.nws en op televisie kijk ik naar VTM Nieuws. Wat ze zeggen vertrouw ik, maar ik heb wel het gevoel dat ze niet alles vermelden. Bijvoorbeeld de berichtgeving over wat er nu in Gaza gebeurt, schiet volgens mij soms tekort. Toen de oorlog in Oekraïne net begon, was dat elke dag in het nieuws, Gaza niet. Dat valt op. Daardoor vertrouw ik de media iets minder, maar wat ik zie verschijnen geloof ik wel. Ik ga ervan uit dat ze niet mogen liegen. Wat ik wel spijtig vind, is dat ik me niet gerepresenteerd voel in de media. Ze bekijken alles vanuit een Europese blik en leven zich niet in in minderheidsgroepen.’



‘Ik vergaar heel veel nieuws, misschien iets te veel’

Erik Kucam (34) - medewerker bij S&D Foods

‘Ik vertrouw de media soms, want ik weet nooit hoe juist ze berichten. Dat komt vooral door het internet denk ik, daar zie ik veel verschillende bronnen en na verloop van tijd weet je niet meer wat juist of misleidend is. Ik raadpleeg verschillende nieuwsbronnen waaronder de podcast van Joe Rogan (Amerikaanse stand-upcomedian en podcasthost, red.). Ik vertrouw niet alles wat hij zegt, maar toch beluister ik het. Ook lees ik het Het Laatste Nieuws, de Gazet Van Antwerpen en VRT NWS. Ik vergaar heel veel nieuws, misschien iets te veel. (lacht) Maar de laatste tijd sta ik wel langer stil bij wat de media vertellen, want waarom is het sowieso juist wat ze zeggen?’



‘Ik raadpleeg vooral sociale media voor nieuws’

Navya Pragna (26) - studente technologie

‘De Belgische media volg ik niet echt, want ik woon hier nog maar vijf maanden. Maar de Indiase media vertrouw ik niet. De grootste reden daarvoor is dat ze niet berichten over wat er echt binnen de samenleving leeft. Ook over politieke kwesties is hun berichtgeving ondermaats. Wanneer een politicus niet capabel is voor een functie, maar de media zijn wel fan van hem, dan zullen ze laten uitschijnen dat die politicus wel te vertrouwen is. Daarom raadpleeg ik vooral sociale media voor nieuws. Influencers willen aan populariteit winnen, waardoor ze meer werk en tijd in hun content steken. Ik ken zelf drie influencers en die proberen in hun posts meer duiding bij het nieuws te geven. En daar steken ze enorm veel werk in.’

25 In beeld

Konfianz eet mee bij Cinemaximiliaan

32 In books we trust

Welke boeken zijn jouw leestijd waard?

34 Huisje, tuintje, kindje

Jongeren uit gebroken gezinnen delen hun relatiewensen

VERTROUWEN IN ELKAAR



25







Film, muziek en maaltijd in Molenbeek

Samen film kijken verbindt. Dat is waar de organisatie Cinemaximiliaan rotsvast van overtuigd is. In 2015 beginnen ze kleinschalig met filmvertoningen in het Brusselse Maximiliaanpark, destijds een opvangplek voor nieuwkomers. In de jaren daarna groeit de organisatie uit tot een breder cultuurplatform voor en door anderstalige nieuwkomers, maar iedereen kan en mag deelnemen. 'We willen mensen met verschillende achtergronden samenbrengen.'

Tekst: Jani Lambrechts en Staf Smets
Foto's: Staf Smets

Terwijl ze nog bekomen van het succes van hun Silent Films Concert in de AB in Brussel, bereidt Cinemaximiliaan, een initiatief voor en door anderstalige nieuwkomers in België, zich voor op een nieuwe workshop. Deze keer maakt het Ear to the Earth ensemble met de deelnemers instrumenten van gerecycleerde materialen.

Zaterdagmiddag verzamelen alle vrijwilligers van Cinemaximiliaan in het Project House in Molenbeek. Al rond 11u beginnen ze de lunch voor te bereiden. Iedereen helpt mee: de een snijdt groenten terwijl de ander achter het vuur staat om de champignonroomsaus te maken of de tofu in de oven te schuiven. 'Samen eten is belangrijk voor ons, omdat je daardoor echt een connectie kan maken', zegt Alice Carson, medewerker van de organisatie. 'Mensen kunnen dan spontaan wat praten bij het eten, dat schept een band.'

Net als familie

Het lijkt inderdaad een fijn weerzien te zijn tussen vrienden, of misschien beter, familie. 'Binnenkomen in het Project House voelt altijd als thuiskomen in je eigen woonkamer', zegt Roberto Lacayo. Hij komt al sinds 2020 langs bij de organisatie en heeft sindsdien wekelijks mee gekookt, maar hij hielp ook renoveren en schilderen als dat nodig was. Hij was ook figurant in verschillende filmproducties. 'Momenteel studeer ik *International Media and Entertainment Business*, want ik wil goed opgeleid zijn voor ik terugga naar Nicaragua (zijn thuisland, red.)', aldus Roberto. In het kader van die opleiding zou hij graag stagelopen bij Cinemaximiliaan, zodat hij zelf ook films kan maken.

Film vormt de rode draad van de organisatie sinds het begin. 'In 2015 trokken Gwendolyn Lootens en

Gawan Fagard (de oprichters van de organisatie, red.) naar het Maximiliaanpark in Brussel', vertelt Alice. 'Daar verzamelden nieuwkomers in volle migratiecrisis om asiel aan te vragen in België. Eten, tenten en sanitair waren toen beschikbaar, maar 's avonds was er absoluut niets te doen', gaat ze verder. 'Gwendolyn en Gawan trokken met een projector, luidsprekers en een doek naar het park en toonden een universele film die iedereen begreep ondanks de taalbarrière, zoals Charlie Chaplin. Dat viel in de smaak bij het publiek.'

Films kijken? Films maken!

Lubnan Alwazny was één van die film liefhebbers: 'Een van mijn mooiste herinneringen is 7 september 2015, want toen ontmoette ik Gwendolyn.' Zo'n vier jaar later komt de film 'Me Miss Me' uit, die het verhaal van Lubnan vertelt. In samen-

Het Ear to the Earth ensemble verzorgt de tweewekelijkse workshop voor de leden van Cinemaximiliaan. 'We gebruiken gerecycleerd materiaal en afval om instrumenten te maken.'





‘Samen eten is
belangrijk voor ons.
Het schept een band
en stelt iedereen op
hun gemak’

ALICE CARSON, MEDEWERKER CINEMAXIMILIAAN





De deelnemers van de workshop zijn vindingrijk en creëren hun eigen instrumenten, zoals deze geïmproviseerde viool. © Staf Smets



*Na de eerste workshop instrumenten maken, volgt een tweede,
waarbij hun muziek digitaal wordt bewerkt. © Staf Smets*

werking met Gwendolyn verfilmt hij zijn hele verhaal, inclusief het moeilijke proces om een verblijfsvergunning te krijgen en de existentiële twijfel die hij voelt in België, ver weg van zijn familie en vrienden in Irak. Het is de eerste film van de vele zelfgeproduceerde films die in Cinemaximiliaan geschreven, gedraaid én getoond worden. Alice: 'Elk jaar organiseren we een reeks filmworkshops. Onze filmmakers draaien de meerderheid van de beelden hier in huis of in Molenbeek zelf.'

Het Project House van Cinemaximiliaan is de plek waar de filmvertoningen plaatsvinden. Het heeft veel weg van een gezellige woonkamer: zetels, kussens, planten, fotokaders en zelfgemaakte kunstwerken vullen de leefruimte. Het is zelfs de thuis van Lubnans twee katten, die zich al volledig comfortabel lijken te voelen bij het publiek dat regelmatig over de vloer komt.

Het duurt slechts enkele seconden om de ruimte om te toveren tot een echte cinemazaal: de gordijnen schuiven dicht, een scherm zakt naar beneden, de projector gaat aan en dan moet enkel de play-knop nog ingedrukt worden voordat de liefhebbers zo'n anderhalf uur genieten van een al dan niet zelfgemaakte film. 'Film brengt iedereen samen', vertelt Alice. 'Het medium laat toe om elkaars verhaal te begrijpen, het wekt empathie op. Je hoeft daarvoor niet dezelfde taal te spreken.' Taal vormt dus geen barrière bij Cinemaximiliaan. Vaak kijken ze naar de samenstelling van de groep en kiezen ze de twee meest gesproken talen voor de ondertiteling.

Gerecycleerde muziek

Naast de filmvertoningen organiseert Cinemaximiliaan ook tweewekelijkse workshops op zaterdag.





‘Mijn tuba liet ik in Kameroen, maar ik ben ook percussionist. Ik laat met plezier zien wat ik kan’

EMMANUEL NKOUNGOK,
DEELNEMER WORKSHOP



Ruth Mareen en Porter Ellerman leiden deze keer een muziekworkshop. Ze zijn deel van het Ear to the Earth ensemble, dat naar eigen zeggen milieubewustzijn en empathie probeert te verspreiden via muziek. Normaal geven ze interactieve performances, maar nu doen ze voor het eerst een workshop. ‘We gaan samen instrumenten bouwen met tweedehandsspullen en afval’, zegt Ruth. ‘Zo verbinden we muziek aan het milieu en maken we deelnemers bewust van afval en wat we daarmee kunnen doen.’

Onderweg naar het Circularium, een tweedehandswinkel, keuvelt iedereen wat met elkaar. ‘Samen onderweg zijn en samen eten zijn

belangrijker dan de workshop zelf’, aldus Annabelle Van Nieuwenhuyse, algemeen coördinator van de organisatie. ‘Zo leren deelnemers elkaar echt kennen en worden banden gesmeed.’ In het Circularium zelf vult de enthousiaste groep de lege winkel. Meteen zoeken de deelnemers in de overvloed aan spullen naar voorwerpen die als instrument kunnen dienen. Van medailles die tegen elkaar rinkelen tot een waterpistool dat gekke geluiden produceert, alles belandt in het winkelmandje.

De deelnemers genieten zichtbaar van de activiteit. Voor Emmanuel Nkoungok is het een hele opluchting dat hij weer muziek kan maken, hij straalt. ‘Mijn tuba

liet ik in Kameroen, maar ik ben ook percussionist. Ik laat met plezier zien wat ik kan.’ Nu heeft Emmanuel de middelen niet om een nieuwe te kopen, dus houdt hij zich bezig met percussie. Het duurt niet lang voordat hij enthousiast de anderen meetrekt in zijn passie: samen muziek maken.

Wanneer de grote houten deur achter ons dichtvalt, is het voor Konfianz duidelijk: hier heerst warmte, vriendschap, enthousiasme en vertrouwen. Nieuwkomers voelen zich hier thuis en vinden hier, in het hart van Molenbeek, de familie die ze achterlieten opnieuw binnen de vier muren van Cinemaximiliaan.’ ●

Doe maar niet: een jong pleidooi voor vertrouwen en dialoog

Amir Bachrouri, *Doe maar niet. Over het vuur van de jeugd dat altijd weer wordt geblust* (2023), 192 blz.

Tekst: Staf Smets

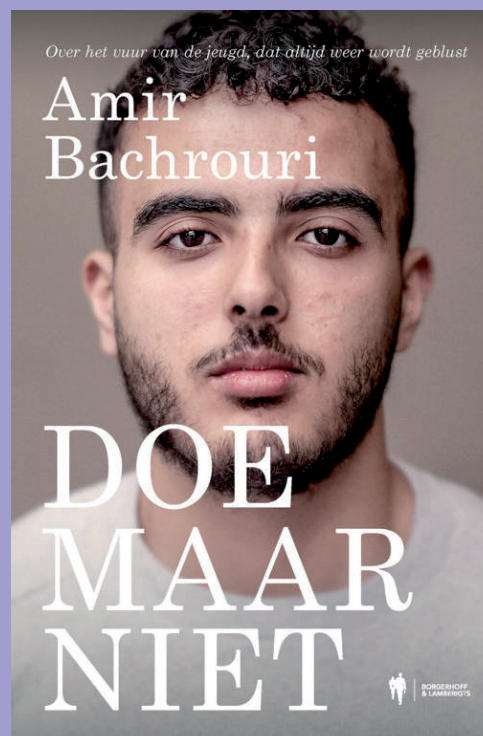
Amir merkt een gebrek aan vertrouwen vanuit onze samenleving naar jongeren toe die in een kansarm gezin opgroeien. Zelf groeide hij ook in zo'n gezin op, al ervoer hij dat niet zo. Wanneer je zijn verhaal hoort, kan je al eens zuchten: niet tevreden met een acht op tien en in zijn vrije tijd naar de bibliotheek gaan, kortom een echte streber. Toch begon hij onderaan de sociale ladder, maar dankzij onderwijs, literatuur en de juiste mensen beklimt hij treden.

Zijn boek trapt hij af met een lofzang voor 'zijn' stad Antwerpen, want de rest is parking! Hiermee spreekt hij niet direct een breed publiek aan. Menig lezer zou hierdoor zelfs durven afhaken, maar doe dat maar niet.

De jonge Antwerpenaar roept in zijn boek op om te luisteren naar elkaar, conversaties aan te gaan en debat te omarmen. Te vaak vervallen mensen in vooroordelen over elkaar, zonder elkaars verhalen te kennen. Een oproep aan de lezer die enige toon van Antwerpse arrogantie spot in zijn tweede hoofdstuk 'De rest is parking': verval niet in vooroordelen. Probeer te luisteren.

Want dat luisteren loont. Na de lovende woorden voor Antwerpen maakt Amir het interessant, ook voor wie geen voorliefde koestert voor de koekenstad. Vanuit zijn jeugdig idealisme snijdt hij verschillende onderwerpen aan die het maatschappelijk debat domineren. In het hoofdstuk 'All Lives Matter!' bespreekt hij racisme en hoe de Black Lives Matter beweging een belangrijk element vormde in zijn eigen bewustwordingsproces. Maar hij kijkt ook kritisch naar die beweging. Welke toon neemt die beweging aan? Aan de hand van dialogen met een activiste toont hij zijn eigen kritische blik die verder gaat dan stereotiepe kreten.

Ook over de klimaatproblematiek en de huidige participatie in de politiek laat de schrijver zijn licht schijnen. Maar laat ons eerlijk zijn, deze thema's zijn niet nieuw. Aan frisse



onderwerpen moet je je als lezer dan ook niet verwachten. Amir bespreekt de grote kwesties die ons maatschappelijk debat nu domineren, echter vanuit zijn nog zoekende jonge blik. Gelukkig hangt hij de algemene onderwerpen wel op aan specifieke ervaringen en concrete kapstokken.

Zo komen Hilde en Çois, twee wijkgenoten van Amir, regelmatig terug. Beiden wonen ze in Borgerhout, maar dat lijkt op het eerste gezicht de enige gelijkenis. Hilde zou zichzelf waarschijnlijk omschrijven als een progressieve wereldburger. Toch wil ze niet in gesprek gaan met Çois, een behoudsgezinde Antwerpenaar die angstig is over wat op hem afkomt. Amir noemt zichzelf dan weer een spreidstandburger, met het ene been in de wereld van Hilde, met het andere been in de wereld van Çois. Hij zoekt verzoening en luistert naar beide verhalen. Dat verdient in onze steeds meer polariserende wereld een steeds diepere buiging.

Aan het einde van het boek mag de lezer zich aan een tweede lofzang voor Antwerpen verwachten. Gelukkig heb je op dit punt de eerste ode al doorstaan en hebben zijn rijke gedachten en inzichten, die de geografische grenzen van de stad overstijgen, je al bereikt. Afhaken bij lofzang twee is dus toegestaan.

Het is bewonderingswaardig om als jonge stem onze samenleving te ontleden zonder in oppervlakkigheid te vervallen. Amirs boek geeft vertrouwen: aan de jeugd, aan kansarme kinderen en, vooral, aan iedereen die er nood aan heeft. ●



Ish Ait Hamou, *De theorie van de 1 of 2* (2023), 80 blz.

Tekst: Staf Smets

De onmogelijke druk van succes

'Het beeld dat we van 'de 1 of 2' hebben lijkt behoorlijk op het beeld dat we van onze ouders hebben, dat van een superheld' sluit schrijver Ish Ait Hamou zijn debuutessay *De theorie van de 1 of 2* af. Hij probeert uit te leggen wie precies die 1 of 2 zijn in de Marokkaanse gemeenschap en welke (onmogelijke) verwachtingen ze meekrijgen. De schrijver, die onder andere de romans 'Het moois dat we delen' en 'Cécile' tot zijn oeuvre mag rekenen, zoekt in zijn eerste essay naar een antwoord op de vraag waarom Marokkanen zo angstig zijn als iemand van hun gemeenschap een positie bekleedt waar ze zelf van dromen, de 1 of 2. Een angst die voortvloeit uit het feit dat bij wijze van spreken maar één of twee Marokkanen kansen toebedeeld krijgen binnen onze samenleving, terwijl de rest achterblijft. Zelf is Ish een Marokkaan van de tweede generatie die woont in Vilvoorde. Zijn vraag is gericht naar zijn broeders en zusters van de Marokkaanse

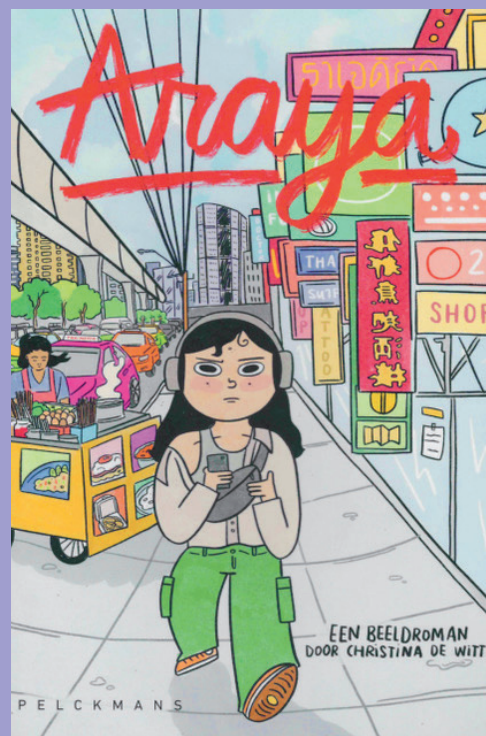
gemeenschap, en in het bijzonder naar zijn generatiegenoten. Maar iedereen wordt uitgenodigd om mee te lezen, en dat is aan te raden wanneer je een pijnlijke blinde vlek van onze samenleving onder ogen wil komen. Niet binnen mogen in de discotheek Carré, in jobs of studierichtingen met een lager aanzicht belanden, ondergerepresenteerd zijn in het Vlaamse medialandschap en tal van andere voorbeelden tonen dat de Vlaamse samenleving sceptisch blijft kijken naar de Marokkaanse gemeenschap. Wanneer iemand van die gemeenschap wel kansen krijgt, volgt er een gigantische druk om de gemeenschap te representeren en plaats te maken voor een '3, 4 of 5'. Lukt dat niet? Dan volgt er afgunst. Het essay is compact en helder. Geen ingewikkelde taalconstructies, geen zinnen waarvan het einde niet lijkt te naderen. Maar wel inzichten. Inzichten over de structurele tekortkomingen van onze samenleving jegens minderheidsgroepen. Ook verklaart Ait Hamou aan de hand van concrete voorvallen vanwaar de verwachtingen en jaloezie tegenover de '1 of 2' van zijn gemeenschap komen. En na inzicht volgt er hoop, een positieve hoop die ervoor moet zorgen dat de gemeenschap ervaringen met elkaar deelt en samen een plek opeist in een samenleving die ook van hen is.

Een getekende zoektocht naar moederliefde en identiteit

Christina De Witte, *Araya* (2023), 240 blz.

Tekst: Jani Lambrechts

Met haar eerste beeldroman *Araya* vertelt Christina De Witte, bekend als Chrostin op sociale media, een autotictief verhaal. Het hoofdpersonage Araya gaat na de dood van haar vader op zoek naar haar roots in Thailand, waar haar moeder woont. In een vreemd land zoekt ze naar zichzelf, naar vrienden en naar de liefde van haar moeder. De Witte verweeft autobiografische gebeurtenissen met fictieve elementen, wat zorgt voor een authentieke en tegelijk frisse verhaallijn. Het resultaat is een coming-of-ageverhaal, met de nodige voorspelbare plottwists. Tussen onvermijdelijk aan te snijden thema's als identiteit en vriendschap, zorgt de complexe moeder-dochterrelatie die Chrostin in beeld brengt voor diepgang. Al vallen die puzzelstukken pas tweehonderd pagina's verder in elkaar. Toch onderscheidt Araya zich van andere verhalen over zoekende tieners; Chrostins kenmerkende tekenstijl zit boordevol leuke details, waardoor de laatste pagina sneller in zicht is dan verwacht. Laten het net die laatste pagina's zijn die de schoonheid van het verhaal, de creativiteit van De Witte en de (on)voorspelbaarheid van de beeldroman samenbrengen.



Kinderen van gescheiden ouders: ‘Ik wil bewijzen dat ik het wel kan’

Een op drie huwelijken eindigt in een echtscheiding. Van die koppels heeft zo’n 60% kinderen jonger dan 25 jaar. Dat blijkt uit cijfers van het Belgische statistiekbureau Statbel in 2022. Het leven van die kinderen staat helemaal op zijn kop: ze wonen op twee verschillende plekken, in twee nieuwe families of zien nog maar een ouder permanent. Niet enkel het praktische leven wordt overhoop gegooid, ook psychologisch heeft een scheiding gevolgen. Maar welke impact heeft de scheiding van ouders nu juist op hun kinderen? En geloven jongeren uit gebroken gezinnen nog in langdurige relaties?

Tekst: Jani Lambrechts
Illustratie: Dries Van Dyck



Als ik een relatie aanga, wil ik dat heel goed doen. Het moet dan echt goed werken en ik verwacht veel van de persoon tegenover mij', aldus Mies Wijns (23). Zo'n zes jaar geleden besloten haar ouders uit elkaar te gaan. 'Ik was toen zeventien en vond dat moeilijk. Het was een woe-lige scheiding, waardoor ik mijn papa ook een tijdje niet gezien heb.' Ook de ouders van Dries Van Dyck (26) zetten een punt achter hun relatie. Hij was toen tien jaar en zag dat eerder als een opluchting. 'Ik wilde gewoon dat de ruzies stopten. Als ik bijvoorbeeld iets wilde doen, mocht dat van mama niet maar van papa wel en dan hadden ze ruzie. Ik dacht altijd dat het mijn schuld was.'

Een scheiding is niet altijd traumatisch. Veel hangt af van de manier waarop ouders zich na de breuk gedragen ten opzichte van elkaar. 'Als ouders heel wat ruzie maken, is dat voor kinderen een zware beleving', zegt Annelies Van Den Haute, klinisch psycholoog en seksuoloog. Stel dat ze naar de rechtbank moeten voor hoederecht (ouderlijk gezag, geheel van rechten en plichten van een ouder ten aanzien van zijn of haar kind, red.), dan kan de impact van de scheiding veel groter zijn dan wanneer ouders als vrienden uit elkaar gaan', zegt Van Den Haute. Een breuk tussen ouders kan grote gevolgen hebben voor kinderen die het meemaken.

Zo scheiden jongeren die hun ouders uit elkaar zagen gaan zelf ook vaker. Dat bleek al uit onderzoek van de Universiteit van Groningen in 1997, maar is vandaag nog steeds

zo volgens Van Den Haute. Daar zijn twee redenen voor: 'Enerzijds leerden de jongeren thuis nooit om met conflict om te gaan, waardoor ze hun frustraties in huidige relaties niet uitspreken en conflicten niet opgelost worden.' Vaak loopt het al mis bij de communicatie. Als die niet constructief verloopt, gaat het fout. Frustraties stapelen op tot de relatie niet meer verder kan. 'Anderzijds stellen die jongeren hogere eisen voor een potentiële partner omdat ze niet hetzelfde willen meemaken als hun ouders', aldus Van Den Haute. 'Als die niet aan de eisen voldoet, trekken ze de stekker eruit, opnieuw naar het voorbeeld van hun ouders.'

You're so toxic

Is het niet positief dat jongeren sneller aanvoelen wanneer ze ontevreden zijn met hun relatie? Niet altijd, volgens Van Den Haute: 'Wat iemand ziet als iets dat je gelukkig of net ontevreden maakt, heeft een persoonlijke invulling.' Een toiletbril die omhoog blijft staan, kan zo een *dealbreaker* vormen. Als zo'n kleine conflicten niet constructief opgelost worden, kunnen ze het einde van de relatie betekenen. Ook toxisch gedrag wordt niet door iedereen hetzelfde ervaren. 'Veel jongeren groeien op met een bepaald beeld van hoe een relatie er zou moeten uitzien en ze baseren dat beeld op de relatie van hun ouders', verklaart Van Den Haute. 'Als een kind ziet dat ouders liefdevol zijn naar elkaar, dan wordt dat hun beeld van een ideale relatie. Maar als de ouders afstandelijk zijn, veel ruzie maken

om nutteloze dingen en conflicten niet oplossen, dan leren ze dat ook. Dat kan hen parten spelen in latere relaties.'

'Als een partner niet aan hun hoge eisen voldoet, trekken ze de stekker uit de relatie, naar het voorbeeld van hun ouders'

– ANNELIES VAN DEN HAUTE, KLINISCH PSYCHOLOOG EN SEKSUOLOOG

De appel valt dus meestal niet ver van de boom. Kinderen nemen de gedragingen van hun ouders over. Dat merkt ook Dries: 'Ik kan slecht communiceren over mijn emoties, terwijl ik wel een emotioneel persoon ben. De ruzies tussen mijn ouders hebben een grote indruk nagelaten, want als ik een discussie heb met mijn vriendin, heb ik de neiging om te roepen en daarna weg te vluchten.' Maar zijn vriendin snapt van waar die reacties komen, haar ouders zijn zelf ook gescheiden. Dries: 'We begrijpen van elkaar wat we meemaakten en dat zorgt voor begrip. Onze relatie had waarschijnlijk minder goed gewerkt als Yentl (zijn vriendin, red.) niet uit een gebroken gezin kwam.'

Toch leren jongeren ook bij uit

'Je kan bij meerdere personen goed passen en er je leven mee spenderen. Maar je verandert constant, het kan zijn dat je uit elkaar groeit en dan ga je uit elkaar'

LOTTE VAN DEN HOUT (21), STUDENTE JOURNALISTIEK





‘Ik wil mijn kind een warm gezin kunnen bieden. Ik heb het volste vertrouwen in mijn relatie op dit moment, dus dat gaat lukken’

DRIES VAN DYCK (26), KUNSTENAAR

de onaangename situatie die een scheiding vaak is. ‘Ik wil ruzies op een andere manier oplossen dan hoe mijn ouders dat deden. Ik zou niet roepen, wel rustig praten’, zegt Oumaima Achkif (19). Ze was maar zes jaar toen haar ouders scheidden en dat liet zijn sporen na. Een tijdje woonde ze bij haar vader, tot ze het niet meer met elkaar konden vinden. ‘Alles wat hij of ik zei, was olie op het vuur. We konden niet meer samen door een deur.’ Daardoor stelt ze zich niet makkelijk meer open naar nieuwe mensen, vooral bij mannen vindt ze dat moeilijk. ‘Als mijn vader me al niet goed kon behandelen, waarom zou een andere, vreemde man dat wel kunnen?’, vraagt ze zich af. Ze wil nog niet meteen een relatie, want dat is verboden vanuit haar geloof, de Islam. Al heeft ze ook nog een andere reden om de boot nog af te houden: ‘Ik heb heel veel meegemaakt. Ik heb geen zin om me vandaag open te stellen voor een persoon die me morgen ineens verlaat omdat het voor hem allemaal niet hoeft.’

Wat Lotte van den Hout (21) leert uit de scheiding van haar ouders, is dat er meerdere personen kunnen zijn waar je de rest van je leven mee kan spenderen. ‘Papa is nu weer heel gelukkig met iemand anders, mama ook. Er zijn dus meerdere personen bij wie je goed kan passen. Je verandert ook constant, dus het kan gewoon zijn dat des te ouder je wordt, het ineens niet meer klikt en dan ga je uit elkaar.’

Belang van sociale context

Gelukkig zijn de gevolgen die jongeren ervaren na een scheiding

vaak tijdelijk. Van Den Haute: ‘Bij 80% van de jongeren stabiliseren de problemen binnen de twee jaar. Slechts 20% ervaart na die twee jaar nog gevolgen.’ Komt het dan na die twee jaar nooit meer goed? Veel hangt af van in hoeverre jongeren aan de slag gaan met hun *struggles*, maar ook de context waarin ze leven is van belang. ‘Het kan helpen als jongeren psychologische hulp zoeken voor hun negatief zelfbeeld’, aldus Van Den Haute. ‘Maar als je sociale context je tegenwerkt en je veel negatieve ervaringen verzamelt, kom je vast te zitten.’

‘Ik ben wel meer afwachtend’, geeft Lotte toe. ‘Ik zou ook harder mijn best doen in een relatie om deze niet te laten stuklopen, om te laten zien dat ik het wel kan. Want ik heb gezien hoe het fout kan aflopen en hoeveel pijn dat met zich meebrengt.’

Vrij experimenteren

Die afwachtende houding is een meer algemene tendens. ‘Jongeren wachten met het vinden van een vaste partner, wachten langer om samen te gaan wonen en ook om te trouwen’, zegt Van Den Haute. Die trend lijkt al in de jaren 70 begonnen te zijn. Sindsdien stellen jongeren die levenskeuzes steeds langer uit. ‘Ze studeren langer. In die tijd kunnen ze experimenteren en tussen-door nemen ze bijvoorbeeld nog een *gap year*.’ Dat komt hun persoonlijke ontwikkeling ten goede en zorgt voor openheid en vrijheid. Zo creëer je ruimdenkende, vrijgevochten jongeren, maar ook keuzestress en prestatiedruk. Van Den Haute: ‘Ofwel komen jongeren daardoor uiteinde-

lijk op hun pootjes terecht, ofwel ervaren ze veel keuzestress door een gebrek aan handvaten, waardoor ze in een zwart gat kunnen vallen.’

Als jongeren uiteindelijk in een langdurige relatie belanden, komen er vaak pas laat of zelfs nooit kinderen. Dat blijkt uit onderzoek van de KU Leuven in 2023. Enerzijds willen ze vermijden dat hun kinderen hetzelfde moeten doorstaan als wat zijzelf ook meemaakten. Anderzijds lopen hun relaties ook sneller stuk. ‘Sommigen denken wel na over kinderen, maar de relatie loopt stuk voordat ze er effectief aan kunnen beginnen.’

Lotte twijfelt over haar kind-derwens. ‘Ik zou toch wat langer nadenken over kinderen krijgen, want de scheiding van je ouders meemaken is heftig.’ Dries wil net wel graag kinderen. Hij is de laatste Van Dyck in zijn familie en wil die naam graag verderzetten. Al speelt het gemis dat hij als kind ervoer ook mee: ‘Ik was altijd een beetje jaloers op kinderen die echt zo’n warm, normaal gezin hadde, met ouders die samenbleven. Ik wil mijn kind dat wel kunnen geven en heb ook echt het volste vertrouwen in mijn relatie op dit moment, dus dat gaat lukken.’ Toch sluimert er wat angst in zijn achterhoofd. ‘Mijn ouders zagen elkaar op die leeftijd ook heel graag en hadden hetzelfde gevoel als ik nu heb.’ Ondanks het verleden droomt ook Oumaima van een gezin. ‘Ik wil heel graag trouwen in de toekomst, want ik wil mijn kinderen kunnen bieden wat ik zelf niet gehad heb. Ik wil kunnen thuiskomen op een liefdevolle plek en me ook thuis voelen, ook al ben ik dan de mama van het gezin.’ ●

41 Column

‘Mijn onderbewustzijn werpt iedere ochtend een muntje op’

43 Opgroeien zonder vertrouwen

Ex-gedetineerde Nick De Ridder vertelt zijn verhaal

47 Eerste hulp bij zelfhulp

De zelfhulpindustrie onder de loep

51 De tip

Boost je zelfvertrouwen

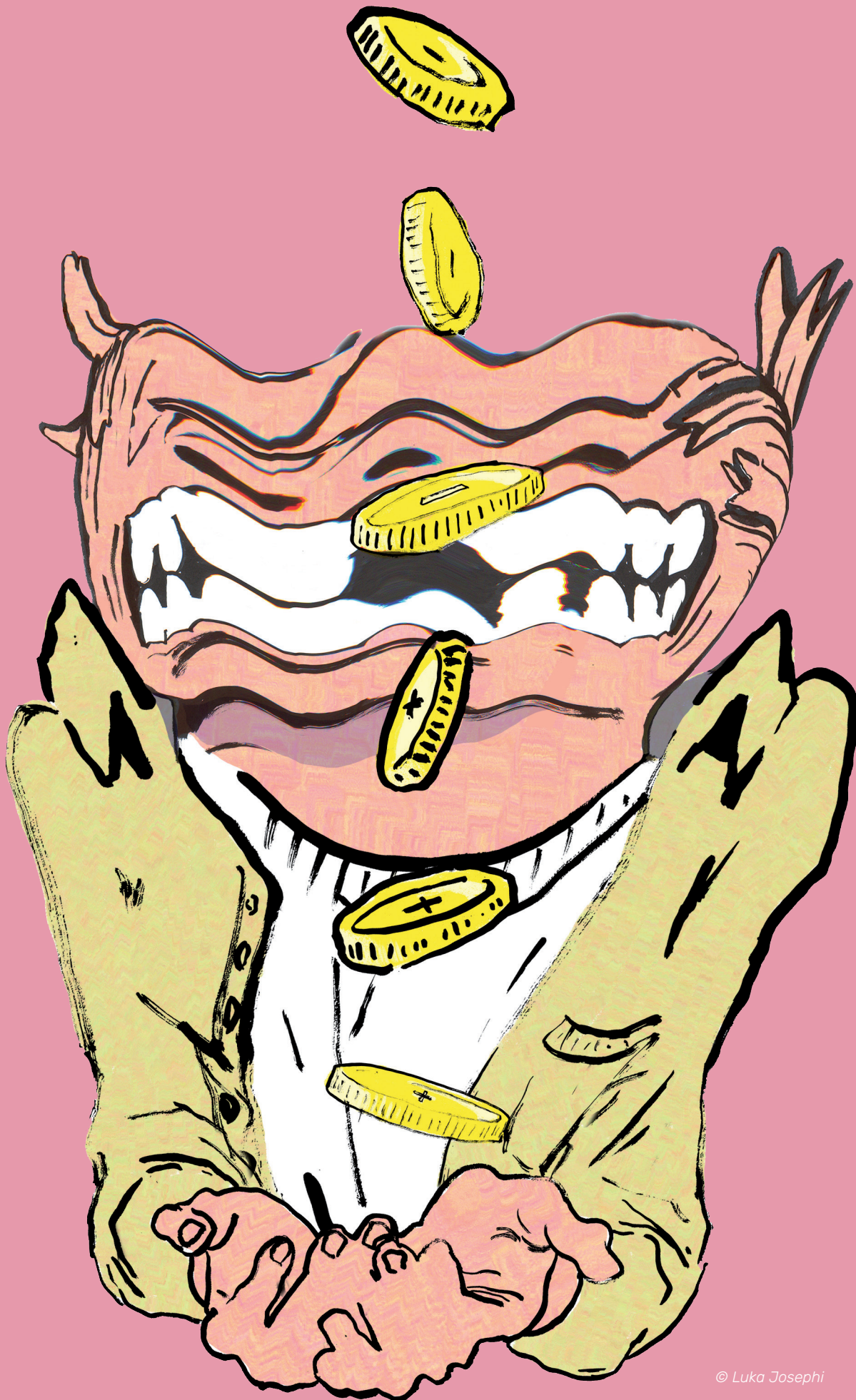
VERTROUWEN IN JEZELF

51



43





Opgepast, besmettingsgevaar!

Staf Smets analyseert in deze column zijn dagelijks doen en laten, met alle hoogtes en laagtes die daarmee gepaard gaan.



Het is maandag. Ik stap uit bed en voel me uitgerust. De lader van mijn gsm komt vlot uit het stopcontact en ook mijn gordijn hijst zichzelf vlotjes de hoogte in. Ik ben tevreden met de kamer waarin ik wakker word. Dankbaarheid primeert. Dankbaar voor een dak boven mijn hoofd en dankbaar voor een matras die mijn ruggezondheid hoog in het vaandel draagt. De douche voelt als een ontspannende plek die het frisse begin biedt dat mijn dag nodig heeft. Ik ontbijt en voel me opgeladen. Op de bus observeer ik nieuwsgierig mijn medereizigers en vraag ik me af wat zij vandaag zouden doen. De jonge man vanachter zal wel naar een boeiende werkplek reizen en de vrouw met een koffer is klaar voor een ontspannende vakantie. Interessante levens allemaal.

De maandag erop overheerst er een gevoel van onbehagen door een negatief sms'je dat ik die ochtend ontvang. Wanneer ik uit mijn bed kruip, komt diezelfde lader een pak moeilijker uit het stopcontact en het licht is te fel naar mijn zin wanneer ik het gordijn open. Dankbaarheid is ver zoek. Neerslachtigheid palmt mijn gevoel in. De douche voelt claustrofobisch en ik wil zo snel mogelijk uit die benarde badkamer. Mijn ontbijt krijg ik met moeite binnen, ik gooi de helft weg. Op de bus krijg ik stress door de andere personen te bekijken. Door mijn doorgeslagen empathie beeld ik me te goed in hoe hun levens eruit zouden zien. Daardoor twijfel ik aan mijn eigen leven. Doe ik alles wel goed, of moet ik een andere richting uit?

De tweede maandag lijkt als je het zo bekijkt compleet anders dan de eerste, maar dat is niet zo. Op beide dagen is het stopcontact hetzelfde, het gordijn is niet veranderd en de busrit blijft ook vrij ongewijzigd. Toch voelt die tweede maandag helemaal anders. Dat komt omdat hij besmet is. Besmet door een negatieve gebeurtenis, eender welke, die een neerslachtig gevoel in me losmaakt. Alle individuele objecten of plekken zijn niet anders dan in de eerste week, en toch voelen ze zo. Het probleem ligt dus bij mezelf. Ik besef dat ik niet bestand ben tegen een teleurstellend berichtje of een spijtige wijziging in mijn planning. Het lijkt alsof mijn onderbewustzijn iedere ochtend een muntje opwerpt, waarbij de kans *fifty-fifty* is tussen een goede en een sombere dag. Mijn mentale weerbaarheid is niet sterk genoeg.

Ik bereid me voor op de derde maandag, wetend dat ik zelf kan kiezen welke invulling die dag krijgt. Gaan we weer neerslachtigheid en pessimisme opzoeken? Of vertrouw ik erop dat de gebeurtenissen en plekken exact hetzelfde zijn? Dat zal ervoor zorgen dat ik die dag een pak positiever beleef. De keuze is aan mezelf. Ik hoop dat het vertrouwen in mijn eigen mentale weerbaarheid het zal overnemen. Anders probeer ik de maandag erop opnieuw. ●





‘Ik wilde een echte maffiosi worden en in de gevangenis belanden’

Hoe kan je ooit vertrouwen in jezelf wanneer er nooit iemand in jou vertrouwde? Wanneer er nooit iemand voor je was? Nick De Ridder groeide op met een drugsverslaafde vader en een afwezige moeder. Tijdens zijn jeugd spendeerde hij meer tijd in gesloten instellingen dan thuis. En eens meerderjarig lonkte de gevangenis. ‘Ik heb nog altijd zoveel schijt’

Tekst: Staf Smets
Foto's: Staf Smets

Ik zit nu al een week thuis, een blessure aan mijn rug', zucht Nick, een door het leven getekende dertiger. 'Maar morgen is normaal mijn laatste dag, daarna ga ik weer werken.' Nick De Ridder (36) werkt als buddycoach bij Gemeenschapsinstelling De Zande, wat betekent dat hij jongeren begeleidt die voor strafbare feiten opgesloten zitten. De jongeren kunnen zich vrijwillig aanmelden en gaan dan met hem boksen of in zijn studio muziek maken. 'We doen eender wat, maar ik probeer altijd rond hun talenten te werken. Een tijdje geleden liep ik met enkele jongens een *obstacle run*.'

Daarnaast richtte Nick ook zijn eigen vzw op, Rebron. Hiermee wil hij andere buddycoaches opleiden. 'Wat de gesloten instellingen mij het liefst zien doen, is het deromantiseren van de gevangenis en criminaliteit. Vroeger romantiseerde ik zelf de gevangenis, maar die plek is teleurstellend. Je moet er zelf je sigaretten betalen, de televisie is niet gratis en je kijkt de hele dag op een kale muur.'

Voorlopig is Nick een van de enige buddycoaches die heel wat aandacht geniet, bijvoorbeeld bij de VRT-podcast 'Snapt Ge Mij Nu?', maar net daarom beschouwt hij zijn vzw als noodzakelijk. 'Ik ben het nog niet beu om mijn verhaal te vertellen, maar ik hoop met Rebron wel anderen te motiveren om ook hun verhaal naar buiten te brengen. Voorlopig ben ik nog een van de enigen waar veel media-aandacht op gericht is.'

Maar waarom is zo'n buddycoach nu cruciaal voor jongeren in een gesloten instelling, want een gesloten instelling loopt toch vol met gespecialiseerde begelei-

'Ik moest anderen leren vertrouwen vooraleer ik aan mezelf kon werken'

ders? 'De jongeren vertellen veel meer tegen mij dan tegen eender welke specialist, omdat ik hen kan begrijpen, ik ben ervaringsdeskundige.' Nick heeft namelijk al heel wat watertjes doorzwommen voor hij op de plek kwam waar hij nu is. Hij heeft een job, een huis en een gezin, maar die waren allesbehalve vanzelfsprekend.

Toekomstige maffiabaas?

Nick werd geboren in een nest met drugverslaafde ouders. Al vrij vroeg verliet zijn moeder het gezin en vond ze de weg naar de prostitutiewereld, terwijl zijn vader zich bezighield met drugs, wapens en criminele daden. 'Het stigma rond de situatie van mijn ouders duwde mijn familie weg, uit vrees voor wat de buitenwereld over hen zou denken.' Externe hulp was er niet, dus moest Nick voor zichzelf zorgen. Hij begon te stelen, eerst om erbij te horen, maar daarna uit noodzaak. 'Bij mijn eerste winkeldiefstallen stal ik CD's, maar ik had thuis helemaal geen computer om ze in te steken. Ik wou gewoon aan mijn klasgenoten laten zien dat ik ook iets had. Na een tijdje stal ik eten en kleren, want ook dat had ik thuis niet.'

De situatie ging van kwaad naar erger: op zijn dertiende brak Nick geldautomaten open en deed hij huisinbraken. Doorheen zijn puberteit maakte hij vrienden met wie hij een soort bende vormde. 'We stalen auto's, pleegden ramkraken en organiseerden heuse rooftochten. Met de buit gingen we dan een nachtje feesten. Na mijn achttiende ging het nog een stapje verder: soms deed ik tot twintig ramkraken per nacht.'

Op zijn achttiende verjaardag viel de begeleiding vanuit de gesloten instelling weg. Hij kwam vrij, maar moest meteen naar een kraakpand, want zijn vader zat op dat moment in de gevangenis. 'De rechter gaf me veel kansen. Mijn advocaat haalde altijd mijn thuissituatie aan wanneer ik feiten pleegde, wat zorgde voor verzachtende omstandigheden. Maar als je op je achttien jaar in een kraakpand belandt, zijn er niet veel kansen of opties.'

Waar put je als jonge gast vertrouwen uit wanneer je de eerste achttien jaar van je leven vanuit geen enkele hoek steun krijgt? Uit een droombeeld als gangster, volgens Nick. 'Ik wilde een echte maffiosi worden en in de gevangenis belanden om daar mijn broeders te leren kennen. Ik had een heel rijke criminele ideologie. In de jeugdinstelling fantaseerde ik samen met andere jongens over de toekomst. Als twaalfjarigen waren we al heel anti-maatschappij, maar dat kwam doordat we van jongs af aan door diezelfde maatschappij gestigmatiseerd en verstoten zijn.'

De jongens die Nick nu begeleidt koeste-





Nick verbouwde zijn garage tot een ruimte waar hij met de jongeren die hij begeleidt, kan boksen of muziek kan maken. © Staf Smets

ren hetzelfde toekomstbeeld. Hij probeert hun droom te doorprikken en vertelt hen dat ze niet de volgende Don Corleone (beruchte maffiabaas uit film *The Godfather*, red.) worden of binnen enkele jaren als maffiabaas in Dubai met een Lamborghini rondrijden. 'Ze denken echt dat ze binnenkort een miljoen op hun rekening hebben door criminele feiten. Dat is een verkeerde fantasie, maar het is hun enige manier om toch een beetje hoop in het leven te krijgen.'

Mentale switch

Nicks toekomstbeeld was extreem, maar kwam niet uit het niets als je tussen de drugs en wapens opgroeide. 'Alles wat in het huis van mijn vader stond, was gestolen. Er lagen wapens en hij gebruikte de plek om drugs te dealen. Vroeger wilde ik een zoontje zodat ik er de zwaarste gangster ooit van kon maken, maar daar mag ik nu niet aan denken. Mijn mentaliteit is compleet veranderd.'

Bij die mentaliteitswijziging speelde Nicks eigen gezin een grote rol. Hij moest eerst anderen weer leren vertrouwen voor hij met zichzelf verder kon. 'Toen ik op mijn 29 jaar vrijkwam uit de gevangenis, sukkelde ik met een identiteitscrisis en wist geen blijf met mezelf. Ik moest de mentaliteit van de gevangenis loslaten, waar de wet van de sterkste gold. Liefde was daarin een grote motivator.' Nick ging samenwonen met zijn vriendin Joyce en hij ging aan de slag als schrijnwerker. 'Daar leerde ik de gewone werkende mens kennen, maar dat verliep niet altijd zonder slag of stoot.' Een collega van Nick zei hem dat hij niet met zijn handen in zijn zakken mocht staan. 'Ik kon die opmerking niet plaatsen. De

weken erna spookten die woorden continu door mijn hoofd en ik had het gevoel dat ik hem moest neerslaan of neersteken. Ik kon niet om met die autoriteit.'

Nicks vriendin leerde hem omgaan met die gedachtes en die beterden gelukkig. 'Vooral het eerste jaar na mijn vrijlating speelde die detentieschade me parten. Ik moest anderen leren vertrouwen vooraleer ik aan mezelf kon werken. Nu ondervind ik wel nog moeilijkheden met normaal in slaap te vallen. Ik duw twee kussens tegen mijn oren voor ik ga slapen, want in de gevangenis moest ik dat jarenlang doen omdat er zoveel geluid was.'

'Ik ben sinds enkele weken begonnen met *strongman* trainingen.' Dat zijn trainingen voor de gelijknamige *strongman* competities, sportevenementen waarbij de deelnemers het tegen elkaar opnemen om te bepalen wie de sterkste is. Kenmerkend voor deze competities is dat er vooral materialen gebruikt worden die je niet in de fitness vindt, zoals betonblokken of grote vrachtwagenbanden. 'Ik haal er voldoening uit en sinds ik vrij ben is dit het eerste wat ik écht voor mezelf doe. Bij de *strongman* competities geldt ook de wet van de sterksten, net als in de gevangenis. Dat vind ik er wel leuk aan.'

Nicks gedrag strookt nu met wat de samenleving van haar burgers verwacht, maar mentaal worstelt hij nog. 'Ik ben nog altijd anti-maatschappij, ik heb zoveel schijt. Maar op een bepaald moment moet je verder met je leven en ik weet dat ik mij nu moet verantwoorden. Ik wil niet meer naar mezelf in de spiegel kijken als een crimineel. Ik wil dat het brood dat thuis op tafel ligt op een eerlijke manier verdiend is.' Om terug in die samenleving te functioneren, was anderen vertrouwen de grootste uitdaging. Maar nu kan Nick ook aan zichzelf werken om zelf meer vertrouwen te krijgen. ●



In hoeverre helpt de zelfhulpindustrie ons echt vooruit?

De zelfhulpmiddelen vliegen je om de oren: boeken, podcasts of apps, voor ieder wat wils. Bij een gebrek aan zelfvertrouwen is het zelfhulpaanbod enorm. Maar in hoeverre helpen al die middelen je nu echt vooruit? En zijn ze echt zo helend als ze pretenderen te zijn? 'Je moet jezelf beschouwen als een kleine onderneming waarin je moet investeren'

Tekst: Staf Smets
Illustratie: © Lucas Verbist



Wanneer je tegenwoordig een mentale of fysieke klacht ondervindt, is er een grote kans dat er voor die specifieke klacht een zelfhulpmiddel bestaat. De vorm kan echter variëren. Een podcast om in slaap te vallen, een meditatieapp, een boek om burn-out tegen te gaan of om jezelf nieuwe gewoontes aan te leren, de opties zijn eindeloos.

Studente Tine Wildiers (23) greep na vier jaar studeren naar zelfhulpboeken. 'Ik focuste enorm hard op mijn studie, waardoor ik mijn persoonlijk leven aan de kant schoof', vertelt ze. 'Na vier jaar begon dat wel te wegen op mij en voelde ik dat ik actie moest ondernemen om mezelf terug gelukkiger te maken. Je kan dan met je ouders, je vrienden, je familie of zelfs met een psycholoog over je problemen praten, maar ik los mijn problemen liever zelf op. Daarom koos ik voor boeken, omdat die het minste weerstand bieden. Een boek wil je niet in een bepaalde richting duwen.' Tine las onder andere *The Subtle Art of Not Giving a F*ck* van Mark Manson en *Atomic Habits* van James Clear. 'Die boeken hielpen om de rode draad in mijn leven terug te vinden en terug te leren zien wat belangrijk is voor mij, zoals sport en sociaal contact.'

Toch niet zo recent

De boeken die Tine las verschenen pas de voorbije jaren in de boekhandel en dat zelfhulpmiddelen zo alomtegenwoordig zijn is ook een recent fenomeen. Maar het idee om jezelf te verbeteren is niet nieuw volgens Mattias Van Hulle, socioloog verbonden aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB) en schrijver van het boek *De burn-outparadox*. 'Al sinds de tijd van Marcus Aurelius (Roomeinse keizer in de tweede eeuw na Christus, red.) worden er fragmenten of reflecties neergeschreven die gaan over het verbeteren van jezelf wanneer je de confrontatie met emoties of moeilijkheden moet aangaan.'

Maar waarin schuilt dan het

verschil tussen de huidige zelfhulpindustrie en die eeuwenoude zelfhulpboodschap? 'Vandaag is de zelfhulpindustrie een zeer populair kenmerk van onze maatschappij', legt Van Hulle uit. Om die alomtegenwoordigheid te verklaren, is een korte duik in de geschiedenis nodig.

Twee evoluties leiden samen tot de dominantie van de zelfhulpindustrie vandaag. Enerzijds is er de laatste decennia een grote interesse voor emoties, voor het positief en negatief welbevinden van de mens. Dat die interesse pas de laatste decennia gegroeid is, komt volgens Van Hulle door het feit dat de mens als studieobject nog maar vrij recent op het wetenschappelijk strijdtoneel staat. 'Zo'n 150 jaar geleden is de wetenschap zich pas beginnen focussen op de mens. Wat is de mens

individueel zoveel mogelijk successen nastreeft en je jezelf beschouwt als een kleine onderneming waarin je moet investeren.' Daarbovenop is onze samenleving doordrongen met economische begrippen die voortvloeien uit dat neoliberale kader. Het individu is een 'onderneming' en in je relatie moet je 'investeren'.

Vicieuze cirkel

De samenkomst van die twee evoluties verklaart de dominantie van de zelfhulpindustrie vandaag. Maar is die vanzelfsprekendheid van zelfhulpmiddelen in velen hun dagelijkse leven wel zonder gevaar? Volgens Van Hulle niet. 'Ik zie een vicieuze cirkel. We grijpen massaal naar zelfhulp om de psychologische problemen die voortkomen uit

onze omgeving te verwerken. Mensen voelen zich uitgeput door de grote druk van de maatschappij die benadrukt om continu de beste versie van jezelf te zijn. Je probeert die uitputting tegen te gaan door zelfhulp te raadplegen, maar door die druk put je jezelf nog meer uit.'

Dat houdt dus in dat de omgeving, de maatschappij, moet veranderen om de individuele druk die mensen ervaren te

verminderen. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Anita Roelands is psycholoog en schrijfster van het zelfhulpboek *Nooit meer burn-out!* In drie stappen leren genieten van werk en leven. Zij focust in haar boek net wel op wat je als individu kan doen om je te wapenen tegen die moeilijke omgeving. 'In mijn boek bundel ik al de kennis en vaardigheden waarvan ik merk dat die nuttig kunnen zijn om uit een burn-out te komen en herval te voorkomen', zegt ze.

Haar boek is intussen toe aan de negende druk, wat bewijst dat de vraag wel degelijk groot is. 'Vanuit mijn praktijk merkte ik een soort drie-indeling bij patiënten. In het begin voelen ze zich ontredderd en emotioneel uitgeput. Dan is het belangrijk om tot rust te komen en je energieniveau weer op peil te krijgen.

'Als bedrijf is het niet sexy om je ambitieniveau naar beneden te halen, al zou dat wel zorgen voor een verlaagde werkdruk'

eigenlijk? Hoe zit onze anatomie in elkaar? En sinds de laatste decennia zijn de psyche, de emoties en de psychologische beleving ook een bron voor onderzoek. Nog recent is die wetenschappelijke studie doorgesijpeld in een meer maatschappelijke interesse in zelfhulp.'

Tegelijkertijd vond er een tweede evolutie plaats die cruciaal is om de alomtegenwoordigheid van de zelfhulp te begrijpen. De laatste decennia ontplooidde het neoliberale project zich op politiek vlak. Sinds de jaren 80 van de vorige eeuw dient dat project in de VS en in Groot-Brittannië, later ook bij ons, als vormgevend kader. 'Het model vormt sindsdien de levensader van onze ethische beschouwingen', aldus Van Hulle. 'Volgens die neoliberale gedachte ben je een goede burger wanneer je als

Wat is neoliberalisme?

Het is een liberale economische en filosofische stroming die hamert op individuele vrijheid. De overheid fungeert als schepper en instandhouder van markten en concurrentie. Ook moet de overheid economische groei aanmoedigen. Het neoliberalisme onderscheidt zich van het klassiek liberalisme omdat de overheid een grotere rol toebedeeld krijgt. Friedrich Hayek (1899-1992) was een van de belangrijkste denkers binnen het neoliberale verhaal.



Daarna kunnen we bekijken welke signalen van je lichaam je miste en vervolgens tot burn-out leidden. Daarna probeer je te zorgen dat je die signalen in de toekomst eerder opvangt.'

Roelands' aanpak is dus individueel gericht, hoe kom jij nu uit die burn-out? Al is ze zich wel bewust van het maatschappelijk probleem dat Van Hulle aanhaalt. 'Je moet inderdaad de bedrijven en de maatschappij aanpakken om burn-out tegen te gaan, maar probeer dat maar te veranderen. Ik heb dat geprobeerd, maar structurele acties om het welbevinden van de werknemers te bevorderen, kwamen moeilijk van de grond.' De voornaamste reden die Roelands hiervoor aanhaalt, is dat het als bedrijf niet sexy is om je ambitieniveau naar beneden te halen. Al zou dat wel zorgen voor een verlaagde werkdruk.

'Daarom focus ik mij op het individu, maar dat wil niet zeggen dat ik tegen de maatschappelijke aanpak ben. Zelf ben ik daarmee gestopt omdat ik meer invloed kan uitoefenen op het individu.'

Een maatschappelijke verandering teweeg brengen gaat inderdaad niet over één nacht ijs. Toch benadrukt Van Hulle dat we daarin moeten blijven geloven. 'Doorheen de geschiedenis zijn er al zoveel culturele evoluties gebeurd. Die worden veroorzaakt door een optelling van veel kleine veranderingen.

Een eerste verandering die ik noodzakelijk vind is die bewustwording van in wat voor maatschappij we ons bevinden voor we massaal naar zelfhulp grijpen. Je moet ergens beginnen.'

To do

Maar waar moeten we als maatschappij dan op focussen? Op warme, koesterende en ondersteunende omgevingen, als het van Van Hulle afhangt. En die moeten vorm krijgen op twee niveaus. 'Enerzijds op persoonlijk vlak. We moeten er meer voor elkaar zijn. Zoals psychiater Dirk De Wachter zo mooi zei: wees elkaars psychiater. Maak vaker tijd voor elkaar. Ondersteun elkaar in plaats van elkaar als concullega's of zelfs concurrenten te behandelen. Die behandeling van elkaar vloeit natuurlijk voort uit dat liberaal kader dat competitiegedreven is.'

Anderzijds is Van Hulle oproep naar warme, koesterende omgevingen ook een appel naar de politiek toe of naar mensen die rechtstreeks in staat zijn om dat cultureel kader aan te passen. 'Veel beleidsbeslissingen worden genomen met het oog op geld, het moet opbrengen. Zelfs ziekenhuizen moeten economisch winstgevend zijn omdat ze geprivatiseerd zijn. Dat gaat ten koste van zowel patiënten als zorgverleners. Het is absurd dat zo'n instelling ondergedompeld is in de neoliberale mindset.'

Waar moet het dan naartoe met de zelfhulpindustrie in de toekomst? Volgens Roelands hoeft die niet veel te veranderen. 'Zelfhulpboeken geven ruimte. Ze benadrukken niet dat je altijd maar sterk moet zijn, maar dat je net je zwakte mag toegeven. Dat je niet mee moet doen aan de rat race en dat je keuzes leert maken die niemand durft maken, maar dat ze je wel goed doen. Als mensen ervaringen meemaken en voelen dat ze daar wat over willen zeggen en hun ervaringen overdragen aan anderen, dan moet dat kunnen. En dan heb je voor je het weet een zelfhulpboek.'

Mocht dat de boodschap zijn die de zelfhulpindustrie brengt, dan had Van Hulle geen enkel probleem met die industrie. 'Die boodschap kan ik alleen maar toejuichen, maar spijtig genoeg kan ik er niet mee akkoord gaan dat de zelfhulpindustrie draait om je zwakte toegeven.' Van Hulle analyseerde heel wat zelfhulpboeken en in het gros van die boeken staat een ander verhaal dan dat van je zwakte toegeven centraal, namelijk dat van totale individuele maakbaarheid. Het verhaal dat je de held moet zijn van je eigen avontuur, wat voor druk zorgt. 'Ik vrees dat de boodschap die Roelands meegeeft in de minderheid van de zelfhulpboeken centraal staat. En dat er veel mensen een lucratieve bezigheid zien in de zelfhulpindustrie waar ze goed hun geld mee kunnen verdienen.' ●



‘Pak jezelf niet te hard aan’

Een toevallige passant geeft de ultieme tip om je zelfvertrouwen op te krikken. Björk Vanden Broucke (22) is student *Digital Media & Society* en raadt anderen aan om jezelf op dezelfde manier als je vrienden te behandelen.

Tekst: Staf Smets
Foto: Staf Smets

‘Jezelf niet te hard aanpakken klinkt misschien als een algemeen advies, maar ik bedoel iets specifiek. Ik moet mezelf er vaak aan herinneren dat ik niet op dezelfde manier tegen mezelf spreek als tegen mijn vrienden. Voor hen ben ik veel zachter en meer behulpzaam, terwijl ik voor mezelf veel strenger ben. De houding die ik tegenover mijn vrienden aanneem, zou ik ook tegenover mezelf moeten tonen. Los daarvan kan het soms ook helpen om gewoon een leuke outfit te combineren met goede muziek in je hoofdtelefoon en dan krijg je automatisch een zelfvertrouwensboost.’ ●

DE TIP

Konfianz - 2024

Tweede druk

Redactie

Jani Lambrechts en Staf Smets

Vormgeving

Jani Lambrechts en Staf Smets

Interne promotor

Soetkin Bulcke

Externe promotor

Jozefien Daelemans

Drukwerk

Procopia Leuven

Mede mogelijk gemaakt door

Sandra Busselot

Marco Mertens

Renée Burm

Contact

jani.lambrechts11@gmail.com

smetsstaf9@gmail.com

Met dank aan onze geïnterviewden

Kristof Calvo

Ike Picone

Lotus Li

Alice Carson

Lotte van den Hout

Dries Van Dyck

Mies Wijns

Oumaima Achkif

Nick De Ridder

Tine Wildiers

Mattias Van Hulle

Anita Roelands

Björk Vanden Broucke

Met dank aan onze illustratoren

Dries Van Dyck

Milan Wilmaers

Luka Josephi

Lucas Verbist

Met dank aan onze covermodellen, op wie de redactie steeds kan vertrouwen.

In opdracht van Thomas More Mechelen,
voor het eindproject Journalistiek