DE PSYCHOLOOG

MAANDBLAD NEDERLANDS INSTITUUT VAN PSYCHOLOGEN
JAARGANG 56 • NR 5 • MEI 2021

PSYCHOLOGIE VAN TOEZICHT: HOE MENSEN IN ORGANISATIES GESTIMULEERD WORDEN 'HET GOEDE' TE DOEN • ESSAY: PREFECTIONISME • INTERVIEW FRÉNK VAN DER LINDEN EN SOPHIE ZEESTRATEN OVER OPGEBORGEN VERDRIET • VENI, VIDI, VICI: STEFFIE VAN DER STEEN • COLUMN: PSYCHOLOOG IN OORLOGSTIJD • INSPIRATIE: YVONNE DUIVENVOORDEN• JUNIOR: MANDY KRAAIJENBOS • ROGIER KIEVIT: ZOEKEN ONDER DE LANTAARNPAAL

POLITIEK (IN)ACTIEF

Amsterdam, Utrecht en Amersfoort

Als GZ-psycholoog kijk je verder dan normaal

Bij Arkin staan we open voor wat anders is dan 'normaal'. In je werk kijk en luister je naar het hele verhaal van de cliënt. Om meer inzicht te krijgen in de klachten en de omstandigheden van cliënten, maar ook om herstel ondersteunende zorg te bevorderen. **Je krijgt er energie van om steeds weer de passende (behandel)weg te vinden voor elke cliënt.**

Wij vinden het belangrijk om jouw wensen over zorg te matchen met jouw mogelijkheden binnen Arkin. Wij zoeken psychologen voor Novarum, Sinai Centrum, Jellinek, Arkin Jeugd & Gezin, Inforsa, NPI en PuntP.

Arkin

Kijk jij ook verder dan normaal?
Ontdek je loopbaan als GZ-psycholoog bij Arkin of een van onze specialismen.
werkenbijarkin.nl/gz-psycholoog-bij-arkin

RINO • amsterdam
opleiding en inspiratie voor professionals in de GGZ

NIEUW! In 2021 voegt RINO amsterdam de opleiding orthopedagoog-generalist toe aan de BIG-opleidingen.
De start van de eerste opleidingsgroep staat gepland voor september 2021 | www.rino.nl/og

Een greep uit ons aanbod

NIEUW! Learning Labs: Eetstoornissen
Online diagnose & behandeling
www.rino.nl/1208 | start 4 juni

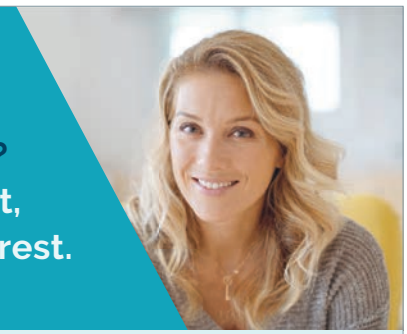
Coachen als professie I
verdiepende opleiding coaching
www.rino.nl/302 | start 9 september

Lichaamsgerichte Psychologie- Module A
postmaster opleidingsroute i.s.m. NIP
www.rino.nl/045 | start 11 september

De zomer is in aantocht!
ZomerRINO 2021 staat in het teken van ontdekken en ervaren
www.rino.nl/zomer | zomermaanden 2021

www.rino.nl

Zelfstandig psycholoog? Jij behandelt, wij doen de rest.



✓ MEER CLIËNTEN, MINDER ADMINISTRATIE
✓ EIGEN PRAKTIJKASSISTENTEN
✓ WORKSHOPS & OPLEIDINGEN
✓ CONTACT MET PSYCHOLOGEN

Hoe zorg jij voor een **volle en goedlopende praktijk**? Wij helpen je hierbij. Doordat wij de communicatie met cliënten, administratie en algemene promotie verzorgen, kan jij je volledig op de kwaliteit van je behandelingen richten.

Al 12 jaar dé behandel-organisatie in onvergoede zorg

Wie zijn wij
Psyned is de landelijke zorgaanbieder in onvergoede zorg en gespecialiseerd in het matchen van cliënt en psycholoog. Hierbij triageren we, adviseren we elke cliënt persoonlijk en behandelen met meer dan 270 psychologen altijd op maat.

Sluit je aan!
Kijk op psyned.nl/zorgaanbieder voor meer informatie of neem direct contact met ons op.

psyned chologen erland

We leggen graag uit hoe we werken
www.psyned.nl/zorgaanbieder
085 401 7363 / zorgaanbieder@psyned.nl

INHOUD

10 **WAAROM ZIJN MENSEN POLITIEK INACTIEF? –** Politiek gedrag of politieke actie wordt doorgaans gedefinieerd als gedrag door burgers met als doel de politieke besluitvorming te beïnvloeden. Denk aan demonstraties, blokkades, opstellen van petities. In westerse landen is maar een kleine minderheid politiek actief. Maarten van Bezouw wil weten waarom.

22 **EMOTIONELE STILSTAND –** Als Sophie Zeestraten vijf jaar is, verlaat haar moeder plots het gezin. Ook de moeder van Frénk van der Linden gaat er op zijn dertiende vandoor. Zowel Van der Linden als Zeestraten staan lange tijd niet in contact met hun gevoelsleven. De gebeurtenissen laten diepe sporen na. Beiden schreven er een boek over.

36 **PSYCHOLOGIE VAN TOEZICHT –** De maatschappij verwacht tegenwoordig meer van bedrijven dan alleen winst maken. Mensen moeten zich ook ethisch en integer gedragen. Onderzoek heeft overtuigend laten zien dat gedragsregels beter geïnternaliseerd worden en gedragsverandering beter plaatsvindt als mensen begrijpen waarom de regels belangrijk zijn. 'Gedragscodes zijn alleen effectief als ze goed geïmplementeerd en ingebed zijn in de organisatie,' betoogt Elianne van Steenbergen.

Wilt u op de hoogte blijven van de nieuwste publicaties en artikelen van tijdschrift De Psycholoog?

Volg De Psycholoog via Facebook & Twitter

www.facebook.com / RedactieDePsycholoog

www.twitter.com / RedactieDP

DE PSY-CHO-LOOG

WWW.TIJDSCHRIFTDEPSYCHOLOOG.NL

INHOUD

RUBRIEKEN

6 NIEUWS
9 COLUMN: Rogier Kievit
20 INSPIRATIE: Yvonne Duivenvoorden
29 BOEKEN & MEDIA
47 GASTCOLUMN: Dolph Kohnstamm
48 JUNIOR: Mandy Kraaijenbos
50 ESSAY: Prefectionisme
54 VENI, VIDI, VICI: Steffie van der Steen

Redactioneel

(on)gehoord

Politiek gedrag of politieke actie wordt doorgaans gedefinieerd als gedrag van burgers dat politieke besluitvorming moet beïnvloeden, schrijft sociaal psycholoog Maarten van Bezouw in dit nummer. Denk aan stemmen bij verkiezingen, demonstreren, tekenen van petities. Politieke inactie kun je zien als het tegenovergestelde van zulk politiek gedrag – hoewel niet stemmen ook een actieve protestdaad kan zijn. In het Westen blijkt slechts een kleine minderheid van burgers politiek actief, het stemmen in nationale verkiezingen uitgezonderd. Opmerkelijk, aldus Van Bezouw, die onderzoek naar politieke inactie met name belangrijk noemt omdat mensen die politiek inactief blijven, in mindere mate gehoord worden door politieke machthebbers.

Zijn artikel nodigt uit tot zelfreflectie. In 1981 demonstreerde ik op het Museumplein in Amsterdam tegen de plaatsing van kruisraketten. Wat me vooral is bijgebleven, is dat de politieke partijen die destijds voor plaatsing waren (CDA en VVD) uiteindelijk in 1985 als coalitie besloten daarvan af te zien. Wellicht resulteerde die verwarring er bij mij in dat mijn allereerste landelijke stem een wat puberale proteststem is geweest: op de PLN, de Partij ter Liquidatie van Nederland. Die partij had maar één programmapunt: heel Nederland verkopen. Geen idee meer hoe de PLN dat wilde aanpakken, maar van de opbrengst zou elke Nederlander miljonair worden. Ik was achttien, negentien, en vond zo'n basisinkomen een geniaal idee.

Daarna heb ik aanmerkelijk serieuzer gestemd, hoewel geregeld ook ingegeven door enige nostalgie naar de geest van Hans van Mierlo. De politiek heb ik altijd globaal gevolgd, maar ik behoor beslist niet tot die kleine, politiek actieve minderheid. Word ik daardoor minder gehoord door politieke machthebbers? Ik geloof het wel. Ik betrap me namelijk op nogal wat spijt van mijn weer eens te nostalgische stem bij de laatste verkiezingen. Dé reden dat ik uiteindelijk niet op Pieter Omtzigt heb gestemd, is het CDA. Had ik achteraf bezien toch maar weer eens een proteststem uitgebracht – ongehoord hoe er door politieke machthebbers met zijn politieke acties is omgegaan.

In Omtzigt's boek *Een nieuw sociaal contract* lees ik dat een fundamentele pijler van de democratie de actieve deelname is van de burgers aan het politieke debat. Wat denkt u: zouden psychologen zich in dat debat actiever en luider moeten laten horen?

Vittorio Busato, hoofdredacteur (vittorio.busato@psynip.nl)

COLOFON

De Psycholoog is het redactioneel onafhankelijke maandblad van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP). *De Psycholoog* verschijnt elke eerste week van de maand (behalve in augustus) in een oplage van 12.600 exemplaren. Ook is *De Psycholoog* 24/7 te lezen op www.tijdschriftdepsycholoog.nl **Redactie**: Vittorio Busato (hoofdredacteur), Anouk Bercht (redacteur) en Geertje Kindermans (schrijvend redacteur), e-mail: redactie@psynip.nl. ISSN: 0033-3115. **Redactieraad**: Eline van Baal, Marrie Bekker, Kimiko Bohle, Sonja Borgsteede, Miriam de Graaff, Dennis Hernaus, Sabine Hunnius, Johan Lataster, Wilmar Schaufeli, Wouter Schoonman, Annelies Spek, Giovanni Timmermans (voorzitter), Marcel Veenman, Anneke Vinke **Eindcorrectie**: Jeroen van Goor **Vormgeving**: Studio Jorrit van Rijt **Basisontwerp**: Curve Mags And More, Henk Stoffels. **Bladmanagement, advertenties en abonnementen**: Performis BV, contactpersoon Geert Janus, tel.: 073-6895889, e-mail: depsycholoog@performis.nl. **Uitgave en ledenadministratie**: NIP-bureau, Postbus 2085, 3500 GB Utrecht. Tel. 030-8201500 (keuze 2), 9.00-17.00 uur. IBAN code: NL81INGB00003788 02, SWIFT code: INGBNL2A. www.psynip.nl, e-mail: info@psynip.nl.

Coverfoto: Raul Mellado Ortiz/Shutterstock.com
Wilt u reageren op een artikel of een discussie starten naar aanleiding ervan, surf dan naar Linkedin: http://alturl.com/wz95u of op Twitter (@RedactieDP).

DE PSY-CHO-LOOG

NIEUWS WETEN

NIET VAN ECHT TE ONDERSCHEIDEN

VIRTUAL REALITY THERAPY WINT TERREIN

In Virtual Reality Therapy worden patiënten via een VR-bril op blootgesteld aan spinnen, hoogtes of mensenmassa's. Het aantal toepassingen is inmiddels flink uitgebreid. In een overzichtsartikel constateren Paul Emmelkamp en Katharina Meyerbröker dat de bewijslast voor Virtual Reality Therapy (VRT) de laatste 20 jaar is toegenomen. Niet alleen specifieke fobieën, maar ook sociale angststoornissen, paniekstoornissen en posttraumatische stressklachten bij oorlogsveteranen kunnen net zo goed behandeld worden met virtuele exposure als met exposure in vivo. De praktische voordelen zijn evident. Ook bij nicotineverslaving, alcholmisbruik en eetstoornissen zijn de resultaten van VRT veelbelovend. Bij eetstoornissen vermindert VRT niet alleen het aantal eetbuien maar ook de verstoorde lichaamsbeleving van patiënten via blootstelling aan driedimensionele beelden van hun lichaam. Helaas is het onderzoek naar de virtuele behandeling van dwang nog niet van de grond gekomen. Bij stoornissen als autisme, ADHD en psychose draait VRT niet om exposure, maar om het trainen van vaardigheden: in een virtuele ruimte met avatars oefenen patiënten bijvoorbeeld met het doen van boodschappen. Er bestaat nogal wat scepsis over VRT: zo zou het slecht zijn voor de therapeutische relatie en leiden tot voortijdige uitval. Daarvoor is in onderzoek tot nu toe geen evidentie gevonden. De onderzoekers zien wel een praktisch nadeel: voor veel zelfstandig gevestigde therapeuten is de aanschaf van de prijzige VR-apparatuur en -software een te grote investering. (AH)

Bron: Emmelkamp, P.M.G. & Meyerbröker, K. (2021). Virtual Reality Therapy in mental health. *Annual Review of Clinical Psychology, doi 10.1146/annurev-clinpsy-081219-115923*

WEERBARE AGENTEN

HERSENACTIVITEIT VOORSPELT KLACHTEN

Wat voor de één slechts milde stress oplevert, is voor de ander een traumatische ervaring. Nijmeegse onderzoekers hebben ondekt dat onze veerkracht samenhangt met de mate van activiteit in onze voorhersenen tijdens emotioneel uitdagende situaties.
Wat bepaalt of iemand na een stressvolle gebeurtenis klachten zal ontwikkelen? Om deze vraag te beantwoorden werd een groep van 185 politieagenten in opleiding gevolgd tijdens een stagejaar waarin zij heftige gebeurtenissen meemaakten, zoals bedreiging bij een gewelddadige overval.

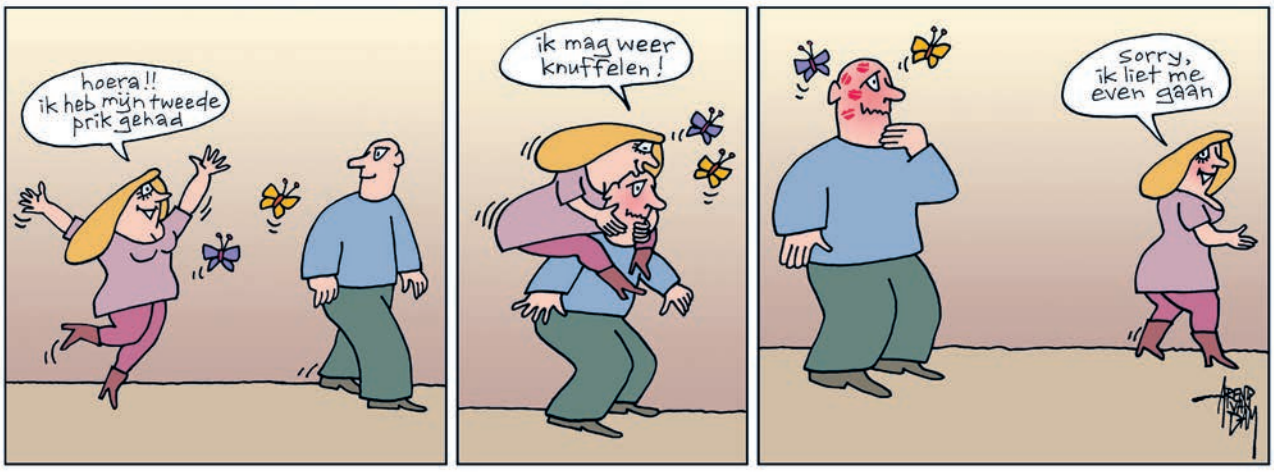
Zowel aan het begin als aan het eind van het stagejaar werd gemeten hoeveel traumagerelateerde stressklachten de agenten hadden, en hoeveel heftige gebeurtenissen zij hadden meegemaakt. Ook moesten de agenten in een MRI-scanner de approach-avoidance taak uitvoeren, waarbij zij met een joystick gezichten naar zich toe of van zich af moesten bewegen. De opdracht om blije gezichten van je af en boze gezichten naar je toe te bewegen, is tegen-intuïtief en vereist dat iemand controle heeft over zijn of haar automatische emotionele reacties. Deze controle wordt uitgeoefend door de anterieure prefrontale cortex, het gebied voor in onze hersenen.

Hoe meer agenten tijdens hun stagejaar waren blootgesteld aan heftige gebeurtenissen, hoe meer stressgerelateerde klachten zij na afloop van het jaar ontwikkelden, zo bleek uit het onderzoek. Agenten met een actievere prefrontale cortex hadden echter – bij gelijke blootstelling – minder klachten ontwikkeld dan agenten bij wie de voorhersenen tijdens de approach-avoidance taak minder activiteit hadden vertoond. De onderzoekers concluderen dat een sterke prefrontale controle iemand weerbaarder maakt tegen stress. Het is nog onduidelijk of deze weerbaarheid, bijvoorbeeld met hulp van neurofeedback, getraind kan worden. (AH)

Bron: Kaldewaij R. et al. (2021). Anterior prefrontal brain activity during emotion control predicts resilience to post-traumatic stress symptoms. *Nature Human Behaviour, doi 10.1038/s41562-021-01055-2*

SCHAP

LENTEKRIEBELS



HOE WELVARENDER EEN LAND, HOE MINDER CONFRONTATIES

RODDELEN TEGEN NORMOVERTREDINGEN

Wie zich ongepast of asociaal gedraagt, kan een reactie verwachten. Maar wat passend is, daarover wordt in landen verschillend gedacht.
Zit je net lekker in de stiltecoupé van de trein, begint er iemand te bellen. Wat te doen? De beller erop aanspreken? Naar een andere coupé verhuizen? Of wachten tot de beller ophangt?

Hoe mensen op zulk normoverschrijdend gedrag reageren, hangt deels af van hun cultuur. Dat blijkt uit onderzoek onder ruim 22.000 mensen in 57 landen. Alle proefpersonen kregen tien scenario's voorgeschoteld waarin iemand een norm overtrad. Diegene zong bijvoorbeeld in een bibliotheek, sliep in een restaurant, of ging een ander te lijf omdat die zijn moeder had beledigd. Bij elk scenario moesten de proefpersonen aangeven in hoeverre ze het beschreven gedrag, maar ook de mogelijke reacties gepast vonden: confrontatie (fysiek of verbaal), roddelen (over de normovertreder), vermijden (de normovertreder uit de weg gaan) en niets doen.

Hoe ernstiger de normovertreding, des te ongepaster mensen het vinden om niets te doen, zo bleek. Dat is een universeel gegeven. Maar tussen landen bestaan ook verschillen. Hoe welvarender en geëmancipeerder een samenleving is, hoe minder confrontatie en vermijding als juiste strategie wordt gezien. Roddelen daarentegen vinden mensen in zulke samenlevingen juist passender. Mogelijk komt dat doordat roddelen in individualistische samenlevingen minder directe gevolgen heeft voor het sociale verkeer, opperen de onderzoekers.

Het roept de vraag op of roddelen met het bereiken van een hogere levensstandaard in een samenleving ook meer *bon ton* wordt. En wat we er in óns welvarende en geëmancipeerde land uiteindelijk mee winnen. Wat dat betreft is het jammer dat de onderzoekers niet hebben gekeken naar reacties op mensen die de coronamaatregelen aan hun laars lappen. Dat had een mooi actueel tintje kunnen geven. (ID)

Eriksson, K. et al. (2021). Perceptions of the appropriate response to norm violation in 57 societies. *Nat Commun* 12, 1481. https://doi.org/10.1038/s41467-021-21602-9.

NIEUWS
PROMOTIES

VOORSPELLENDE HERSENEN

Als we naar de wereld kijken, gebruiken we onze voorkennis om te begrijpen wat we zien. We worden ons bewust van dit proces, waarin voorkennis wordt gebruikt om zintuiglijke indrukken te voorspellen, wanneer onze voorspellingen onjuist zijn. Bijvoorbeeld wanneer je een hoek om wandelt en bijna tegen iemand aanbotst. De verrassing en misschien de schrik die je voelde, zijn een gevolg van een voorspellingsfout. In zijn promotieonderzoek heeft David Richter onderzocht hoe het brein voorspellingen creëert en gebruikt voor onze visuele perceptie. Zijn dissertatie toont aan dat we automatisch statistische regelmaat in de wereld herkennen en gebruiken om te voorspellen wat we zien, zelfs zonder enige intentie om dat te doen. Bovendien laat hij zien dat deze voorspellingen neurale processen in het sensorische brein beïnvloeden. Verrassende visuele gebeurtenissen roepen sterkere en meer heldere neurale reacties op in vergelijking tot correct voorspelde gebeurtenissen. Wellicht omdat goed voorspelde gebeurtenissen minder informatief zijn dan verrassende.

David Richter, *Prediction throughout visual cortex. How statistical regularities shape sensory processing.* Radboud Universiteit Nijmegen, 11 maart 2021. (Co-)promotoren prof. dr. F.P. de Lange

ROL PREFRONTALE CORTEX IN ONS GEDRAG

Hersenwetenschapper Sybren De Kloet onderzocht de activiteit van individuele hersencellen rondom het nemen van beslissingen. Vlak voor het maken van een beslissing, wordt er actief gecommuniceerd tussen de prefrontale cortex en andere hersengebieden. Gesprekken met sommige gebieden sporen je aan om iets te doen, maar andere weerhouden je juist van acties. Het onderscheid tussen de verschillende ontvangende gebieden in je brein is nog niet eerder gemaakt en geeft een inkijkje in hoe hersenen ons gedrag kunnen sturen. De hersenen zijn vooralsnog de enige bron van bewustzijn, emotie en cognitie waarvan we ons bewust zijn. Met alle technologische ontwikkelingen is het extra belangrijk te begrijpen hoe een menselijk brein werkt, of het nu is om na te bootsen of om beter om te kunnen gaan met vernieuwingen op maatschappelijk of AI-gebied.

Sybren de Kloet, *Illuminating the role of the prefrontal cortex in cognitive control of behavior.* Vrije Universiteit Amsterdam, 8 april 2021. (Co-)promotoren prof. dr. H.D. Mansvelder, dr. R. Min

SEKSUELE OPWINDING, DRANK EN CONDOOMGEBRUIK

Waarom vertonen mensen meer seksueel risicogedrag onder bepaalde omstandigheden? Om te begrijpen waarom mensen onder invloed van alcohol en seksuele opwinding eerder hun impulsen volgen, paste Kenny Wolfs in zijn promotieonderzoek het Reflective-Impulsive Model (RIM) toe. In een staat van dronkenschap en/of seksuele opwinding vermindert de capaciteit van het werkgeheugen, wat seksueel risicogedrag in de hand werkt. In een neutrale situatie, waarin mensen voldoende werkgeheugencapaciteit hebben, worden impulsen geremd door rationeel denken en gedrag over condoomgebruik. Uit het onderzoek komt onder meer naar voren dat de onbewuste associaties van mensen over condoomgebruik negatiever zijn dan de rationele gedachten daarover.

Kenny Wolfs, *In the heat of the moment: towards a dual-process model of sexual risk taking.* Open Universiteit, 9 april 2021. (Co-)promotoren prof. dr. J. van Lankveld, prof. dr. A. Bos, dr. F. Mevissen

Sarita Sanches, *Working towards social participation. Helping individuals with severe mental illnesses reach their goals related to work, education and meaningful daily activities through psychiatric rehabilitation.* Tilburg University, 7 april 2021. (Co-)promotoren prof. dr. J. van Weeghel, dr. W. E. Swildens, dr. J.T. van Busschbach

Roel Freriks, *Economics of youth mental health. Sssays on juvenile delinquency, education and policyl.* Rijksuniversiteit Groningen, 12 april 2021. Promotoren prof. dr. E. Buskens, prof. dr. J.O. Mierau

Kirti Doekhie, *The triangle of care for elderly patients; Exploring the relationships between elderly patients with multimorbidity and their care professional and social.* Erasmus Universiteit Rotterdam, 16 april 2021. (Co-)promotoren prof. dr. J. Paauwe, dr. M. Buljac-Samardzic, dr. M.M.H. Strating

Brechtje de Mooij, *Opening the black box examining effective components of interventions for children's social-emotional development.* Universiteit van Amsterdam, 22 april 2021. (Co-)promotoren prof. dr. G.J. Overbeek , prof. dr. R.H.J. Scholte, prof. dr. M. Fekkes

ZOEKEN ONDER DE LANTAARNPAAL

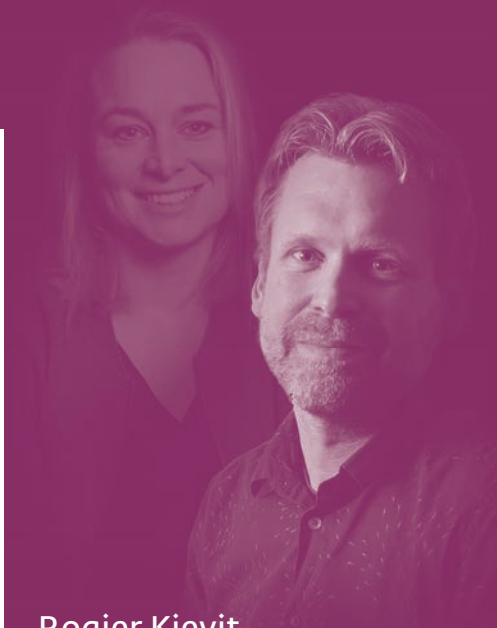
Een man is 's avonds op zoek naar zijn sleutelbos. Hij kijkt de straat in; alles is donker behalve onder de enige lantaarnpaal in de straat. 'Mooi,' zegt hij, 'daar moet ik zoeken, want daar is het licht het best.'

De parallel tussen deze zoekstrategie met de wetenschap is nauwer dan we wellicht zouden willen toegeven. Als wetenschappers verdienen we ons dagelijks brood met het zorgvuldig zoeken onder de lantaarnpaal – daar liggen de goed gedefinieerde problemen. Voor succesvolle beursaanvragen is het vaak essentieel om vooral onder de lantaarnpaal te zoeken. Sterker nog, om enige kans te maken is het van belang om te laten zien dat je alvast een beetje onder de lantaarnpaal gekeken hebt ('pilot data'), en dat het er veelbelovend uitzag. Begrijpelijk wellicht vanuit de onderzoeksfinancierder, die zeker wil weten dat er degelijk, voortschrijdend inzicht volgt uit de gedane investeringen. Tegelijkertijd lopen we zo de kans mis op meer fundamentele doorbraken die volgen wanneer we een nieuwe lichtbron ontdekken – een nieuwe manier van kijken. Vaak staan de methodes en technieken namelijk niet alleen in dienst van de vraag – het is maar al te vaak andersom.

Neem mijn huidige onderzoek. Hierin ben ik benieuwd naar de mechanismes die ten grondslag liggen aan cognitieve fluctuaties – snelle veranderingen in cognitief vermogen, soms zelfs over seconden heen. Je geheugen, bijvoorbeeld, is niet een vaste eenheid, maar varieert flink van poging tot poging en van dag tot dag. Mijn onderzoek drijft echter volledig om recente doorbraken – tabletcomputers en nieuwe statistische technieken. Alleen dankzij die doorbraken is het mogelijk om (bijvoorbeeld) kinderen regelmatig dezelfde taakjes te laten doen. De steriele testbatterijen van voorheen, ingevuld met pen op papier, werden omgevormd tot leuke spellen. En plotseling 'speelden' kinderen honderden geheugentaakjes, het hele jaar door. Door deze datarijkdom konden we onszelf ineens compleet nieuwe wetenschappelijke vragen stellen. Waar komt die fluctuatie vandaan? Waarom fluctueren sommigen meer dan anderen? Loopt het met de meer variabelen onder ons slechter, of juist beter af? Onze methoden en technieken zijn het licht waaronder we wetenschap bedrijven, maar de invloed is nog veel fundamenteler: het gereedschap bepaalt welke vragen we onszelf (durven) stellen.

Voor spannender gereedschap zoals hersenscans door middel van MRI is het overigens niet anders. Volgens de overlevering werd functionele MRI, waarmee hersenactiviteit indirect gemeten kan worden, per ongeluk ontdekt toen een teveel aan zuurstoftoevoer naar de aap in de scanner het signaal deed veranderen. Deze toevallige ontdekking leidde, na dertig jaar druk onderzoek onder deze nieuwe lantaarnpaal, tot veel nieuwe kennis over het brein (en de daarbij behorende bescheidenheid over wat we nog niet weten). De vragen volgden op de methodes, niet andersom.

Onder de lantaarnpaal wordt goed, voortschrijdend onderzoek gedaan. Het is aan wetenschappers om ook af en toe een zaklamp in elkaar te knutselen en de duisternis in te wandelen. Wie weet welke schatten er allemaal op ons wachten.



Rogier Kievit

is hoogleraar Developmental Neuroscience aan het Donders Instituut van de Radboud Universiteit Nijmegen.
E-mail: Rogier.Kievit@radboudumc.nl

FOTO: STIJN RADEMAKER

Politiek gedrag of politieke actie wordt doorgaans gedefinieerd als gedrag door burgers met als doel om de politieke besluitvorming te beïnvloeden. Denk aan demonstraties, blokkades, opstellen van petities. In westerse landen is evenwel slechts een kleine minderheid politiek actief. Maarten van Bezouw wil met zijn onderzoek weten waarom. *'Politieke inactie is in zekere zin het tegenovergestelde van politiek gedrag: niet stemmen, niet demonstreren, geen petities tekenen.'*

TEGENOVERGESTELD POLITIEK GEDRAG

WAAROM ZIJN MENSEN POLITIEK INACTIEF?

De protesten tegen president Aleksandr Loekasjenko in Belarus. De Black Lives Matter-demonstraties in de Verenigde Staten. Boeren op het Malieveld. Zelfs met de Covid-19-pandemie die de wereld vanaf 2020 beheerst, is er vrijwel dagelijks nieuws te vinden over demonstraties, protestmarsen, blokkades, of andere politieke acties van burgers.

Dergelijk politiek gedrag is echter zeldzamer dan het lijkt. In vrijwel alle westerse landen is het slechts een kleine minderheid van burgers die politiek actief is – met uitzondering van het stemmen in nationale verkiezingen. Waar bijna 79% van de kiesgerechtigden in Nederland heeft gestemd tijdens de laatste Tweede Kamerverkiezingen, geeft slechts 3,3% aan in het laatste jaar deelgenomen te hebben aan een legale demonstratie, en 27,3% tekende een petitie of zette politieke berichten online (15,6%; ESS Round 9, 2018). Sociaalwetenschappelijk onderzoek heeft op dit vlak overeenkomsten met media-aandacht: er is veel onderzoek naar wie meedoet aan, bijvoorbeeld, demonstraties en wat burgers beweegt om in actie te komen. Waarom mensen politiek inactief blijven, is veel minder onderzocht.

Politiek gedrag of politieke actie wordt gedefinieerd als gedrag door burgers met als doel om de politieke besluitvorming te beïnvloeden (Van Deth, 2014). Hieronder valt bijvoorbeeld stemmen bij verkiezingen, deelnemen aan demonstraties, petities tekenenen, maar ook het plaatsen van politieke boodschappen online of bepaalde producten boycotten om politieke redenen. Politieke inactie is in zekere zin het tegenovergestelde van politiek gedrag: niet stemmen, niet demonstreren, geen petities tekenen.

Er zijn echter specifieke voorwaarden om iets politieke inactie te noemen. Allereerst moeten mensen bepaalde maatschappelijke problemen ervaren of het oneens zijn met politieke besluitvorming en ontwikkelingen in de maatschappij. Ten tweede moet men kennis hebben van mogelijkheden om politiek actief te worden. Iemand die niet aan een bepaalde demonstratie meedoet kan niet politiek inactief genoemd worden als deze persoon niet wist dat er een demonstratie was (Postmes, Van Bezouw & Kutlaca, 2014). Tot slot moet de inactie ook geen politiek doel op zichzelf zijn: niet stemmen kan immers ook als protest dienen.

Onderzoek naar politieke inactie is met name belangrijk omdat mensen die politiek inactief blijven, in mindere mate gehoord worden door politieke machthebbers. Eerder onderzoek laat zien dat het vooral mensen met een hoger opleidingsniveau en meer inkomen zijn, die vaker politiek actief worden (Armingeon & Schadel, 2015; Gallego, 2007). De beïnvloeding van de politiek door burgers door dit politieke gedrag is dus niet representatief voor de gehele bevolking: de stem van bevoordeelde burgers lijkt invloedrijker dan die van benadeelde burgers. Kortom, het is van belang om te onderzoeken waarom mensen politiek inactief

blijven — zeker als zij wel bepaalde maatschappelijke grieven ervaren.

Er zijn allerlei structurele redenen te verzinnen waarom mensen politiek inactief blijven. In landen waar geen stemplicht is, is het minder kostbaar om niet te gaan stemmen (Birch, 2016). Andersom zijn kiesdistricten in de Verenigde Staten bijvoorbeeld zo ingedeeld dat het voor sommige burgers enorm lastig is om een stem uit te brengen. Ook voor demonstraties zijn er verschillen. Met name de repressie van autoriteiten en/of de politie kan een enorme drempel vormen voor burgers om hun stem te laten horen (Honari, 2018). De politicologen Verba, Schlozman en Brady (1995) vatten verschillende redenen voor politieke inactie samen in drie soorten verklaringen: mensen *kunnen* niet deelnemen, *willen* niet deelnemen of zijn *niet gevraagd* om deel te nemen. Hierbij stelden zij zelfs dat politieke inactie gezien moet worden als standaard voor politiek gedrag; politieke participatie is de uitzondering.

Sociaal psychologen bestuderen politieke actie vaak als collectieve actie

Structurele factoren vertellen echter niet het complete verhaal over politieke inactie. In mijn proefschrift (Van Bezouw, 2020) gebruikte ik een sociaalpsychologische benadering van politieke inactie die een beter beeld kan geven van politieke actie en inactie: waarom gaan mensen soms wel demonstreren ondanks dat ze het risico lopen opgepakt te worden? Wat beweegt mensen om elf uur in de rij te gaan staan om hun stem uit te brengen, terwijl anderen niet gaan stemmen in dezelfde situatie? En waarom tekenen sommige burgers geen petitie terwijl ze dezelfde grieven ervaren als mensen die de petitie wel tekenen? De sociaalpsychologische benadering van politieke inactie houdt hier in dat gekeken is hoe de sociale omgeving van mensen invloed kan hebben op attitudes ten aanzien van politieke inactie en de motivatie om wel of niet politiek actief te worden. In verschillende studies binnen mijn promotieonderzoek (Van Bezouw, 2020) komen verschillende politiek relevante aspecten van de sociale omgeving aan bod, zoals de rol van sociale bewegingen en de percepties van het politieke systeem. Deze onderzoeken bouwen voort op de sociaalpsychologische literatuur over intergroepsrelaties, waarbinnen politieke inactie ook theoretisch verschilt van politieke participatie.

SOCIALE CREATIVITEIT IN INTERGROEPSRELATIES

Sociaal psychologen bestuderen politieke actie vaak als collectieve actie (Wright, Taylor & Moghaddam, 1990). Dit is niet toevallig. Talloze onderzoeken hebben laten zien dat mensen gemotiveerd zijn om deel te nemen aan, bijvoorbeeld, protesten als hun grieven gedeeld zijn, zij daar gedeelde negatieve emoties over hebben en ze zich onderdeel van een groep voelen – een sociale identiteit delen (Van Zomeren, Postmes & Spears, 2008). Met andere woorden: politiek gedrag is collectief gedrag en niet gemotiveerd door individuele belangen.

Deze benadering komt voort uit de sociale identiteitstheorie (Tajfel, 1978; Tajfel & Turner, 1979). Deze theorie stelt dat groepsgedrag en attituden niet alleen voortkomen uit persoonlijke belangen maar dat identificatie met een bepaalde groep of sociale categorie (bijv. 'Ik identificeer mij als politieagent') ook van invloed is (Tajfel, 1969). Identificatie met een bepaalde groep is niet neutraal. Mensen ontlenen bijvoorbeeld eigenwaarde aan het hebben van een gedeelde identiteit.

Een bepaalde sociale identiteit kan deze eigenwaarde evenwel ook aantasten als een groep of sociale categorie waarmee iemand zich identificeert negatief is ten opzichte van een andere groep of categorie. Als mensen zich bijvoorbeeld identificeren als etnische minderheid in een land, kan dit met zich meebrengen dat zij zich achtergesteld voelen ten opzichte van de meerderheidsgroep. Volgens de sociale identiteitstheorie zijn er verschillende manieren om te reageren op een dergelijke negatieve sociale identiteit – een sociale identiteit die minder is in een sociale vergelijking met een relevante andere groep (Tajfel & Turner, 1979).

Voor politieke (in)actie zijn twee reacties op het hebben van een negatieve sociale identiteit van belang. Collectieve actie, zoals demonstraties, is een vorm van sociale competitie (Tajfel & Turner, 1979) wat inhoudt dat een groep met een lagere status probeert deze status te verbeteren ten opzichte van de *outgroup*. De burgerrechtenprotesten in de VS in de jaren 1950 en 1960, waarin zwarte Amerikanen demonstreerden voor gelijkheid en gelijke rechten, vormen hiervan een goed voorbeeld. Net als demonstraties is sociale competitie echter niet vanzelfsprekend tussen twee groepen. Sociale competitie ontstaat alleen als men het eens is over de

achterstelling op een bepaalde dimensie (bijv. 'Wij hebben minder rechten dan de andere groep') en als dit gezien wordt als illegitiem én veranderbaar. In veel gevallen is deze overeenstemming er niet. Is men zich wel bewust van een lagere status van de groep maar is deze niet veranderbaar of misschien zelfs wel legitiem, dan is het waarschijnlijker dat sociale creativiteit gebruikt wordt (Ellemers, 1993; Tajfel & Turner, 1979).

Sociale creativiteit houdt in dat een groep met een lagere status zich op een andere manier of op een andere dimensie vergelijkt met de outgroup (Becker, 2012; Tajfel & Turner, 1979). Door de vergelijking te veranderen wordt het gevoel van eigenwaarde van de groep behouden, zonder dat er directe competitie tussen twee groepen is. Er zijn veel manieren waarop dit kan gebeuren. Een groep die relatief armer is, kan bijvoorbeeld zeggen dat geld niet gelukkig maakt, niet belangrijk is, of een argument inbrengen als 'wij zijn misschien niet rijk maar wel gelukkig'. Hoewel sociale creativiteit een belangrijke rol kan spelen in sociale vergelijkingen – centraal in de sociale identiteitstheorie – is er in de afgelopen decennia relatief weinig onderzoek gedaan naar sociale creativiteit. Hierdoor is weinig bekend over de voorspellers van sociale creativiteit, de verschillen tussen de verscheidene vormen van sociale creativiteit en de gevolgen ervan op intergroepsrelaties.

DRIE ROLLEN Om een beter begrip te krijgen van wanneer en hoe sociale creativiteit gebruikt wordt en de gevolgen ervan, maken we onderscheid tussen drie verschillende rollen die sociale creativiteit kan spelen (Van Bezouw, Van der Toorn & Becker, 2020). De drie rollen van sociale creativiteit passen binnen een dynamische benadering van intergroepsrelaties (zie Tajfel & Turner, 1979). Dit houdt in dat sociale competitie of sociale creativiteit zowel veroorzaakt worden door, maar zelf ook invloed hebben op percepties van (in) stabiele en (il)legitieme intergroepsrelaties. Immigranten in Nederland kunnen bijvoorbeeld sociale creativiteit gebruiken als reactie op geloofsdiscriminatie door te zeggen dat het in Nederland nog steeds beter is dan in hun geboorteland. Het gebruik van sociale creativiteit kan veroorzaakt worden doordat deze discriminatie gezien wordt als structureel (stabiliteit), maar houdt vervolgens die stabiliteit ook in stand in plaats van deze in twijfel te trekken. Dit voorbeeld van hoe sociale creativiteit stabiliteit in statusverhoudingen tussen groepen in stand kan houden, is een van de drie rollen die we onderscheiden bij sociale creativiteit.

Sociale creativiteit kan gebruikt worden om met een negatieve sociale identiteit om te gaan (coping). Dit is hoe sociale creativiteit overwegend gebruikt wordt in de bestaande literatuur (Blanz et al., 1998; Mummendey et al., 1999; Scheifele et al., 2020). Bij een stabiele negatieve sociale identiteit kan een groep met een lagere status de vergelijking met een outgroup positiever maken. Het is hierbij logischer dat er een vorm van sociale creativiteit gebruikt wordt die gemakkelijk geaccepteerd wordt door de outgroup. Het is waarschijnlijk dat het ontkrachten van een dimensie ('Geld is niet belangrijk') of kiezen voor een andere vergelijkingsdimensie ('Wij zijn arm maar gelukkig') geaccepteerd worden door de outgroup: deze strategieën trekken de statusrelaties niet in twijfel. Deze rol voor sociale creativiteit is waarschijnlijker als de groep geen kans ziet om de status te veranderen.

Een tweede rol voor sociale creativiteit valt buiten wat er bekend is over sociale creativiteit. Sociale creativiteit kan ook gebruikt wordt om sociale stabiliteit te versterken. Voor groepen met een hogere status kan dit van belang zijn om deze hoge status te behouden. Dit kan door 'omgekeerde' sociale creativiteit te gebruiken (Haslam, 2001; Platow et al., 1999) – 'Wij zijn rijker maar zij zijn aardiger'. Ook kan de vergelijking door groepen met een hogere status veranderd worden door bepaalde (duistere) ideologieën te verspreiden (Tajfel, 1978). De ideologie van *white supremacy* – het racistische idee dat witte mensen superieur zijn ten opzichte van andere etnische groepen – kan bijvoorbeeld gebruikt worden om de lagere status van etnische minderheden toe te schrijven aan structurele (bijv. genetische) verschillen tussen groepen in de samenleving. Voor groepen met een lagere status is het versterken van sociale stabiliteit schijnbaar niet in het eigenbelang. Het is echter mogelijk dat sociale stabiliteit een gevoel van zekerheid geeft dat kan opwegen tegen het hebben van een negatieve sociale identiteit.

De derde rol van sociale creativiteit is de sociale stabiliteit ter discussie stellen. Er zijn veel voorbeelden waarbij sociale creativiteit bestaat uit het herinterpreteren van een negatief groepskenmerk (Galinsky et al., 2003). Een bekend voorbeeld is de slogan *'Black is beautiful'*, waarbij aan de stigmatiserende term 'black' voor zwarte Amerikanen een nieuwe betekenis werd gegeven die leidde tot een positiever zelfbeeld van de *ingroup* (Tajfel & Turner, 1979). Ook in Canada hebben Frans-Canadezen een positievere sociale identiteit ontwikkeld door het herinterpreteren van intergroepsrelaties door zich niet langer te vergelijken met Engelssprekende Canadezen, maar met de inheemse Canadese bevolking (Lalonde, Cila & Yampolsky, 2016). Dit gebruik van sociale

creativiteit heeft een duidelijke impact op de statusverhoudingen van verschillende groepen: het stelt de sociale stabiliteit ter discussie door de vergelijkingen tussen groepen te veranderen. Deze rol van sociale creativiteit is eveneens te koppelen aan politiek gedrag: toen Erdogan de demonstraten in het Gezipark in Istanbul uitmaakte voor *çapulcu* (uitschot), werd dit als een geuzennaam omarmd door de demonstranten. Dit leidde tot een nieuwe gedeelde identiteit onder de demonstranten en hernieuwde motivatie om zich te verenigen tegen Erdogan (Odağ, Uluğ & Solak, 2016).

WAAROM RELEVANT VOOR POLITIEKE INACTIE? Zoals gezegd kan het gebruik van sociale creativiteit om sociale stabiliteit ter discussie te stellen gevolgen hebben op politiek gedrag (Odağ et al., 2016). De andere twee rollen maken het echter waarschijnlijker dat sociale stabiliteit behouden blijft – als actief proces of als bijkomstigheid van omgaan met een negatieve sociale identiteit. Kortom, sociale creativiteit heeft geen een-op-eenverband met politieke (in)actie maar kan wel de verhoudingen tussen verschillende groepen in de samenleving zo vormgeven dat politiek gedrag waarschijnlijker of onwaarschijnlijker wordt.

Een onderzoek over Latino-Amerikanen maakt dit duidelijk. In een online studie vroegen wij 150 deelnemers die zich identificeerden als Latino of Hispanic in Amerika om te reageren op hun lagere positie ten opzichte van witte Amerikanen (Van Bezouw & Van der Toorn, 2019). Wij legden hen voor dat Latino-Amerikanen minder verdienden dan witte Amerikanen, dat dit samenhing met een lager opleidingsniveau (legitimering van de groepsrelaties), en dat het onwaarschijnlijk was dat het verschil zou veranderen omdat er vanuit Latino-Amerikanen weinig actie tot sociale verandering werd ondernomen (sociale stabiliteit). We vonden dat 56 van de 150 deelnemers een vorm van sociale creativiteit gebruikten als reactie op deze informatie, met name door een nieuwe vergelijkingsdimensie te kiezen (bijv. 'Familie is belangrijker') of het verschil te bagatelliseren. De overige 94 deelnemers herhaalden informatie uit de tekst, noemden de verwachte ineffectiviteit als reden voor inactie, of haalden discriminatie en andere bedreigingen aan. Vervolgens bleek dat mensen die wel sociale creativiteit hadden gebruikt in hun antwoord, in significant mindere mate aangaven dat zij deel zouden willen nemen aan politieke acties om de status van Latino-Amerikanen te verbeteren (gecontroleerd voor persoonlijke *efficacy*, groep-efficacy, en opleidingsniveau).

Deze studie biedt dus enige ondersteuning voor de gedachte dat met name sociale creativiteit – waarbij de sociale stabiliteit niet ter discussie staat – politieke inactie in de hand kan werken. Het is echter ook duidelijk dat sociale creativiteit en intergroepsrelaties niet de enige sociaalpsychologische componenten van politieke inactie zijn.

DISCUSSIES OVER POLITIEKE INACTIE IN FOCUSGROEPEN

Om een beter beeld te krijgen van hoe burgers zelf praten over politieke inactie, hebben we focusgroep-discussies georganiseerd in drie landen met verschillende politiek-historische geschiedenissen: Brazilië, Hongarije en Nederland (Van Bezouw et al., 2019a). In een focusgroep werden drie tot acht onbekenden van elkaar zonder specifieke politieke voorkennis samengebracht. Wij vroegen hen te discussiëren over wat zij als belangrijkste maatschappelijke problemen zagen, wat burgers hieraan kunnen doen en waarom zij dachten dat veel mensen politiek inactief blijven. In elk van de drie landen werden de groepen ingedeeld op basis van leeftijd en opleidingsniveau van de deelnemers (26 focusgroepen in totaal, N=144), zodat de deelnemers onderling niet te veel van elkaar verschilden en dus makkelijker met elkaar in discussie konden gaan (zie Van Bezouw et al. (2019b) voor de volledige methodologie). Ten opzichte van vragenlijstonderzoek boden de focusgroepdiscussies de mogelijkheid om beter te begrijpen hoe mensen gezamenlijk over het onderwerp politieke inactie praten – zoals veel politieke meningen ook gevormd worden in het dagelijks leven door interacties (Pattie & Johnston, 2009).

In de interpretatie van de focusgroep-discussies hanteerden we een zogeheten latente thematische analyse (Braun & Clarke, 2006). Hierbij interpreteerden we de sociaalpsychologische redenen die mensen noemden voor politieke inactie als een reflectie van hun eigen attituden en ideeën over politieke inactie, die echter ook beïnvloed zijn door de focusgroep-discussie zelf. De redenen voor politieke inactie werden onderverdeeld in drie categorieën: individuele redenen (waarom ben ik politiek inactief), redenen op groepsniveau (welke rol spelen groepen in de samenleving in politieke inactie) en redenen op systeemniveau (welke rol speelt het sociaalpolitieke systeem in politieke inactie).

Een eerste observatie was dat mensen het moeilijk vonden redenen te verzinnen voor politieke inactie. Omdat er een discussie voorafging over hoe burgers de politiek kunnen beïnvloeden, ontstond er in vrijwel elke groep in elk land een norm dat politieke inactie slecht was of een probleem was dat opgelost moest worden. De redenen voor

politieke inactie in de discussies interpreteerden wij hierdoor als 'de schuld geven' waarom niet voldaan werd aan de norm van iedereen die politiek actief zou moeten zijn.

Door de vraagstelling en aard van de groepsdiscussies werden er weinig individuele redenen genoemd voor politieke inactie. Bij de verklaringen op groepsniveau onderscheidden we twee soorten argumenten. Allereerst werden er veel vergelijkingen met andere landen gemaakt, waarbij de verklaring voor politieke inactie gezocht werd in verschillende politieke culturen. In zowel Nederland als Hongarije zou er simpelweg geen protestcultuur zijn ten opzichte van een land als Frankrijk. Daarnaast werd ook, iets minder vaak, genoemd dat het in het ene land ook simpelweg beter gaat dan in het andere land waardoor politieke actie minder nodig was. In de meeste gevallen werd de schuld voor politieke inactie gelegd op systeemniveau. In de Nederlandse en Braziliaanse focusgroepen werd gesproken over de afstand tussen burger en politiek als reden voor inactie. Die werd in Brazilië toegeschreven aan de bedenkelijke reputatie van politici, corruptie en het gebrek aan burgerschapsvorming. In de Hongaarse discussies werd beargumenteerd dat politieke inactie in de hand werd gewerkt door politici of onduidelijk gedefinieerde machthebbers – complotdenken vormde hier deel van de verklaring voor politieke inactie.

De focusgroep-discussies maken duidelijk dat de politiek – of het politieke systeem – een centrale contextuele factor is in hoe mensen politieke inactie verklaren. Het gebrek aan *efficacy* – het gevoel hebben dat politieke actie toch geen zin heeft – wordt dus niet gezien als iets waarvoor individuele burgers verantwoordelijk zijn, maar als een systematisch probleem in de samenleving. Wie of wat de schuld krijgt voor politieke inactie, is relevant voor toekomstig gedrag.

Eerder onderzoek laat zien dat als politici verantwoordelijk gehouden worden voor een bepaald maatschappelijk probleem, mensen vaker gaan stemmen bij volgende verkiezingen (Arceneaux, 2003). Het is dus belangrijk of er specifieke actoren, met name politici, centraal staan in de verklaringen voor inactie: hierdoor kunnen mensen in aanwezigheid van een nieuwe politieke partij of een nieuwe sociale beweging een duidelijk target hebben om politiek actief te worden. Als verklaringen voor inactie echter berusten op culture verschillen of complottheorieën zonder duidelijke actoren, is het minder waarschijnlijk dat men politiek actief wordt in de toekomst.

HET BELANG VAN SOCIALE BEWEGINGEN

De sociaalpsychologische benadering van politieke participatie als collectief gedrag komt tot uiting in sociale bewegingen. Bewegingen als de 'gele hesjes' en Kick Out Zwarte Piet in Nederland zorgen ervoor dat burgers gezamenlijk invloed kunnen hebben op politieke besluitvorming als dat individueel niet lukt (Oberschall, 1973). Om invloed te hebben, proberen sociale bewegingen leden te winnen door bepaalde waarden, overtuigingen en doelen te communiceren naar mogelijke aanhangers (Benford, 1993; Benford & Snow, 2000). Op deze manier kunnen sociale bewegingen een belangrijke schakel zijn in het dichten van de kloof tussen burgers en de politiek, die de deelnemers aan de focusgroep-discussies ook noemden als reden voor politieke inactie. Slechts weinig burgers sluiten zich evenwel in Nederland aan bij een sociale beweging, zelfs niet als er duidelijke maatschappelijke problemen worden ervaren. Een mogelijke verklaring is dat de doelen van de sociale beweging niet aansluiten bij wat burgers politiek gezien willen bereiken.

Politieke participatie is vaak een uitzondering

We hebben onderzocht wat mensen willen dat een sociale beweging nastreeft en of dit wel of niet motiveerde om lid te worden van een sociale beweging (Van Bezouw & Kutlaca, 2019). De Groninger Bodembeweging is een sociale beweging die opkomt voor de inwoners van de provincie Groningen die getroffen zijn door de aardbevingen veroorzaakt door gaswinning. Sinds de jaren zestig wordt er gas gewonnen in de provincie Groningen (Stäuble & Milius, 1970), sinds 1986 vinden er aardbevingen plaats – hoewel het verband daartussen pas tientallen jaren later erkend werd (De Crook, Dost, & Haak, 1998). De aardbevingen zorgen voor financiële onzekerheid door schade aan huizen, huizen die onverkoopbaar zijn, stress en gezondheidsklachten (Postmes et al., 2018; Van der Voort & Vanclay, 2015). In deze context maakten we een theoretisch onderscheid tussen collectieve en individuele doelen waarvoor een sociale beweging zoals de Groninger Bodembeweging kan strijden. Een individueel doel is bijvoorbeeld betere financiële compensatie voor mensen wiens huis aardbevingsschade heeft. Als collectief doel kan het strijden voor stopzetten of reduceren van de gaswinning gelden. Daar-

naast onderscheidden we deze einddoelen van doelen voor hoe dit bereikt kan worden: politici bewegen om in actie te komen of proberen bewustzijn over de aardbevingen bij de rest van Nederland te creëren.

Met vragenlijstonderzoek onder 312 inwoners van verschillende dorpen in de provincie Groningen (zie Kutlaca, Van Zomeren & Epstude, 2019), die nog geen lid waren van de Groninger Bodembeweging, hebben we onderzocht welke doelen hen zouden motiveren om lid te worden. De belangrijkste bevinding was dat het individuele doel van financiële compensatie erg belangrijk gevonden werd, maar dat het vooral de collectieve doelen over het reduceren of stopzetten van de gaswinning in Groningen waren die mensen motiveerden om lid te worden van een sociale beweging. Die motivatie werd met name gevoed door het gevoel dat men het relatief nog slechter had dan andere inwoners van de provincie Groningen. Als inwoners van Groningen het gevoel hadden dat zij slechter af waren dan inwoners van andere provincies, was men gemotiveerder om hun situatie te veranderen door de politieke besluitvorming te beïnvloeden en niet door inwoners van de rest van Nederland te informeren over de problemen met aardbevingen in Groningen.

Gemiddeld genomen was de intentie lid te worden van een sociale beweging in Groningen laag. Zelfs met de decennialange ervaren problemen heeft slechts een klein gedeelte van de mensen zich aangesloten bij de Groninger Bodembeweging. Tot op zekere hoogte komt dit doordat mensen zich richten op het steunen van elkaar (Stroebe, Postmes & Roos, 2019) in plaats van politiek actief te worden. Het laat echter ook zien wat eerder betoogd is: politieke participatie is vaak een uitzondering. Terwijl in veel gevallen geen eensgezindheid bestaat over welke doelen nagestreefd moeten worden met politieke actie, of men het wel echt slechter heeft dan andere burgers, en of bepaalde problemen niet beter individueel opgelost kunnen worden in plaats van collectief in actie te komen.

BELANG SOCIAALPSYCHOLOGISCHE BENADERING VAN POLITIEKE INACTIE

Het belang van een sociaalpsychologische benadering van politieke inactie is om beter te begrijpen waarom mensen die maatschappelijke problemen ervaren soms wel en soms niet

SYSTEEMVERTROUWEN EN POLITIEKE INACTIE ONDER IRAANSE MIGRANTEN IN EUROPA

Naast het belang van intergroepsrelaties en welke rol sociale bewegingen kunnen spelen, zijn percepties van het politieke systeem cruciaal voor het begrijpen van politieke inactie. In de focusgroepdiscussies (Van Bezouw et al., 2019) werd duidelijk hoe vaak dit politieke systeem of de politiek genoemd werden als reden voor inactie. Ook bleek het beïnvloeden van de politiek een belangrijke manier om bepaalde doelen te bereiken via een sociale beweging (Van Bezouw & Kutlaca, 2019).

De *system justification theory* is een prominente sociaalpsychologische theorie die stelt dat mensen gemotiveerd zijn om de sociaalpolitieke status quo te legitimeren en in stand te houden (Jost, Banaji & Nosek, 2004). De veronderstelling is dat mensen psychologische behoeften hebben (bijv. de behoefte aan zekerheid) die ervoor kunnen zorgen dat mensen het bestaande sociaalpolitieke systeem rechtvaardigen, zelfs als ze hier persoonlijk geen baat bij hebben (Jost et al., 2002). Rechtvaardiging van het systeem kan op twee manieren invloed hebben op politieke inactie. Het kan mensen helpen om te gaan met bedreigingen van het systeem – er is bijvoorbeeld aangetoond dat terrorismedreiging de rechtvaardiging van de status quo van het politieke systeem vergroot (Ullrich & Cohrs, 2007). Dit rechtvaardigingsproces zorgt er ook voor dat mensen minder geneigd zijn politieke actie zoals demonstraties te ondernemen (Jost et al., 2012). Mensen kunnen op enig moment echter ook onderling verschillen in hoe sterk zij het systeem rechtvaardigen, ofwel in hoeverre ze systeemvertrouwen ervaren (Banfield et al., 2011).

Eerder onderzoek laat zien dat systeemvertrouwen niet lineair samenhangt met politieke actie. Bij mensen met zowel een heel hoog als heel laag systeemvertrouwen is de motivatie voor politieke actie laag; een gemiddeld niveau van systeemvertrouwen maakt politieke actie het meest waarschijnlijk (Cichocka et al., 2017). Ondanks het belang van systeemvertrouwen voor politieke (in)actie is er weinig bekend over factoren die systeemvertrouwen kunnen vergroten of verminderen. Daarnaast is de relatie tussen systeemvertrouwen en politieke inactie nog niet onderzocht onder mensen met een migratieachtergrond.

Sinds de Iraanse revolutie van 1978-1979 migreerden grote aantallen Iraniërs naar Europa en Noord-Amerika (Ghorashi & Boersma, 2009). In de decennia daarna

politiek actief worden, ondanks dat zij schijnbaar in dezelfde situatie zitten. Waar Verba et al. (1995) politieke inactie verklaarden door te stellen dat mensen niet mee kunnen doen, niet mee willen doen of niet zijn gevraagd om mee te doen aan politieke participatie, biedt een sociaalpsychologische benadering inzicht in *waarom* percepties over politieke participatie tot stand komen of veranderen.

Ervaren effectiviteit van politieke participatie staat centraal in veel verklaringen voor politieke inactie. Als mensen het idee hebben dat politieke participatie geen zin heeft omdat men niets kan bereiken, zal de motivatie laag zijn om deel te nemen aan bijvoorbeeld een protest. Mijn proefschrift laat zien dat diverse factoren invloed hebben op de ervaren effectiviteit: men kan de schuld hiervoor leggen bij politici, sociale bewegingen kunnen andere doelen nastreven dan dat burgers zouden willen bereiken, sommige vormen van politieke participatie kunnen gezien worden als ineffectief (bijv. politieke berichten online plaatsen), of er kan een gebrek aan systeemvertrouwen zijn.

De perceptie dat politieke actie geen zin heeft, kan fluctueren. Binnen de focusgroep-discussies werd duidelijk dat als mensen verschillende mogelijkheden bespreken hoe burgers de politiek kunnen beïnvloeden, gevoelens van politieke efficacy vergroot werden. Sociale creativiteit vormt verder een belangrijk mechanisme in hoe stabiliteit in intergroepsrelaties in stand kan worden gehouden of juist bevraagd kan worden. Dit laat zien dat politieke inactie niet zomaar altijd voortkomt uit een gebrek aan motivatie: er kan een actief proces zijn waarin via verschillende uitwisselingen vormgegeven wordt aan hoe groepen zich tot elkaar verhouden. Zijn wij wel achtergesteld? Komt dit door overheidsbeleid of door iets anders, bijvoorbeeld door andere groepen in de samenleving? Is het mogelijk deze groepsverhoudingen te veranderen? Niet kunnen deelnemen en niet willen deelnemen (Verba et al., 1995) aan politieke participatie zijn dus nauw met elkaar verweven.

Deze sociaalpsychologische benadering van politieke inactie is nadrukkelijk een beginpunt van verder onderzoek. Meer onderzoek is nodig om met name te zien hoe de verschillende hier besproken mechanismen van invloed zijn op politieke (in)actie over tijd. Daarnaast is het belangrijk te benadrukken dat mensen niet bij elk maatschappelijk

vertrokken met name hoogopgeleide Iraniërs om werk of een vervolgopleiding te vinden in het Westen (Morady, 2011). In West-Europa zijn Iraanse migranten weliswaar relatief hoger opgeleid dan andere niet-westerse migranten, maar zij hebben ook te maken met discriminatie en moeilijkheden bij het vinden van werk (Kelly & Hedman, 2016). Door deze schijnbaar paradoxale maatschappelijke positie is het de vraag welke factoren voor Iraanse migranten bijdragen aan systeemvertrouwen en welke factoren dit juist in de weg staan.

In een vragenlijstonderzoek onder 935 Iraanse migranten in België, Duitsland, Frankrijk, Nederland, Oostenijk, het Verenigd Koninrijk, Zweden en Zwitserland vonden we dat systeemvertrouwen vergroot werd door de perceptie van efficacy dat zij individueel en als groep invloed konden uitoefenen op besluitvorming in het land, een rechtse politieke ideologie en door een sterkere identificatie als Europeaan (Van Bezouw, 2020). Het systeemvertrouwen werd geremd door het gevoel dat de huidige statusrelaties tussen groepen in de samenleving gelijk blijven, discriminatie, achterstelling van Iraanse migranten en als zij als Iraanse migranten langer in Europa wonen. Tezamen laten deze bevindingen zien dat Iraanse migranten meer systeemvertrouwen ervaren als zij mogelijkheden tot sociale mobiliteit zien.

We vonden het curvilineaire verband tussen systeemvertrouwen en politieke inactie dat Cichocka et al. (2017) vonden onder burgers zonder migratieachtergrond, ook onder de Iraanse migranten in dit onderzoek. Bij zowel een hoge als lage mate van systeemvertrouwen was er meer sprake van politieke inactie. Systeemvertrouwen bleek echter maar een klein deel van de variantie in politieke inactie onder Iraanse migranten te verklaren. Politiek gedrag was in grotere mate afhankelijk van het gevoel dat hiermee politiek gezien iets bereikt kon worden.

Al met al laat deze studie zien dat vertrouwen in een sociaalpolitiek systeem niet alleen belangrijk is voor burgers zonder migratieachtergrond maar ook voor mensen die relatief nieuw zijn binnen dit systeem. Waar dit voor burgers zonder migratieachtergrond echter een grote impact kan hebben op politieke inactie, bleek dit voor Iraanse migranten een minder goede voorspeller voor politieke inactie.

probleem politiek actief worden. Mensen kunnen elkaar onderling steun geven in moeilijke situaties waarbij er geen sprake is van politieke participatie maar ook niet van inactie (Stroebe et al., 2019). Desalniettemin laat het huidige onderzoek zien dat politieke inactie geen passief proces is waarbij mensen volledig apathisch zijn ten opzichte van belangrijke maatschappelijke problemen. Een beter begrip van politieke inactie betekent ook dat beter te begrijpen is waarom sommige mensen wél gaan stemmen of demonstreren bij het ervaren van maatschappelijke problemen.

Tot slot rest de morele vraag of politieke inactie iets slechts is: moeten mensen wel politiek actief worden? Uitgaande van een representatieve democratie, is politieke participatie een democratisch recht (bijv. het recht om te stemmen, het recht te demonstreren). Daarbij is een bepaalde mate van participatie nodig om ieders stem in de samenleving te kunnen horen (Kaiser, 1997; Lijphart, 2012). Politieke participatie is dus nodig, maar dat wil niet zeggen dat de verantwoordelijkheid voor elke politieke keuze uitsluitend bij burgers ligt – en zeker niet alleen bij benadeelde burgers. Zoals bij de aardgaswinning in Groningen, waar er politieke beslissingen zijn genomen die leed voor veel Groningers veroorzaken. Dan kunnen sociale bewegingen een belangrijke rol spelen in het agenderen van dit leed, maar ligt de verantwoordelijkheid ook bij een overheid om te zorgen dat politieke actie niet nodig is om onrecht ongedaan te maken. Een verdere overweging is dat mensen ook politiek actief kunnen worden vanwege onrecht dat anderen wordt aangedaan (Radke et al., 2020). Hierdoor kan een gevoel van onrecht ook uitgedragen worden zonder dat elke benadeelde burger politiek actief wordt.

Ondanks de politieke actie van bondgenoten en een zorgplicht van machthebbers zijn er genoeg redenen om te zorgen dat politieke inactie voorkomen moet worden. De focusgroep-discussies (Van Bezouw et al., 2019) bevestigden een beeld dat ook vaak terugkomt in het nieuws: de ervaring dat er een kloof is tussen burgers en politiek. Naast een grotere responsiviteit van de politiek kan politieke participatie door burgers deze kloof misschien verkleinen. Voor achtergestelde burgers kan succesvolle participatie niet alleen leiden tot het verwerven van bepaalde rechten of het aanpakken van onrecht, het zorgt ook voor een gevoel van zeggenschap en onderdeel zijn van een samenleving.

OVER DE AUTEUR

Dr. Maarten van Bezouw is als postdoctoraal onderzoeker verbonden aan de programmagroep Arbeids- en Organisatiepsychologie van de Universiteit van Amsterdam. E-mail: m.j.vanbezouw@uva.nl.

Literatuur

Arceneaux, K. (2003). The conditional impact of blame attribution on the relationship between economic adversity and turnout. *Political Research Quarterly*, *56*(1), 67-75. doi:10.1177/106591290305600107

Armingeon, K. & Schädel, L. (2015). Social inequality in political participation: The dark sides of individualisation. *West European Politics*, *38*(1), 1-27. doi:10.1080/01402382.2014.929341

Banfield, J.C. Kay, A.C., Cutright, K.M., Wu, E.C. & Fitzsimons, G.J. (2011). A person by situation account of motivated system defense. *Social Psychological and Personality Science*, *2*(2), 212-219. doi:10.1177/1948550610386809

Becker, J.C. (2012). The system-stabilizing role of identity management strategies: Social creativity can undermine collective action for social change. *Journal of Personality and Social Psychology*, *103*, 647–662. doi: 10.1037/a0029240

Benford, R.D. (1993). Frame disputes within the nuclear disarmament movement. *Social Forces*, *71*, 677-701. doi:10.1093/sf/71.3.677

Benford, R.D. & Snow, D.A. (2000). Framing processes and social movements: An overview and assessment. *Annual Review of Sociology*, *26*, 611-639. doi:10.1146/annurev.soc.26.1.611

Blanz, M., Mummendey, A., Mielke, R. & Klink, A. (1998). Responding to negative social identity: A taxonomy of identity management strategies. *European Journal of Social Psychology*, *28*, 697–729. doi:10.1002/(SICI)1099-0992(199809/10)28:5<697::AID-EJSP889>3.0.CO;2-#

Birch, S. (2016). *Full participation: A comparative study of compulsory voting*. New York, NY: United Nations University Press

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa

Cichocka, A., Górska, P., Jost, J.T., Sutton, R.M. & Bilewicz, M. (2017). What inverted U can do for your country: A curvilinear relationship between confidence in the social system and political engagement. *Journal of Personality and Social Psychology*, *115*(5), 883-902. doi:10.1037/pspp0000168

De Crook, T.D., Dost, B. & Haak, H.W. (1998). *Seismisch risico in Noord-Nederland*. De Bilt, the Netherlands: KNMI.

Ellemers, N. (1993). The influence of socio-structural variables on identity management strategies. *European Review of Social Psychology*, *4*, 27–57. doi: 10.1080/14792779343000013

ESS Round 9: European Social Survey Round 9 Data (2018). Data file edition 3.0. NSD-Norwegian Centre for Research Data, Norway – Data Archive and distributor of ESS data for ESS ERIC. doi:10.21338/NSD-ESS9-2018.

Gallego, A. (2007). Unequal political participation in Europe. *International Journal of Sociology*, *37*(4), 10-25. doi:10.2753/IJSo020-7659370401

Galinsky, A.D., Hugenberg, K., Groom, C. & Bodenhausen, G. (2003). The reappropriation of stigmatizing labels: Implications for social identity. *Identity Issues in Groups*, *5*, 221–256. doi: 10.1016/S1534-0856(02)05009-0

Ghorashi, H. & Boersma, F.K. (2009). Iranian diaspora and the new media: From political action to humanitarian help. *Development and Change*, *40 (4)*, 667-691. doi:10.1111/j.1467-7660.2009.01567.x

Haslam, S.A. (2001). *Psychology in organizations: The social identity approach*. London, UK: Sage.

Honari, A. (2018). "We will either find a way, or make one": How Iranian green movement online activists perceive and respond to repression. *Social Media and Society*, *4*(3), 1-11 doi:10.1177/2056305118803886

Jost, J.T., Banaji, M.R. & Nosek, B.A. (2004). A decade of system justification theory: Accumulated evidence of conscious and unconscious bolstering of the status quo. *Political Psychology*, *25*, 881-919. doi:10.1111/j.1467-9221.2004.00402.x

Jost, J.T., Chaikalis-Petritsis, V., Abrams, D., Sidanius, J., Van der Toorn, J. & Bratt, C. (2012). Why men (and women) do and don't rebel effects of

system justification on willingness to protest. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *38*, 197-208. https://doi.org/10.1177/0146167211422544

Jost, J. T., Pelham, B. W., Sheldon, O. & Ni Sullivan, B. (2003). Social inequality and the reduction of ideological dissonance on behalf of the system: Evidence of enhanced system justification among the disadvantaged. *European Journal of Social Psychology*, *33*(1), 13-36. doi:10.1002/ejsp.127

Kaiser, A. (1997). Types of democracy: From classical to new institutionalism. *Journal of Theoretical Politics*, *9*(4), 419-444. doi:10.1177/0951692897009004001

Kelly, M. & Hedman, L. (2016). Between opportunity and constraint: Understanding the onward migration of highly educated Iranian refugees from Sweden. *Journal of International Migration and Integration*, *17*(3), 649-667. doi:10.1007/s12134-015-0422-4}

Kutlaca, M., Van Zomeren, M. & Epstude, K. (2019). Our right to a steady ground: Perceived rights violations motivate collective action against human-caused earthquakes. *Environment and Behavior, 51,* 315-344. doi:10.1177/0013916517747658

Lalonde, R.N., Cila, J. & Yampolsky, M. (2016). Canada, a fertile ground for intergroup relations and social identity theory. In S. McKeown, R. Haji & N. Ferguson (Eds), Understanding peace and conflict through social identity theory: Contemporary and world-wide perspective (pp. 261-276). Cham, Switzerland: Springer. doi:10.1007/978-3-319-29869-6

Lijphart, A. (2012). *Patterns of Democracy: Government Forms and Performance in Thirty-Six Countries.* New Haven, CT, USA: Yale University Press

Morady, F. (2011). Who rules Iran? The June 2009 election and political turmoil. *Capital & Class*, *35*(1), 39-61. doi:10.1177/0309816810393940

Mummendey, A., Klink, A., Mielke, R., Wenzel, M. & Blanz, M. (1999). Socio-structural characteristics of intergroup relations and identity management strategies: Results from a field study in East Germany. *European Journal of Social Psychology*, *29*(2/3), 259-285. doi:10.1002/(SICI)1099-0992(199903/05)29:2/3<259::AID- EJSP927>3.0.CO;2-F

Oberschall, A. (1973). *Social conflict and social movements.* Englewood Cliffs, NJ, USA: Prentice Hall.

Odağ, Ö., Uluğ, Ö.M. & Solak, N. (2016). "Everyday I am çapuling": Çapulcu identity and collective action through social network sites in the Gezi Park protests. *Journal of Media Psychology, 28*, 148-159. doi:10.1027/1864-1105/a000202

Pattie, C.J. & Johnston, R.J. (2009). Conversation, disagreement and political participation. *Political Behavior*, *31*, 261-285. doi:10.1007/s11109-008-9071-z

Platow, M.J., Durante, M., Williams, N., Garrett, M., Walshe, J., Cincotta, S., Lianos, G. & Barachu, A. (1999). The contribution of sport fan social identity to the production of prosocial behavior. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, *3*, 161–169. doi: 10.1037/1089-2699.3.2.161

Postmes, T., Stroebe, K., Richardson, J., LeKander, B., Oldersma, F., Broer, J., & Greven, F. (2018). Gevolgen van bodembeweging voor Groningers: Ervaren veiligheid, gezondheid en toekomstperspectief 2016-2017 (Rapport; Rijksuniversiteit Groningen). Retrieved from https://www.groningsperspectief.nl/eindrapport1617/

Postmes, T., Van Bezouw, M. J. & Kutlaca, M. (2014). *Van collectief ongenoegen tot ordeverstoringen.* Retrieved from: http://www.wodc.nl/onderzoeksdatabase/2345-publieke-geweldsuitingen.aspx

Radke, H.R., Kutlaca, M., Siem, B., Wright, S.C. & Becker, J.C. (2020). Beyond Allyship: Motivations for Advantaged Group Members to Engage in Action for Disadvantaged Groups. *Personality and Social Psychology Review*, *24*, 291-315. doi: 10.1177/1088868320918698

Scheifele, C., Ehrke, F., Viladot, M.A., Van Laar, C. & Steffens, M.C. (2020). Testing the Basic Socio-Structural Assumptions of Social Identity Theory in the Gender Context: Evidence from Correlational Studies on Women's Leadership. *European Journal of Social Psychology*, Accepted Author Manuscript. doi:10.1002/ejsp.2678

Stäuble, A. J. & Milius, G. (1970). Geology of Groningen gas field, Netherlands, Geology of Giant Petroleum Fields. *American Association Petroleum Geologists Memoir, 14*, 359-369.

Stroebe, K., Postmes, T. & Roos, C.A. (2019). Where did inaction go? Towards a broader and more refined perspective on collective actions. *British Journal of Social Psychology*, *58*(3), 649-667. doi:10.1111/bjso.12295

Tajfel, H. (1969). Cognitive aspects of prejudice. *Journal of Biosocial Science*, *1*, 173-191. doi:10.1017/S0021932000023336

Tajfel, H. (1978). *Differentiation between social groups: Studies in the social psychology of intergroup relations.* London, United Kingdom: Academic Press.

Tajfel, H. & Turner, J.C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Monterey, CA: Brooks/Cole.

Ullrich, J. & Cohrs, J.C. (2007). Terrorism salience increases system justification: Experimental evidence. *Social Justice Research, 20*(2), 117–139. doi:10.1007/s11211-007-0035-y

Van Bezouw, M.J. (2020). *A social psychological investigation of political inaction* [unpublished doctoral dissertation]. Vrije Universiteit Amsterdam, the Netherlands.

Van Bezouw, M.J., Garyfallou, A., Oană, I.-E. & Rojon, S. (2019b). A methodology for cross-national comparative focus group research: Illustrations from discussions about political protest. *Quality and Quantity, 53*, 2719-2739. doi:10.1007/s11135-019-00887-5

Van Bezouw, M.J. & Kutlaca, M. (2019). What do we want? Examining the motivating role of goals in movement mobilization, *Journal of Social and Political Psychology, 7 (1)*, 33-51. https://doi.org/10.5964/jspp.v7i1.796

Van Bezouw, M.J. & Van der Toorn, J. (2019). *Is social creativity really creative? Open-ended responses to stable low group status.* Unpublished manuscript.

Van Bezouw, M.J., Van der Toorn, J. & Becker, J. (2020), Social Creativity: Reviving a Social Identity Approach to Social Stability. *European Journal of Social Psychology*. Advance Online Publication. doi:10.1002/ejsp.2732

Van Bezouw, M.J., Zavecz, G., Penna, C., Rijken, A.J., Klandermans, P.G. & Uluğ, Ö.M. (2019a). Social psychological explanations of political inaction: Citizens' perspectivesin Brazil, Hungary, and the Netherlands. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, *19*(1), 381-406. doi:10.1111/asap.12189

Van der Voort, N. & Vanclay, F. (2015). Social impacts of earthquakes caused by gas extraction in the Province of Groningen, The Netherlands. *Environmental Impact Assessment Review, 50*, 1-15. doi:10.1016/j.eiar.2014.08.008

Van Deth, J.W. (2014). A conceptual map of political participation. *Acta Politica, 49*, 349-367. doi:10.1057/ap.2014.6

Van Zomeren, M., Postmes, T. & Spears, R. (2008). Toward an integrative social identity model of collective action: A quantitative research synthesis of three social psychological perspectives. *Psychological Bulletin, 134*, 504-535. doi:10.1037/0033-2909.134.4.504

Verba, S., Schlozman, K.L., Brady, H.E. & Brady, H.E. (1995). *Voice and equality: Civic voluntarism in American politics* (Vol. 4). Cambridge, MA, United States of America: Harvard University Press.

Wright, S.C., Taylor, D.M. & Moghaddam, F.M. (1990). Responding to membership in a disadvantaged group: From acceptance to collective action. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 994-1003. doi:10.1037/0022-3514.58.6.994

INSPIRATIE – ECHTE BELANGSTELLING

Yvonne Duivenvoorden, *werkt als docent en coach bij de Hogeschool Utrecht, locatie Amersfoort. Dit jaar was ze finalist 'docent van het jaar' van de hogeschool.*

'Mijn vader was leraar Engels en ik had een creatieve moeder. Na de middelbare school wilde ik een jaar als uitwisselingsstudent naar het buitenland. Ik ging naar een high school in Pennsylvania in de Verenigde Staten en verbleef achtereenvolgens bij drie verschillende gezinnen. Eerst kwam ik bij een religieus gezin terecht dat behalve mij ook een oudere dame en een psychiatrische patiënt opving. Daarna ging ik naar een samengesteld gezin met een conservatieve vader en progressieve moeder. We hadden goede gesprekken, ze waren heel betrokken en zaten overal bovenop. Als laatste kwam ik bij een gezin waar ze me mijn kamer wezen en ik verder mijn eigen gang kon gaan. De grote verschillen tussen al die gezinnen maakten indruk, ik realiseerde me dat je omgeving van grote invloed is op hoe je je voelt en wie je later wordt. Daarom wilde ik psychologie gaan studeren, ik vroeg mijn ouders vanuit de vs om me alvast voor die studie op te geven.

Ik ben ontwikkelingspsychologie gaan doen en tijdens mijn studie aan de Universiteit van Amsterdam (UvA) ben ik ook verschillende keren langere tijd in het buitenland geweest: ik heb in een kibboets in Israël gewoond, was au pair in Frankrijk en met mijn man heb ik een tijdje in Brazilië gewoond.

Daarna ben ik werkgroepen gaan geven aan de UvA, vervolgens heb ik jarenlang onderzoek gedaan en trainingen gegeven. Tot ik de overstap maakte naar de Hogeschool van Utrecht. Daar ben ik nu docent aan de opleiding pedagogiek. In mijn lessen maak ik veel gebruik van creatieve middelen, zoals spel, zang en dans. Dat past bij mij, ook in mijn vrije tijd heb ik altijd veel gedanst, toneelgespeeld en beeldend gewerkt.

Maar ik vervul meer functies aan de hogeschool. Zo ben ik ook coach voor studenten, een rol die me erg bevalt. Op onze opleiding krijgen studenten niet alleen theoretische vakken, ze werken ook aan hun persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Vorig jaar ging onze jongste zoon studeren en daarmee waren onze drie kinderen het huis uit. Ik had geen zin in het lege-nestsyndroom, ik wilde zelf ook uitvliegen en weer studeren. Ik had een soort sabbaticaluren gespaard en ik had een langere periode extra uren gewerkt, zodat ik een dik halfjaar weg kon. In Denemarken werd een internationale creatieve minor aangeboden voor studenten in hun afstudeerfase. Dat leek me wel wat. Ik zocht contact met de coördinator van de cursus en voelde een klik. Ze vond het bijzonder dat ik vijf maanden tussen de studenten wilde gaan zitten. We hielden de optie open dat ik ook nog een andere rol zou vervullen. Zo wilde ik wel lessen geven, maar dat heb ik uiteindelijk niet gedaan, want het programma lag al vast. Ik nam als student deel aan een werkgroep. Na een maand brak de coronacrisis uit en kwamen we in een lockdown terecht. Ik overwoog naar huis te gaan, maar besloot te blijven. Dat gold voor de meeste studenten. Omdat we allemaal ver van huis zaten, waren we op elkaar aangewezen. We gingen allemaal twee weken in quarantaine, daarna besloot ik de groep in het studentenhuis weer op te zoeken. De lessen waren online, maar wij gingen gezamenlijk projecten uitwerken en oefeningen doen. En in het weekend gingen we met elkaar op pad. Ik had daar een extra rol omdat de docenten geen direct contact met de studenten hadden, dus ik fungeerde als een soort brug.

CULTUURSHOCK

Eenmaal terug reageerden collega's heel leuk op mijn sabbatical, ze vonden het inspirerend. Om studenten te helpen iets vergelijkbaars te ondernemen, werd ik coördinator internationalisering. Daarnaast kreeg ik ook oog voor buitenlandse

'Mijn collega's reageerden heel leuk op mijn sabbatical'

FOTO: ERIK KOTTIER

studenten die bij ons studeren. In een van mijn leerteams zaten dat jaar drie Antilliaanse studenten. Twee van hen deden het eerste jaar voor de tweede keer. Ik vroeg hen ernaar en ze legden uit dat ze in Nederland een grote cultuurshock hadden gehad, ze hadden zich erg eenzaam gevoeld. Op de Antillen waren ze uitbundig, hier stelden ze zich bescheiden op, omdat ze zich nog niet thuis voelden en moeite hadden zich in het Nederlands uit te drukken.

Daar schrok ik van. In Denemarken was ik met open armen ontvangen, blijkbaar deden wij dat hier met onze buitenlandse studenten veel minder goed. De studenten moesten gewoon meedraaien, we deden niets extra's voor hen. Daar ben ik me voor gaan inzetten. Ik verzamelde een groep studenten van de Antillen en één uit Suriname bij elkaar en we zijn een intervisiegroep gestart om elkaar te helpen. Een van de studenten begeleidt de groep nu als een soort stage. We willen in de toekomst eerder contact leggen met studenten op de Antillen die hierheen willen komen, om ze al een beetje kennis te laten maken met onze cultuur: alles gaat hier op afspraak, je moet op tijd komen en zorgen dat je Nederlands goed op peil is. Vervolgens vangen wij hen hier beter op.

WAARDERING

Dit jaar was ik genomineerd als docent van het jaar van de Hogeschool Utrecht, dat is een enorme blijk van waardering. Het zijn studenten die je nomineren en dat vind ik er zo leuk aan, daarom heb ik me echt ingezet voor een plek in de finale.

Studenten vinden me vaak enthousiast, creatief, verbindend, open en geïnteresseerd. Dat heb ik blijkbaar mijn hele leven gehad, deze eigenschappen zorgden er ook voor dat ik voor en tijdens mijn studie al die reizen maakte en dat ik naar Denemarken ging om daar een minor te volgen.

Ik heb de titel uiteindelijk niet gewonnen, maar dat doet er niet toe. Het was een leuke ervaring, het heeft me aangezet tot zelfreflectie en ik heb er nog een mooi filmpje van mij als docent aan overgehouden.'

youtu.be/G5ZzghViK5w

FRÉNK VAN DER LINDEN EN SOPHIE ZEESTRATEN OVER OPGEBORGEN VERDRIET

EMOTIONELE STILSTAND

FOTO: PETER VALCKX

Als Sophie Zeestraten vijf jaar is, verlaat haar moeder plots het gezin. Ook de moeder van Frénk van der Linden gaat er op zijn dertiende vandoor, zijn ouders liggen in een vechtscheiding. De gebeurtenissen laten sporen na. Zowel Van der Linden als Zeestraten staan lange tijd niet in contact met hun gevoelsleven. Totdat ze zichzelf en hun verleden nader onderzoeken. Alle twee schreven ze er een boek over. ‘Als er iemand in mijn omgeving overleed, wist ik dat het heel verdrietig was, maar ik voelde het niet.’

Eigenlijk zou de moeder van Sophie Zeestraten een weekje op vakantie gaan naar Denemarken. Maar ze kwam niet meer terug. Ze ziet haar moeder in de jaren die volgen slechts een paar keer, onder meer om haar moeders nieuwe man en kinderen te ontmoeten. Zeestraten gaat als advocaat werken, maar belandt op haar veertigste in een burn-out. Dan besluit ze uit te zoeken wat er precies in haar kinderjaren is voorgevallen en hoe dat haar heeft gevormd. In haar boek *Moederziel* beschrijft ze die zoektocht. 'Als kind ging ik, onbewust natuurlijk, ontzettend hard mijn best doen. Als ik maar lief en vriendelijk was, zou ik niet opnieuw verlaten worden. Ook als volwassene rende ik maar door, totdat ik echt niet meer kon.' Inmiddels heeft Zeestraten weer goed contact met haar moeder en werkt ze niet langer als advocaat, maar als pri[1]-therapeut in haar eigen praktijk.

'Ik had dikwijls het gevoel dat ik meer kon meevoelen met geïnterviewden dan met mezelf'

De ouders van journalist Frénk van der Linden vochten elkaar vroeger de tent uit. Zijn moeder had een minnaar en uiteindelijk verlaat ze het gezin. Samen met zijn zus besluit hij op zijn dertiende al het contact met zijn moeder te verbreken. Tien jaar later zoekt hij haar weer op, en heeft vanaf dat moment een goede relatie met haar. Zijn ouders zien elkaar veertig jaar niet. Als zijn moeder alzheimer krijgt, maakt hij een documentaire over de scheidingsgeschiedenis van zijn ouders. Hij dringt aan op een hereniging en dat gebeurt: zijn ouders vliegen elkaar in de armen. Na hun overlijden schrijft hij brieven aan zijn vader en moeder, die nu gebundeld zijn in het boek *En altijd maar verlangen – de liefdesoorlog van mijn ouders*. 'In die veertig jaar journalistiek heb ik nog nooit zoveel losgemaakt bij kijkers, lezers of luisteraars. Er wordt zo geworsteld met afscheid nemen in de liefde.'

JULLIE BESCHRIJVEN BEIDEN DAT JULLIE GEVOELSLEVEN LANGE TIJD OP SLOT HEEFT GEZETEN. HOE BEGONNEN JULLIE IN TE ZIEN DAT DE GEBEURTENISSEN UIT JULLIE JEUGD DAAR IETS MEE TE MAKEN HADDEN?

Zeestraten: 'Dat kwam langzaamaan. Ik had alle ingrediënten om gelukkig te zijn. Leuk werk, een sociaal leven, een gezin. Maar ik voelde me vaak gestrest, ik had een kort lontje en was soms behoorlijk somber. Ik begreep het niet van mezelf en durfde er niet over te praten. Ik had toch niets om over te klagen? Het voelde bijna alsof ik geen recht had op die negatieve emoties. Ik schaamde me ervoor en stopte het weg. Tijdens die burn-out waren er meerdere momenten waarop ik me realiseerde dat ik iets moest doen met mijn verleden. Ik las de achterflap van het boek van Griet op de Beeck, *Kom hier dat ik u kus*. Daar stond een zinnetje over hoe kapotte mensen ongewild ook andere mensen beschadigen. Ik dacht aan mijn kinderen. Ik was regelmatig boos op ze en voelde me daar vervolgens schuldig over. Daar ergens begon het kwartje echt te vallen.'

Van der Linden: 'Ook bij mij is het al heel lang een onderliggend besef. Het sluimerde maar kwam nooit echt tot een doorbraak. Ik had dikwijls het gevoel dat ik meer kon meevoelen met geïnterviewden dan met mezelf. Ik kon absoluut niet bij de kern van mijn eigen emoties, terwijl de geïnterviewden mij dingen toevertrouwden die ze niet aan anderen vertelden. Niet eens aan hun levenspartner of therapeut. Ik begreep ook niet hoe dat kon. Later ben ik daar wel iets van gaan snappen. Geïnterviewden vertelden dat ze wel aan mij konden zien dat ik veel had meegemaakt en daardoor dachten dat ik zou begrijpen wat ze op hun hart hadden. Bizar!

De doorbraak kwam in een aantal stappen. Toen mijn moeder alzheimer kreeg, wist ik dat er nog maar weinig tijd was om tot een eventuele verzoening te komen. Ik begon daarom aan een documentaire over de strijd die mijn ouders al zo lang voerden. Ik

1 De afkorting PRI staat voor *Past Reality Integration*, een alternatieve therapievorm ontwikkeld door de Nederlandse psycholoog Ingeborg Bosch. De therapie richt zich op verdrongen en ontkende gevoelens uit de jeugd die iemands huidige leven ongewenst zouden beïnvloeden. Wetenschappelijke evidentie voor de werkzaamheid van PRI ontbreekt vooralsnog *(red.)*.

interviewde ze met de vraag of ze in deze pijn en bitterheid dood wilden. Op de terugweg van het eerste interview zei de regisseur tegen mij dat ik het als interviewer prima deed, maar dat ze daar niet zoveel aan had. "Ik wil de nood van de zoon horen", zei ze. Dat raakte me. Maar de definitieve doorbraak kwam toen mijn ouders elkaar daarna voor het eerst sinds veertig jaar weer ontmoetten. Ze vielen elkaar in de armen en hebben drie uur lang als tortelduiven op de rand van de bank zitten praten. Dat was fantastisch. Ik heb een hele Kleenex-doos leeg gehuild. Voor het eerst in veertig jaar huilde ik. Heel bevrijdend. Vanaf dat moment kwam ik in een emotionele rollercoaster terecht, mijn hemel. Toen die cascade eenmaal loskwam, was er geen weerstand meer tegen te bieden. Ik wilde meer voelen, erover praten. Hoe was dat voor jou, Sophie?'

Zeestraten: 'Bij mij barstte het los op het moment dat ik, halverwege mijn burn-out, aan mijn moeder vroeg haar verhaal op te schrijven. Ik wilde weten waarom ze toen was weggegaan. Twee weken later kreeg ik een enveloppe terug, met een kaart. Hier kan nóóit het hele verhaal opstaan, dacht ik. Ik vermoedde dat ze het alleen face-to-face wilde vertellen, maar daar was ik niet aan toe. Ik heb de kaart ergens achter in een kast in de studeerkamer gegooid, ongeopend. Ik kon het niet eens aan haar woorden te lezen.'

Een halfjaar later besloot Zeestraten de kaart toch open te maken. 'Natuurlijk wil ik mijn kant van het verhaal voor je opschrijven. Heb je nog specifieke vragen?', stond er.

Van der Linden: 'Verbijsterend. Hoe kon je nu zo stom zijn die kaart niet te openen?'

Zeestraten: 'In emotioneel opzicht naar mijn moeder toe ben ik stil blijven staan. Ik was nog dat jonge meisje. Net als dat jij toen je jonger was brieven van je moeder niet hebt opengemaakt. Door die kaart begon ik wel in te zien dat ik moest accepteren wat er was gebeurd. Ik kon steeds meer bij de realiteit komen. Mijn moeder had ons gezin verlaten, ze was niet teruggekomen en dat ging ook niet gebeuren. Ik had geen normale relatie met mijn moeder gehad, en die zou ik ook nooit hebben. Ergens hoopte ik al die jaren dat ze ooit op een dag voor mijn deur zou staan, op haar knieën, met een grote bos bloemen, smekend om vergiffenis. En dat als die dag zou komen, het grote gat in mij opgevuld zou worden met al haar moederliefde. Door die kaart ben ik die hoop gaan loslaten. Eén moment weet ik nog goed, ik zat in een bos vlakbij, maanden na die kaart. Vroeger was ik daar vaak met mijn moeder. Ik zei tegen mezelf: oké, dus ze gaat gewoon nooit meer terugkomen? Nee. Echt niet? Nee. Toen schoven mijn emotie en ratio in elkaar. Een soort besef, waardoor ik brak. Al die jaren wíst ik wel dat ze nooit meer terug zou komen, maar ik geloof dat ik dat toen pas voor het eerst voelde. Mijn moeder was mijn anker, mijn rots, mijn alles. Mijn vader was vaak weg. Ik was vijf en van de een op de andere dag was ze weg. Het lijkt wel alsof ik heel lang alleen maar met mijn ratio geleefd heb. Als er iemand in mijn omgeving overleed, wist ik dat het heel verdrietig was, maar ik voelde het niet.'

'Ergens hoopte ik al die jaren dat ze ooit op een dag voor mijn deur zou staan, op haar knieën, met een grote bos bloemen, smekend om vergiffenis'

Van der Linden: 'Herkenbaar. Mijn halfbroertje Benno belandde achter mijn slaapkamer onder een auto van ons transportbedrijf toen ik zestien was. Hij overleed. Diezelfde avond moest ik de huiskamer inlopen, waar mijn vader en de moeder van Benno zaten te rouwen. Ik voelde niets. Ik heb mezelf toen een paar klappen in het gezicht gegeven. In de hoop dat er tranen kwamen of ik een aangedane indruk zou maken. Maar dat gebeurde niet. Ook niet tijdens de begrafenis toen mijn vrienden het kleine kistje het kerkhof op droegen. Ik schaamde me voor mijn gebrek aan emoties. Ik deed alsof, maar ik weet zeker dat ik het niet echt doorvoelde. Pas na die reünie van mijn ouders heb ik samen met mijn zus dia's van Benno

FOTO: PETER VALCKX

bekeken. Veertig jaar na zijn dood heb ik voor het eerst kunnen huilen om hem. Als kind had ik zoveel pijn. Ik heb mezelf denk ik beschermd door die pijn weg te drukken. Maar daarom is het, denk ik, soms wel ingewikkeld er nu alsnog bij te komen.'

HOE KIJKEN JULLIE NU TERUG OP JEZELF ALS KIND?

Zeestraten: 'Ik deed volgens mij ontzettend hard mijn best, onbewust, om lief en vriendelijk te zijn, zodat ik niet opnieuw verlaten zou worden. Een manier van overleven. Achteraf gezien mag ik in mijn handjes knijpen dat ik de pijn kón wegstoppen. Er was op dat moment geen empathische volwassene, mijn vader had het ook heel moeilijk, die mij kon helpen het verdriet te verwerken.'

Van der Linden: 'Ik werd thuis een tijdje de baas. Mijn vader was volkomen verzenuwd, ik ging koken en schoonmaken. Mijn vader gaf mij zijn loon, ik gaf hem zakgeld. Dat zijn feiten. Psychologisch gezien vind ik het ingewikkelder. Ik heb lang gedacht dat ik zo'n bewijsdriftig mannetje ben geworden, met een grote mond, omdat mijn vader en moeder mij niet zagen staan tijdens hun scheiding. Die hadden het veel te druk met elkaar de hersens inslaan. Maar toen vertelde mijn tante Henny me op haar sterfbed dat al mijn theorietjes (over de relatie tussen de scheiding van zijn ouders en zijn beroep als journalist, red) die ze in de krant las geen hout sneden. Toen ik vijf was, had ik blijkbaar al een grote mond en wilde ik dat mensen me zagen staan. De scheiding heeft natuurlijk wel invloed gehad op wie ik ben geworden. Achteraf gezien had ik de scheiding trouwens nooit willen missen. Ik heb er veel pijn door gehad, en nog. Die pijn zal ook nooit weggaan. Veel van dat verdriet komt ook pas de laatste jaren naar boven. Maar het heeft mijn leven wel verrijkt. Het is paradoxaal om blij te zijn met verdriet. Maar mijn leven heeft er uiteindelijk een gelaagdheid en rijkdom door gekregen. Ik voel me een alchemist die van stront goud heeft gemaakt. Ik heb die pijn als een sok binnenstebuiten getrokken.'

Zeestraten: 'Toch kom ik die oude pijn nog wel eens tegen.'

Van der Linden: 'Ik vandaag nog! Ik kreeg een mail van een organisatie waarmee ik webinars organiseer. Ze wilden niet door met mij voor een tweede reeks. Ik merkte dat het me zeer deed en dat ik er kwaad over was. Vroeger zou ik daarin absoluut zijn geëxplodeerd. Nu kon ik een nette reactie terugsturen. Maar ik zal nooit verlost raken van diepgewortelde gevoelens van afwijzing. Dat raakt echt wel enorm aan het moment dat mijn moeder op mijn dertiende zei: "Ik houd enorm veel van je, maar ik ga wel bij je weg." Toen heb ik haar op de brandstapel gezet. Ik was van plan deze organisatie vandaag ook op brandstapel te zetten. Heel kinderlijk. Ik was overdreven gekwetst. Nu kan ik als het ware naar mezelf kijken en zien wat er gebeurt. Ik

heb een omgangsregeling met mijn oude shit getroffen.'

Zeestraten: 'Gisteren had ik een gesprek met mijn moeder waarin ze iets zei over haar andere zoon, van de Deense man. Het was echt maar één zinnetje, maar het gevoel trok door mijn hele lijf. Het lijkt op het gevoel dat ik had toen mijn moeder een nieuw gezin stichtte. Het voelde voor mij alsof ze voorrang gaf aan die kinderen, alsof die belangrijker waren.'

Van der Linden: 'Dit doet me denken aan wat ik zo'n vijfentwintig jaar geleden, tijdens mijn eerste scheiding, van mijn therapeut leerde. Die ik overigens nog steeds een keer of twee per jaar zie, een soort mentale apk. Problemen aanpakken doe je middels een drietrapsraket, vertelde ze. Eerst moet je opmerken dat je met een probleem zit en bereid zijn dat te onderzoeken. Dat laatste is voor veel mensen volgens mij al moeilijk. Vervolgens moet je jezelf afvragen waar het vandaan komt en wat je er mogelijkerwijs aan kunt doen. Tot slot ga je dat een tijdlang gedisciplineerd proberen. Met vallen en opstaan. Als je vaak genoeg weer opstaat, begint dat langzamerhand een nieuw stukje van jezelf te worden. Ik betwijfel of mensen fundamenteel kunnen veranderen, maar gedrag kun je wel behoorlijk verregaand beïnvloeden.'

Zeestraten: 'Voor mijn gevoel ben ik wel fundamenteel veranderd. Lang had ik bijvoorbeeld het gevoel dat ik op mezelf aangewezen was. En dat gevoel hercreëerde ik ook steeds zelf. Mijn partner deed van alles voor mij, maar ik zag het niet. Ik vond dat ik niet de hulp kreeg die ik wilde, of dat ik geen goede hulp kreeg.'

Van der Linden: 'Als je de koers van een boot met maar één procent verlegt, komt die al in een andere haven aan. Dus een klein verschil in gedrag kan in je leven een groot verschil maken, misschien wel een fundamenteel verschil.'

Zeestraten: 'Ik voel me nu ook zoveel meer verbonden met mijn omgeving.'

Van der Linden: 'Ik ook. Ik vind het soms wel jammer dat ik eerst 63 moest worden om op dit punt te komen. Soms kom ik twintigers tegen die rustig zijn en evenwichtig tegen dingen aankijken. En contact zoeken met anderen over bijvoorbeeld onzekerheden. Dat vind ik echt diep bewonderenswaardig.'

FOTO: PETER VALCKX

HOE HADDEN JULLIE EERDER (EEN BEETJE) KUNNEN VERANDEREN?

Van der Linden: 'Ik heb veel lieve, verstandige, wijze mensen ontmoet die dat soort gesprekken met mij probeerden aan te gaan, maar er was gewoon niet met mij te praten. Misschien hadden mensen mij echt door elkaar moeten rammelen en moeten zeggen: "Als je nu niet wilt praten, en jezelf niet wilt onderzoeken,

'Voor mijn gevoel ben ik fundamenteel veranderd'

dan ga ik weg." Iedereen is altijd heel lief voor mij geweest, terwijl ik dat niet altijd verdiende. En ik was gewoon stronteigenwijs.'

Zeestraten: 'Bij mij kwam het keerpunt door de burn-out, maar ik had wel het gevoel alsof ik er al járen tegenaan zat. Ik wilde er gewoon niet aan. Ik ging net zo lang door tot ik écht niet meer op kon staan. Met het schaamrood op mijn kaken hoor, achteraf dan. Er was daarvoor namelijk weleens een collega met een burn-out en dan dacht ik: kom op, ga gewoon weer aan de slag. Achteraf weet ik hoe heftig een burn-out is, en vraag ik me af hoe ik dat heb kunnen denken.'

Van der Linden: 'Mag ik een hele moeilijke vraag stellen? Ik wijd nu een jaar van mijn leven aan een poging om vechtscheidingen terug te dringen. Omwille van die kinderen, omwille van het kind dat ik zelf geweest ben en omwille van het kind dat jij geweest bent, Sophie. Als wij nou dat leed van die mensen willen verkleinen, hoe komen we dan in het hoofd en het hart van die kinderen? Hoe zorgen we dat deze kinderen eerder beseffen dan jij en ik hebben gedaan dat waar twee vechten twee schuld hebben? Hoe zorgen we ervoor dat deze kinderen zichzelf niet zo verwonden?'

Zeestraten: 'Het kan helpen als kinderen op jonge leeftijd leren dat er altijd meerdere kanten aan een verhaal zijn. En ja, therapie kan helpen, maar je kunt kinderen natuurlijk niet dwingen in therapie te gaan.'

Van der Linden: 'Je kunt een paard inderdaad wel naar de bron dwingen, maar je kunt hem niet dwingen te drinken. Maar deze paarden wil ik toch écht leren drinken. Ik besef dat we er niet alleen komen als we de vaders en de moeders redelijker met elkaar leren omgaan. Op de een of andere manier moeten we ook iets verzinnen waarin we de kinderen meer kunnen bereiken.'

Zeestraten: 'Ik denk dat het ontzettend moeilijk is bij jonge kinderen. Het had mij misschien geholpen als er in mijn omgeving iemand was geweest die empathisch had gereageerd op die verlating. Ik had niemand om naartoe te gaan en voelde me heel erg alleen. Die eenzaamheid was misschien wel het moeilijkste aan de situatie.'

Van der Linden: 'Ik kom nu ook leerlingen en oud-leraren tegen die niet wisten wat er zich bij ons thuis allemaal afspeelde. Of dat ik zoveel pijn had gehad. Ik had altijd mooie verhalen, ik was stoer, hoofdredacteur van de krant op de middelbare school, ze hadden niets door. Wel wist iedereen dat ik voor mijn vader koos, en niet voor mijn moeder. Ik vind het verbazingwekkend dat mensen dachten dat ik met niet zoveel dingen zat, als je ziet dat een kind jarenlang zijn moeder niet ziet. Ik snap dat leerlingen dat niet doorhadden, maar de leraren? Mensen uit de buurt? Familieleden?'

Zeestraten: 'Wellicht vonden ze het eng erover te beginnen. Ik vind ook eigenlijk dat we op jonge leeftijd al moeten leren, bijvoorbeeld in de kleuterklas, hoe je over emoties moet praten. Dat het normaal is boos of bang te zijn. We leven in een maatschappij waarin veel gericht is op de buitenkant. Als je maar goede cijfers haalt, krijg je een goede baan en word je gelukkig. Maar dat klopt natuurlijk niet. Geluk vinden we in onszelf. Nu is er veel schaamte, taboe, zelfcensuur, we tonen onze emoties niet, dat is pijnlijk. Iedereen moet zijn vuile was gewoon buiten hangen.'

Van der Linden: 'Het is inderdaad raar dat we op school leren wat de hoofdstad van Bulgarije is, en de stelling van Pythagoras, maar over zoiets essentieels als de liefde en emoties nauwelijks van gedachten wisselen. Dus jouw pleidooi, Sophie, onderschrijf ik volledig. Volgens mij gaan wij elkaar nog wel tegenkomen. We hebben in ieder geval een gezamenlijke missie.'

ONZE PSYCHOLOGEN

Nederlands Instituut van Psychologen NIP

HET NIP IS MET ZO'N 14.000 LEDEN AL MEER DAN 80 JAAR **DE GROOTSTE BEROEPSVERENIGING VAN PSYCHOLOGEN IN NEDERLAND**. WIJ ZETTEN ONS IN VOOR DE PSYCHOLOOG ALS PROFESSIONAL ÉN VOOR DE PSYCHOLOGIE ALS VAK. WIJ VERBINDEN PSYCHOLOGEN EN HUN VERSCHILLENDE VAKGEBIEDEN MET ELKAAR EN MET DE VERENIGING. ZO STREVEN WIJ NAAR EEN CONTINUE VEERKRACHTIGE SAMENLEVING. **WIL JE WETEN HOE WIJ ONS DAARVOOR INSPANNEN?** HIER LEES JE VERHALEN VAN, VOOR EN OVER ONZE PSYCHOLOGEN.

NIP-LEDEN STELLEN ELKAAR VRAGEN OVER INGEWIKKELDE SITUATIES OP HET WERK OF ROND DE STUDIE

Psychologenkwesties

'Ik voel flinke prestatiedruk en competitie met andere psychologie-studenten. Hoe ga ik om met de stress die daardoor ontstaat?'

RICHT JE OP JEZELF

'Stop met jezelf vergelijken met anderen, kennelijk werkt dit niet goed voor jou. Stel je eigen, uitdagende maar realistische (kortetermijn-)doelen en complimenteer jezelf als je deze behaald hebt. En wees niet te streng voor jezelf als het je een keertje niet lukt. Probeer te ontdekken waarom het niet lukte en neem dit mee in jouw toekomstige doelstellingen. Zorg ook altijd dat je voldoende herstelmomenten inbouwt in je dagritme. De boog moet niet altijd gespannen staan.'

- **Maria Peeters**, Universitair hoofddocent Sociale en Organisatiepsychologie (Universiteit Utrecht)

UITDAGENDE BAAN

'Mogelijk is dit geen stressverlagend antwoord, maar het is een prestatiegerichte opdracht om succesvol te worden als psycholoog. Het is een uitdagende baan, en vereist dus ook in deze fase van je carrière dat je jouw beste beentje voor zet om erin te slagen. Mijn tip: Onderscheid jezelf. Wees nieuwsgierig. Praat met mensen die het vak uitoefenen, regel een meeloopdag op een werkplek waar je mogelijk in de toekomst wilt werken. Meld je aan bij Meesters in de Psychologie. Doe eens iets gratis voor cliënten. En het belangrijkste: Geloof in jezelf.'

- **Errez Bar**, GZ-psycholoog en praktijkhouder van Praktijk Progress

MAAK OOK PLEZIER

'Helaas leven we, naar mijn idee, meer en meer in een prestatiemaatschappij. En nu je tijdens je studie al een cv moet opbouwen en goed moet scoren, zijn je medestudenten ook een soort van je concurrenten. Het is belangrijk jouw eigen waarden (weer) te vinden en erop te vertrouwen dat je jouw pad gaat vinden in je rol tijdens en na je studie. Juist je studententijd is er ook voor plezier, onbezorgde lol, inspiratie, nieuwsgierigheid, ontdekken, verbinden en sociale relaties bouwen. Belangrijk om elkaar dus niet gek te maken in deze tijd en juist weer te voelen waar je als mens, en in het bijzonder als sociaal wetenschapper voor mag staan: menselijkheid en samen!'

- **Ellen Huijsmans**, praktijkhouder van InMotie Psychologie

In de volgende editie: *'Hoe ga je om met werksituaties die je als mens erg raken?'* Wil je reageren, adviseren of heb je juist zelf een vraag? Stuur een e-mail naar **communicatie@psynip.nl**

SAVE THE DATE: NIP-JAARCONGRES

Op dinsdag 29 juni, van 19:00 - 21:00 uur, organiseert het NIP een online congres met het thema 'Corona: de wereld van morgen'. Je kunt er luisteren en kijken naar vooraanstaande psychologen die over de kansen en uitdagingen, nu en na corona, vertellen in hun vakgebied. Via een chat kun je ook vragen voorleggen aan de sprekers. Houd onze website in de gaten voor meer informatie: **www.psynip.nl**.

MAAK KENNIS MET DE *NIEUWE* LEDENRAAD (2)

Vanaf 1 maart 2021 behartigen deze twintig NIP-leden jouw belangen in de ledenraad (in alfabetische volgorde): Melissa Alberts, Nanda Bakker-Ait Arrami, Paul Betgem, Hilde Bruning, Jasper Dijkman, Jeanette Dijkstra, Annelien Duits, Mariëlle van Heugten, Aly van Houten, Veronique van der Kleij, Marjan van de Laar, Gerdie Langenhuizen, Maria van Lummel, Jan de Moor, Narish Parsan, Magda Rooze, Mandy van 't Sant, Margreet Schuurmans, Gezina Topper en Else Treffers. Een willekeurige eerste helft stelden we in de vorige editie van het NIP-katern al aan je voor. Nu komt de tweede helft aan bod. Wat betekent het NIP voor hen? En welke onderwerpen binnen het NIP vinden zij belangrijk?

GERDIE LANGENHUIZEN

'Samenwerking en verbinding zijn voor mij belangrijke aspecten. Een belangrijk speerpunt is wat mij betreft de tweedeling in de ggz, tussen volwassenen en jeugd, waardoor met name jongvolwassenen tussen wal en schip dreigen te belanden.'

JAN DE MOOR

'Ik heb veel waardering voor het werk dat het NIP tot op heden heeft verzet. En zie nog de nodige uitdagingen. Het NIP zou nog meer kunnen inzetten om een kwaliteitskader te ontwikkelen waarin onder meer eisen worden gesteld aan de psychologische beroepsbeoefening. Mijn kennis en ervaringen wil ik hier graag bij inzetten.'

NARISH PARSAN

'Ik zet mij graag in voor de aanhaking van de psychologie bij het helpen oplossen van maatschappelijke vraagstukken en voor de mentale vooruitgang van ons land. Niet alleen in de behandelkamers maar ook in de beleidskamers van de gemeenten kunnen wij als psychologen het verschil maken.'

MARIA VAN LUMMEL

'Ik vind het boeiend om samen te werken met mensen uit verschillende werkvelden en rekening te houden met de diverse belangen van de leden. Ik wil mij onder meer inzetten om het gat tussen student en starter te verkleinen en de werkdruk van psychologen in kaart te brengen.'

MAGDA ROOZE

'Als voorzitter van het Standing Committee Crisis, Disaster and Trauma Psychology van de EFPA zou ik graag de internationale kennis beschikbaar maken voor de Nederlandse psychologen.'

VERONIQUE VAN DER KLEIJ

'Ik ambieer het om binnen de ledenraad de belangen van internationale psychologen in Nederland te behartigen. Ik ben opgegroeid in het buitenland, wat mij heeft gevormd tot de persoon die ik vandaag ben. Ik heb geleerd om flexibel te zijn, goed te kunnen relativeren en humor op de juiste momenten in te zetten.'

NANDA BAKKER

'Het NIP is volop in ontwikkeling en speelt als vereniging een centrale rol voor psychologen in alle vraagstukken. Daarbij leggen we ook steeds meer de maatschappelijke verbinding. Dat is een ontwikkeling waar ik vanuit de ledenraad graag aan mee werk!'

JASPER DIJKMAN

'Voor mij is het NIP niet alleen een mooi platform om kennis en inspiratie te delen, maar ook een podium voor 'de psycholoog' en een uithangbord naar buiten toe. In het maatschappelijk debat, in het sturen van gedrag in crisistijd, en in het bedrijfsleven.'

MELISSA ALBERTS

'Als psychologiestudent én als ervaringsdeskundige denk ik dat er in het mooie vakgebied nog veel ruimte is voor verandering en ontwikkeling. Ik zou me dan ook graag, onder meer vanuit mijn eigen ervaringen in de ggz, willen inzetten om de ggz voor iedereen blijvend te veranderen en te verbeteren.'

JEANETTE DIJKSTRA

'Graag zou ik zien dat we ons als psychologen meer verenigen en ons ook zo presenteren naar buiten toe. Ook al lijken de belangen binnen de verschillende werkvelden soms tegenstrijdig, uiteindelijk gaat het erom dat we mensen die een beroep op ons doen helpen bij het vinden van hun weg.'

ETHIEKRUBRIEK

Ik ben overvallen door een telefoontje van een jeugdbeschermer. Hoe ga ik daarmee om?

Tijdens het wekelijkse spreekuur Beroepsethiek leggen NIP-leden allerlei ethische kwesties rond het werk voor aan Rosalinde Visser, senior stafmedewerker beroepsethiek.
IN DEZE RUBRIEK STELLEN WE HAAR EEN VEELVOORKOMENDE VRAAG.

'Psychologen worden in de praktijk weleens overvallen door een telefoontje van een gezinsvoogd of jeugdbeschermer, Veilig Thuis of de Raad voor de Kinderbescherming met een verzoek om informatie over een cliënt. Er bestaan goede en noodzakelijke redenen om de gevraagde informatie te verstrekken. Bijvoorbeeld als het in het belang van het kind is de informatie te geven of als er sprake is van een wettelijk meldrecht of meldplicht. In zo'n geval heeft de psycholoog het recht of de plicht om ook zonder toestemming van de cliënt of de ouders informatie te geven. Bij de gezinsvoogd en jeugdbeschermer is er op grond van de Jeugdwet sprake van een spreekplicht maar heeft de psycholoog de afwegingsruimte om te bepalen welke informatie 'noodzakelijk is voor de uitvoering van de ondertoezichtstelling' (OTS).

Welke informatie mag je aan Veilig Thuis of de Raad voor de Kinderbescherming geven? Hoe bepaal je dat en al helemaal in een misschien wat haastig gevoerd telefoongesprek, waarin soms ook wel wat druk op de psycholoog wordt uitgeoefend? Het gebeurt nogal eens dat je achteraf blijft zitten met het onrustige gevoel dat je misschien toch teveel informatie hebt gegeven en je je afvraagt of je dat eigenlijk eerst met de cliënt of de ouders had moeten bespreken. Je kunt ook beducht zijn voor hun reactie. Soms komt die ook in een klachtenprocedure aan de orde.

Wat kun je doen om in zo'n situatie voor jezelf de rust te scheppen zodat je daarbij zorgvuldig te werk kunt gaan? Allereerst is het belangrijk om als het ware 'tijd te kopen'. Maak het tot een goede gewoonte om degene die om informatie vraagt het verzoek te doen om de vragen schriftelijk of per e-mail aan je voor te leggen. Dat geeft je de tijd om het dossier erbij te pakken en alvast na te denken of je de vragen kunt beantwoorden en zo ja, waarom je dat noodzakelijk vindt. Vervolgens neem je contact op met de cliënt of de ouders om hen te informeren dat de gezinsvoogd, de Raad voor de Kinderbescherming of Veilig Thuis vragen aan je heeft voorgelegd en dat je die graag met hen wilt bespreken. Leg hen uit of het om een meldrecht of spreekplicht gaat. Ook al is toestemming niet vereist, de vertrouwensrelatie brengt mee dat je als psycholoog daarover wel openheid aan alle betrokkenen geeft, zodat zij niet pas achteraf worden geconfronteerd met een verslag van jouw woorden in een Raadsdossier of advies van de jeugdbeschermer. Krijg je de handen daarvoor toch niet op elkaar? Licht dan toe waarom je de afweging maakt om de informatie toch te verstrekken. Leg alles zorgvuldig vast in het dossier. Dan kun je ook laten zien dat je je in ieder geval hebt ingespannen om de vertrouwensrelatie te behouden.'

Heb je zelf een vraag over de ethische aspecten van het beroepsmatig handelen als psycholoog?
Het spreekuur Beroepsethiek vindt altijd op dinsdag plaats van 09:30 uur – 12:30 uur. Via **030 – 820 15 00** (keuze 1) kom je via het informatiecentrum in contact met Rosalinde. Is het (te) druk? Neem dan via het contactformulier contact op: **psynip.nl/contactformulier**

COLOFON DIT KATERN IS IN OPDRACHT VAN HET NIP SAMENGESTELD DOOR ANOUK BERCHT, REDACTEUR NIP EN RENSKE VERMEIJDEN, COMMUNICATIEADVISEUR NIP. VORMGEVING: STUDIO JORRIT VAN RIJT. MAIL VOOR SUGGESTIES OVER ONDERWERPEN: COMMUNICATIE@PSYNIP.NL.

Heft in eigen hand

Overlevingspakket voor de psychiatrie en het afbouwen van psychiatrische medicijnen
Peter C. Gøtzsche (2021), 278 p.
Zutphen: Walburpers

Recensent: Dick Bijl

Het nieuwe boek van de Deense arts Peter Gøtzsche, oud-internist en Hoogleraar Opzet en Analyse van Klinisch Onderzoek aan de Universiteit van Kopenhagen, voorziet in de behoefte van patiënten om handvatten te krijgen hoe om te gaan met psychofarmaca en vooral om er niet mee te beginnen. Gøtzsche is heel duidelijk over de rol van huisartsen in het medicaliseren van verdriet, ongeluk, tegenwerking en pech. Hierin vindt hij onder andere de Amerikaanse emeritus hoogleraar Psychiatrie en voorzitter van de DSM-III-commissie Allen Frances aan zijn zijde. Gøtzsche geeft het advies om in geval je problemen met je geestelijke gezondheid hebt niet naar je huisarts te gaan. Omdat artsen zijn opgeleid om medicijnen voor te schrijven, is de kans groot dat je schade oploopt – zo niet op korte termijn, dan wel op lange termijn.

Mocht je toch bij de huisarts zijn geweest en je hebt een recept gekregen voor een psychiatrisch medicijn, ga dan niet naar de apotheek. Zoek daarvoor in de plaats iemand die goed is in gesprekstherapie, een psycholoog bijvoorbeeld. En als dat niet lukt, bedenk dan dat nietsdoen meestal beter is dan naar de huisarts te gaan.

Dit is een buitengewoon ernstige constatering, die in toenemende mate ook voor Nederland opgaat. De huisartsgeneeskunde was jarenlang het paradepaardje van de Nederlandse gezondheidszorg, Nederland was wereldkampioen standaarden en huisartsen leerden in hun opleiding de hulpvraag te exploreren en gerichte behandelingen in te zetten en schreven weinig medicijnen voor. Die weg is verlaten en nu is het recept voor een psychiatrisch medicijn het middel om psychische klachten en problemen te behandelen.

Dit is een van de verklaringen waarom in Nederland thans meer dan 3 miljoen mensen psychofarmaca gebruiken. De meeste werken niet maar sederen en kunnen ernstige bijwerkingen hebben, zoals persoonlijkheidsveranderingen, gewichtstoename, blijvende seksuele functiestoornissen, agressie, en zelfmoord. Veel mensen kunnen er niet mee stoppen zonder heftige afkickverschijnselen. De meeste psychiaters gaan de discussie hierover uit de weg. Maar het einde van de biologische psychiatrie is in zicht nu medicijnen, en vooral psychofarmaca, hard op weg zijn de derde doodsoorzaak te worden na hart- en vaatziekten en kanker (https://www.scientificfreedom.dk/strategy/).

Gøtzsche brengt de problemen in kaart, draagt oplossingen aan, vooral ook voor jonge psychiaters. Het hoofdstuk over het afbouwen van psychofarmaca bevat veel zinvolle adviezen voor artsen en patiënten. De weigering van Nederlandse zorgverzekeraars afbouwmedicatie te vergoeden komt aan bod.

Zijn advies is duidelijk: neem het heft in eigen hand. Zoek lotgenoten, verenig je en deel je ervaringen. Gøtzsche sluit af met 15 voorstellen, zoals het niet meer gebruiken van de DSM-5, het verstrekken van taperingstrips en het oprichten een nationale hulplijn op die 24 uur per dag bereikbaar is voor vragen over bijwerkingen van psychofarmaca. Deze zijn bestemd voor politici, bestuurders, patiënten en artsen om de behandeling van psychische problemen te verbeteren. Daarin spelen psychologen een hele belangrijke rol en ik hoop dat ze die rol in toenemende mate gaan opeisen.

Dick Bijl is oud-huisarts en epidemioloog.
E-mail: dick.bijl@hetnet.nl.

BOEKEN

– WORK IN PROGRESS –

Emotioneel plankgas

Dalena van Heugten, universitair docent psychologie aan Maastricht University, werkt aan een publieksboek over het belang van slaap voor onze mentale gezondheid. Daaruit zal zij deze jaargang in deze rubriek enkele fragmenten publiceren.

Slaaptekort gooit onze emoties door de war. De meesten van ons – met name de jonge ouders – weten dit wel. Denk maar aan een klein kind dat zich met veel gevoel voor drama en hard huilend op de grond laat neerstorten, omdat het geen snoepje krijgt. Waarop de ouder je toefluistert dat 'kleine Max vannacht niet zo goed geslapen heeft'.

Een slechte nachtrust zorgt vaak voor een chagrijnige stemming en emotionele reacties overdag. Inmiddels weten wetenschappers dankzij vele experimenten ook hoe dit werkt in het brein. Zo liet de wereldberoemde slaapexpert Matthew Walker de helft van een groep proefpersonen een nacht wakker blijven terwijl de andere helft de nacht gewoon mocht slapen. Daarna gingen ze in een fMRI-scanner liggen en bekeken ze honderd plaatjes die een emotionele respons konden losmaken. Dit konden neutrale plaatjes zijn (een stuk drijfhout) of emotioneel negatieve plaatjes (een brandend huis). In de scanner keken de onderzoekers naar de amygdala, het centrum in ons brein waar emoties zoals boosheid ontstaan. Bij de proefpersonen die de nacht hadden doorgehaald, zag Walker een zestig procent sterkere emotionele respons in de amygdala in vergelijking met de uitgeruste groep. Het lijkt erop dat als ons brein geen slaap krijgt, we ongeremd en emotioneel ongepast reageren en gebeurtenissen niet meer goed kunnen overdenken. Hoe komt dat dan?

Ook daar vonden wetenschappers een antwoord op. Het blijkt dat als je goed slaapt je prefrontale cortex – het gebied boven je ogen waar rationele beslissingen worden genomen – goed in contact staat met de amygdala. Daardoor wordt het emotionele hersencentrum goed onder controle gehouden en kun je jezelf beheersen. Bij slaaponthouding is die sterke relatie tussen de gebieden niet aanwezig en ben je slechter in staat om je emotionele impulsen te remmen. Walker beschrijft de amygdala als een emotioneel gaspedaal dat altijd met het voetje tot de vloer wil. Je prefrontale rem houdt dit dankzij voldoende slaap mooi in evenwicht, maar zonder de rem ga je plankgas en ben je in emotioneel opzicht niet dezelfde persoon.[1]

OVERDRIVE

Wat ook typerend is voor mensen met slaaptekort, is dat ze plotseling kunnen omslaan naar uitgelaten vrolijk en daarna net zo snel weer terug naar chagrijnig. De hersengebieden diep achter de amygdala, die te maken hebben met impulsiviteit en beloning, gaan in een staat van overdrive bij slaaptekort. Dit komt doordat ook hier de prefrontale rem niet werkt.

Hier komt het belang van slaap voor ons mentale welzijn om de hoek kijken. Extreme emoties kunnen immers gevaarlijk zijn. Als iemand erg negatief is, zoals bij een depressie, kan die persoon het idee

We moeten als maatschappij dus zuinig zijn op de slaapkwaliteit van onze tieners

1 Walker, M.P. (2017). *Why we sleep. Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.

krijgen dat hij niks waard is of dat het leven geen zin heeft. Helaas wordt dit ondersteund met helder bewijs: bij pubers blijkt er een duidelijk verband tussen slecht slapen en zelfmoordgedachten, zelfmoordpogingen, en geslaagde zelfmoord in de dagen na verstoorde slaap. We moeten als maatschappij dus zuinig zijn op de slaapkwaliteit van onze tieners, zeker aangezien suïcide bij jongvolwassenen een van de belangrijkste doodsoorzaken is. Ook pesten, agressie en gedragsproblemen van kinderen van verschillende leeftijden worden in verband gebracht met slaap.

Extreem positieve stemmingen kunnen ook problemen veroorzaken. Doordat de beloningscentra in ons brein hyperactief worden, maakt slaapgebrek ons extra gevoelig voor prettige ervaringen. Je krijgt hierdoor behoefte aan meer spanning en opwinding. Daardoor kun je overmatige risico's gaan nemen, en je kunt hierbij ook denken aan verslaving aan alcohol of drugs.

GEEN EENRICHTINGSVERKEER

Het verband tussen mentale stoornissen en verstoorde slaap wordt zo steeds duidelijker. Er is geen enkele mentale stoornis die gepaard gaat met normale slaap. Angsten, depressie, posttraumatische stressstoornis en schizofrenie zijn allemaal stoornissen waarbij de slaap aanzienlijk ontregeld is. En ondanks dat het van oudsher vermoed werd, is het geen eenrichtingsverkeer. Het is niet zo dat de psychische aandoening zorgt voor slechte slaap. Vroeger werd verondersteld dat de medicatie die wordt voorgeschreven bij schizofrenie de boosdoener was die slechte slaap veroorzaakte. Inmiddels is aangetoond dat enkel slechte slaap bij gezonde mensen genoeg is om tot allerlei psychische klachten aan te zetten. Zo toonde ik in eerder onderzoek aan dat een nacht van slaaponthouding – 36 uur wakker blijven – genoeg was om bij gezonde mensen dissociatieve klachten te veroorzaken.[2] Collega's uit Oxford brachten slechte slaap in verband met een toename van psychotische ervaringen.[3] Bovendien is

Het lijkt erop dat als ons brein geen slaap krijgt, we ongeremd en emotioneel ongepast reageren en gebeurtenissen niet meer goed kunnen overdenken

meer recentelijk bekend geworden dat veel hersengebieden die door mentale stoornissen worden beïnvloed dezelfde zijn als die door slaaptekort worden beïnvloed. Veel genen die in verband gebracht zijn met mentale stoornissen, blijken ook een belangrijke rol te hebben bij het bepalen van ons circadiaanse ritme, en dus ook onze slaap.

Worden dan alle mentale stoornissen die wij kennen veroorzaakt door slechte slaap? Nee, zo stellig kunnen we ook weer niet zijn. Maar laten we het tenminste tweerichtingsverkeer noemen, waarbij slaap een belangrijke rol kan spelen bij het ontstaan en het in stand houden van mentale klachten. We maken op dit moment nog te weinig gebruik van de kennis die we hebben over slaap om diagnostiek en therapeutische behandelingen voor diverse mentale stoornissen te verbeteren. Zo weten we inmiddels dat een verstoring van de slaap één van de triggers zou kunnen zijn die mensen met bipolaire stoornis van een stabiele stemming naar een depressieve of manische episode slingert.

Er zijn wel wat belangrijke stappen genomen in de richting van slaapbehandeling in de laatste jaren. De belangrijkste daarvan is cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGTi). Met CGTi kan de slaapkwaliteit sterk verbeterd worden. Alison Harvey van de Universiteit van Berkeley heeft dit als een van de eersten ingezet bij psychische klachten en het is succesvol gebleken als therapie bij depressie, bipolaire stoornis, angststoornissen, en suïcidaliteit[1]. Het is daarom de moeite waard om meer onderzoek in te zetten naar de effecten van slaapbehandeling in het verzachten van diverse mentale klachten.

2 Van Heugten – Van der Kloet, D., et al., (2015). Sleep loss increases dissociation and affects memory for emotional stimuli. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 47*, 9-17

3 Cosgrave, J. et al., (2018). The interaction between subclinical psychotic experiences, insomnia and objective measures of sleep. *Schizophrenia Research, 193*, 204-208.

Verbonden door hormonen

Verbonden: de biologie van menselijke relaties
Door Peter Bos (2020)
Amsterdam: Thomas Rap, 318 p.

Recensent: Karel Soudijn

Aan het begin van hun carrière publiceren geleerden artikelen over priegelige onderwerpen in vaktijdschriften. Op hoge leeftijd schrijven ze speculatieve teksten over grootse thema's die in de reguliere wetenschap verwaarloosd dreigen te worden. En halverwege hun loopbaan? Dan is het tijd voor een boek zoals Peter Bos (1983) onlangs publiceerde. Hij vat het tot nu toe door hem verrichte onderzoek beknopt samen, om het duidelijk te situeren in een breed veld van aandacht.

Bos onderzocht de invloed van testosteron op de mate waarin mensen anderen vertrouwen en op 'het uitlezen van emoties en gevoelens van anderen'. De projecten waarover hij in wetenschappelijke tijdschriften publiceerde, komen zo nu en dan ter sprake, maar de opzet is verruimd naar 'de' biologie van menselijke relaties. Voor een deel is de aanpak polemisch. Schreef ooit iemand een bestseller onder de titel *Wij zijn ons brein*? Bos haalt die pretentie van Dick Swaab onderuit, en niet alleen omdat hij zelf gespecialiseerd is in hormonen. Reductionisme wijst hij af. Het is weliswaar prachtig om uit te zoeken hoe bepaalde factoren invloed hebben op menselijk gedrag, maar Bos is een interactionist: het gedrag van anderen beïnvloedt altijd weer de wijze waarop wijzelf functioneren. Om terug te keren tot testosteron: aan de ene kant maakt Bos duidelijk dat vaders met veel testosteron minder gevoelig zijn voor hun kinderen. Maar daar staat tegenover dat het krijgen van kinderen ertoe bijdraagt dat het testosteronniveau daalt bij die vaders. Voor veel zaken in dit boek geldt: het kan altijd weer de andere kant op. Biologie is hier slechts een aspect van sociale psychologie: zonder 'anderen' is er op het niveau van hersenen en hormonen geen leven mogelijk. Door die 'anderen' telkens in het verhaal te betrekken, is dit boek uiteindelijk een pleidooi voor empathie en voor investering in persoonlijke relaties. Soms zit zo'n pleidooi verborgen in nuchtere constateringen: 'Een empathische arts is beter voor de gezondheid. (…) Een begripvolle arts heeft ook een positief effect op het immuunsysteem. Patiënten van artsen die compassie tonen, hebben bij een verkoudheid een sterkere immuunrespons en vertonen minder symptomen. En dan zijn er nog indirect positieve effecten: empathie bij artsen verlaagt de kans op wangedrag en medische missers.'

Verbonden door hormonen valt te lezen als een mengeling van leerboek, onderhoudend verhaal en autobiografie. Bekende en minder bekende zaken over hersenen en hormonen worden netjes bij elkaar gezet. De schrijfstijl is losjes; strengheid vinden we pas terug in het notenapparaat. Zo nu en dan is het boek een heel persoonlijk verhaal over biologie, emoties en relaties. Op zijn twintigste kreeg Bos lymfeklierkanker. De behandeling zou hem waarschijnlijk onvruchtbaar maken, en daarom werden zaadcellen van hem ingevroren. Met succes, want hij kreeg drie kinderen, van wie een het syndroom van Down heeft. Een dochter die net iets anders is dan andere kinderen, zet hem telkens aan het denken.

Dr. Karel Soudijn is verbonden aan de Universiteit van Tilburg. E-mail: k.a.soudijn@tilburguniversity.edu.

Omgaan met stigma's

Vertel ik het wel of vertel ik het niet? Omgaan met het stigma op psychische aandoeningen
Door: Anita Hubner (2021)
Amsterdam: Boom, 176 p.

Recensent: Karel Soudijn

Volgens Anita Hubner krijgt bijna de helft van de Nederlandse bevolking ooit een psychische aandoening. Zelf is zij drie keer opgenomen geweest vanwege een psychose. Hoe sterker de aandoening, hoe gemakkelijker mensen daardoor worden gestigmatiseerd. Hubner streeft met haar boek twee doelen na. Ze wil in de eerste plaats mensen helpen met het vinden van een antwoord op de vraag hoe je iets over je eigen probleem aan anderen vertelt. Daarnaast wil ze een bijdrage leveren aan het wegnemen van vooroordelen in onze samenleving.

Dit laatste doet zij met behulp van haar eigen levensverhaal. Ondanks een negatieve voorspelling van een psychiater in 1995 is het haar gelukt om een universitaire studie psychologie af te ronden, een bedrijf op te zetten en (recentelijk) in het huwelijk te treden. De strijd tegen vooroordelen is door het hele boek verweven, maar de meeste ruimte krijgt de vraag uit de titel: *Vertel ik het wel of vertel ik het niet?*

Die vraag heeft de vorm van een keuzeprobleem. Volgens de vakliteratuur bestaat er een beproefde methode om keuzeproblemen op te lossen: de tweekolommen-methode. Hier maakt Hubner uitbundig gebruik van. De methode is in opzet uiterst eenvoudig: maak twee rijtjes met argumenten. In het ene rijtje komen alle argumenten ten gunste van een bepaalde keuze te staan; het andere rijtje biedt ruimte aan argumenten die daar tegenin gaan. De tweekolommen-methode loodst ons door een binaire wereld: er zijn alleen maar pro's en contra's.

En dan? Wat moet er gebeuren als de twee kolommen gevuld zijn met argumenten? In principe zijn er dan weer twee mogelijkheden. De elegantste is het herformuleren van het oorspronkelijke probleem: zoek naar een geheel nieuw alternatief waarbij de positieve argumenten overeind blijven staan en de negatieve verdwijnen. Helaas maakt Hubner hier geen gebruik van. Zij kiest een minder elegante, maar veel simpeler mogelijkheid: zet accenten bij de argumenten die u eigenlijk het belangrijkste vindt. Maak daarna meteen een keuze om iets wel of niet te doen.

Hubner gebruikt in dit boek de tweekolommenmethode meer dan één keer. Ze laat de lezers nadenken over een keuze met effecten op de korte termijn, maar ze gebruikt de methode ook om aandacht te vragen voor effecten op lange termijn. De binaire wereld blijkt op verschillende manieren door te snijden. Bovendien benadrukt Hubner het belang van twee begrippen: dosering en doelmatigheid. Wie iets over zichzelf aan anderen wil vertellen, kan vaak beter het complexe verhaal in stukjes knippen. Bovendien hoeft niet iedereen alles te weten: het hangt er maar vanaf wat men wil bereiken. Hubner illustreert haar manier van denken aan de hand van verschillende situaties: bij de kapper, tijdens een sollicitatie, bij een date.

Dit is een zelfhulpboek waarin lezers worden uitgenodigd om lijstjes zelf aan te vullen of te wijzigen. Onduidelijk blijft helaas hoe lezers de veelheid aan lijstjes kunnen combineren tot een aantrekkelijk geheel.

VRAAG&

GA NAAR WWW.PSYNIP.NL/ADVERTENTIES OM ONDERSTAANDE ADVERTENTIES TE BEKIJKEN OF SCAN DE QR-CODE

VACATURES

Psycholoog (28-36 uur)
ENSCHEDE

DBC Een geluk bij een ongeval

GZ-psycholoog K&J / Orthopedagoog-Generalist
HILVERSUM

KinderPsy praktijk Hilversum

Psychotherapeut en werkbegeleider psychotherapeuten in opleiding
HUISSEN

GGZ Scharwächter

GZ-Psycholoog regiebehandelaar
ALKMAAR

DE OPVOEDPOLI

GZ Psycholoog Ambulante Psychiatrie
EMMEN

ggz Drenthe geestelijke gezondheidszorg

GZ Psycholoog, Mentalization Based Treatment
ASSEN – EMMEN - HOOGEVEEN

ggz Drenthe geestelijke gezondheidszorg

GZ-psycholoog (m/v)
ARNHEM

progress

Ben jij de GZ-psycholoog / Psychotherapeut die wij zoeken?
VENLO - BOXMEER

PGZ de specialist in autisme

GZ-psycholoog (24-32 uur p/w)
AMSTERDAM

113 zelfmoord preventie

Klinisch Neuropsycholoog
LEIDERDORP

Alrijne zorggroep

Uw online advertentie extra onder de aandacht brengen?

Kijk voor meer informatie op **www.psynip.nl** bij de rubriek Vraag en Aanbod

GZ-Psycholoog of Klinisch Psycholoog
DORDRECHT

Yulius

AANBOD

VACATURES

(GZ-)/(Toegepast) Psycholoog bij CIR revalidatie

ALKMAAR - ZWOLLE

GZ psycholoog Verzorgd Wonen 24 uur

UTRECHT - IJSSELSTEIN

Psycholoog – in opleiding tot GZ-psycholoog (PIOG)

EDE

GZ psycholoog opleidingsplaats

DIVERSE LOCATIES

VACATURES

Psycholoog (óók voor starters)

DIVERSE LOCATIES

Psycholoog (max. 36 uur per week)

BREDA – DEN BOSCH

CURSUSSEN / WORKSHOPS

WPPSI-IV-NL Conversietraining live-webinar (online)

ONLINE

Uw online advertentie extra onder de aandacht brengen?

Kijk voor meer informatie op **www.psynip.nl** bij de rubriek Vraag en Aanbod

VRAAG & AANBOD

Dé advertentierubriek in *De Psycholoog*. Plaatst u een digitale advertentie op www.psynip.nl dan is het mogelijk deze extra onder de aandacht te brengen van de 15.000 lezers van *De Psycholoog*.

De rubriek Vraag & Aanbod sluit één op één aan op uw online advertentie. De titel, keuze van rubriek en plaatsnaam worden in het blad overgenomen. Daarnaast kunt u in het blad uw (bedrijfs)logo toevoegen. Verder wordt er bij uw plaatsing een QR code geplaatst die linkt naar uw eigen website of naar uw advertentie op www.psynip.nl.

ADVERTEREN IN VRAAG & AANBOD?

Voor meer informatie: www.psynip.nl bij de rubriek Vraag & Aanbod. Hier vindt u het digitale aanvraagformulier om een reservering te maken.

De uitgever van* De Psycholoog *en het NIP zijn niet aansprakelijk voor de inhoud van deze advertenties. De uitgever behoudt zich het recht voor advertenties te weigeren zonder opgaaf van redenen.

De maatschappij verwacht tegenwoordig meer van bedrijven dan alleen winst maken. Mensen moeten zich ook ethisch en integer gedragen. Onderzoek heeft laten zien dat gedragsregels beter geïnternaliseerd worden en gedragsverandering beter plaatsvindt als mensen begrijpen waarom *de regels belangrijk zijn. 'Gedragscodes zijn alleen effectief als ze goed geïmplementeerd en ingebed zijn in de organisatie,' betoogt Elianne van Steenbergen.*

HOE MENSEN IN ORGANISATIES GESTIMULEERD WORDEN 'HET GOEDE' TE DOEN

PSYCHOLOGIE VAN TOEZICHT

Er lijkt een kanteling te zijn in het vrijemarktdenken. Ineens herinneren we ons dat de Schotse moraalfilosoof en econoom Adam Smith (1723-1790) ook een ander boek schreef dan *The Wealth of Nations* (1776), namelijk *The Theory of Moral Sentiments* (1749). Daarin beschreef hij de kracht van sympathie en van goed doen voor anderen. CEO's worden vaker dan voorheen ontslagen vanwege onethisch handelen. We vragen ons af waar bedrijven eigenlijk goed voor zijn, en wat 'goed en fout' is in het bedrijfsleven.[1] In coronatijden lijkt dit te worden uitvergroot. Beloningsdiscussies laaien nog heftiger op over bedrijven die steun ontvangen van de overheid, en tegelijkertijd bonussen aan de top willen blijven geven. Amazon maakt in de crisis miljardenwinst, maar beschermt medewerkers op de werkvloer nauwelijks tegen Covid-19.

Onlangs pleitten 25 hoogleraren in het ondernemingsrecht ervoor om Maatschappelijk Verantwoord Besturen in de wet te verankeren en daarop toe te zien, om zo te zorgen voor een ander besef van verantwoordelijkheid van bestuurders en commissarissen.[2] Veel discussies zouden worden gereduceerd tot een technisch en financieel vraagstuk. Bedrijven moeten meer doen voor het algemeen nut, vinden zij, en het streven naar winst moet worden ingebed in het kader van verantwoord handelen.

Deze discussie laat zien dat de maatschappij meer verwacht van bedrijven dan winst maken. We verwachten dat mensen in organisaties zich ook de vraag stellen: is dit 'het juiste' om te doen? We verwachten dat mensen van hoog tot laag in de organisatie de regels strikt naleven én handelen in de geest van de wet, een moreel kompas hebben. In psychologische termen verwachten we meer van organisaties dan 'mere compliance' – we verwachten ook ethisch gedrag. En ook juniormedewerkers van die bedrijven verwachten meer integriteit van hun leiders, zo laat het *global integrity*-rapport van adviesbureau EY uit 2020 zien.[3]

Toezichthouders willen, en doen, daarom ook meer dan toezien op 'mere compliance'. 'Externe toezichthouders houden zich niet alleen meer bezig met het handhaven van wettelijke normen en het bewaken van minimumkwaliteitseisen. Toezichthouders zetten bestuurders ook steeds meer aan tot goed bestuur, governance en kwaliteitszorg (Bokhorst, 2019, pag. 148).

1 *Het Financieele Dagblad*, 20 mei 2020a; *The Economist*, Aug 24th-30TH 2019.
2 *Het Financieele Dagblad*, 23 mei 2020b .

3https://www.ey.com/en__gl/global-integrity-report

TOEZICHT VANUIT JURIDISCH, ECONOMISCH ÉN PSYCHOLOGISCH PERSPECTIEF

Traditioneel gezien wordt toezicht vanuit een juridisch en economisch perspectief benaderd. Wet- en regelgeving moet ervoor zorgen dat organisaties de wet naleven en dat uitkomsten dus 'compliant' zijn. Externe toezichthoudende instanties moeten dat controleren. Toezichthouders leggen zo het vergrootglas op uitkomsten van organisaties en controleren of producten, diensten en bijvoorbeeld reclame-uitingen conform zijn met wet- en regelgeving. In geval van overtreding volgen sancties, bijvoorbeeld een boete – vaak na een langslepend juridisch proces. Er is lang geloofd dat dit vanzelf leidt tot gedragsverbetering. Maar regelnaleving is niet uitsluitend het resultaat van een rationele afweging van individuen tussen de opbrengsten en pakkans en zwaarte van de sanctie.

Onderzoek in de psychologie laat zien dat het dagelijkse werkgedrag van mensen daardoor slechts in beperkte mate wordt beïnvloed – en bovendien nauwgezette en continue monitoring en controle vereist. Er vindt dan alleen plaats wat psychologen 'mere compliance' of 'enforced compliance' noemen, de zwakste vorm van gedragsverandering (Cialdini & Goldstein, 2004; Raven, 1992; Tyler & Blader, 2005). Met handhaving heeft de toezichthouder bijvoorbeeld afgedwongen dat de organisatie een specifiek product aangepast heeft, maar de organisatie blijft reclame maken voor andere producten waar ook vraagtekens bij te plaatsen zijn. Er heeft dus geen duurzame gedragsverandering plaatsgevonden.

Uit tientallen jaren van onderzoek blijkt dat regels geïnternaliseerd worden en gedragsverandering beter plaatsvindt, als mensen begrijpen *waarom* de regels belangrijk zijn. Als zij zien dat belangrijke anderen (zoals leidinggevenden en collega's) hier voorbeeldgedrag op vertonen (Ellemers & De Gilder, 2021; Van Steenbergen & Ellemers, in press), dan zijn mensen niet alleen meer geneigd zich aan de regels te houden in hun dagelijkse werk, maar doen zij dit ook als er niemand meekijkt: omdat ze het zelf belangrijk zijn gaan vinden. We kunnen zeker niet zonder het juridische en economische perspectief, maar de psychologie is een belangrijk additioneel perspectief op toezicht: om beter de oorzaken te begrijpen van nalevingsgedrag en ethisch gedrag in onder toezicht staande organisaties, en om een breder palet aan effectieve toezichtmethodieken te ontwikkelen waarmee toezichthouders nog beter op gedrag kunnen sturen. Dat is in het belang van de klant, consument, verzekerde én maatschappij.

Organisaties staan onder toezicht, dat maakt toezicht schijnbaar abstract. Maar bij deze organisaties werken mensen. En ook bij toezichthoudende instanties werken mensen, en ook consumenten, patiënten, klanten en cliënten wiens belangen beschermd moeten worden zijn mensen. *Het is dus toezicht op mensen, door mensen voor mensen.*

FIGUUR 1. TOEZICHT VANUIT EEN PSYCHOLOGISCH PERSPECTIEF

WAT IS PSYCHOLOGIE VAN TOEZICHT?

De psychologie van toezicht is vanuit twee pijlers te bekijken. De eerste pijler is organisatiegedrag. Wat maakt dat mensen in die organisaties – van top tot werkvloer – de wet naleven en ook breder ethisch gedrag vertonen, het juiste doen als niemand kijkt én in nieuwe situaties? Aan welke prikkels zijn ze onderhevig? Waar schuilen de grootste risico's voor non-compliance en onethisch gedrag? Hoe is het leiderschap en de cultuur? Weten medewerkers wat de regels zijn? Kunnen ze zich eraan houden? Wíllen ze dat ook?

De tweede pijler is toezichtgedrag. Om compliance en ethisch gedrag effectief te stimuleren, nemen we ook het gedrag van de toezichthouder zelf onder de loep. Om gedragsverandering in gang te zetten bij ondernemingen onder toezicht en de uitkomsten duurzaam te verbeteren, zal de toezichthouder ook zelf ander gedrag moeten laten zien qua communicatie, in waar zij op let bij organisaties en wat zij verlangt van organisaties.

DRIE OVERTUIGINGEN BIJ ORGANISATIES ONDER TOEZICHT EN TOEZICHTHOUDERS

Maar eerst een uitstapje naar drie opvallende overtuigingen die mij opvielen als psycholoog. Ten eerste het '*bad apple*-denken'. Bij wangedrag worden al snel persoonlijke attributies gemaakt. De persoon die iets doet wat niet door de beugel kan, is een rotte appel. De organisatie haast zich te melden dat deze rotte appel verwijderd wordt, ontslagen bijvoorbeeld.

Ten tweede de reactie bij organisaties op ongewenst gedrag waarbij blijkbaar niet duidelijk was voor medewerkers welk gedrag gewenst en ongewenst is in de organisatie. Ofwel het geloof dat, als de regels duidelijk zijn, het automatisch goed gaat. Dus worden de regels beter op papier gezet. Er komt nieuw beleid of er volgt een nieuwe gedragscode.

Ten derde de reactie bij organisaties onder toezicht, maar ook bij interne en externe toezichthouders dat 'de cultuur' binnen organisaties misschien wel een belangrijke factor is, maar tegelijk zo abstract en ongrijpbaar is dat je er niets mee kan. Bij wangedrag ontsla je de betreffende medewerker, je zet een clubje mensen aan het werk om mooi beleid of een ronkende code te schrijven, en met cultuur hoef je gelukkig niets.

Elk van deze drie overtuigingen zal ik nu ontkrachten of aanvullen.

ROTTE APPEL OF DE MAND ZELF?

Waarom is de appel gaan rotten? Een uitgebreide meta-analyse liet zien dat voor het vertonen van onethisch gedrag de werkomgeving, de cultuur of het klimaat binnen de organisatie belangrijkere factoren zijn dan individuele eigenschappen (Kish-Gephart et al., 2010). Oftewel, 'de mand' bleek belangrijker. Ook recent lieten Peeters, Denkers en Huisman (2020) zien dat organisatiekenmerken zoals de cultuur, de intentie van mensen tot naleven beter voorspelt dan individuele kenmerken zoals persoonlijke normen ten aanzien van naleving.

Wat zegt dit? Mensen zijn groepsdieren. We categoriseren onszelf en anderen in groepen, we voelen ons onderdeel van de eigen groep – bijvoorbeeld het team of de organisatie waarvoor we werken (Tajfel & Turner, 1986). We ontlenen hieraan onze identiteit en worden bewust en onbewust beïnvloed door de groepsnormen. We gaan ons gedragen naar wat van ons wordt verwacht, naar wat gewaardeerd wordt; we gaan normaal vinden wat onze groep normaal vindt. Medewerkers in een organisatie gaan bijvoorbeeld in veel gevallen met klanten en regels om zoals ze dat hun leidinggevenden en collega's zien doen (Bandura, 1977; 1986). Vooral het gedrag van leidinggevenden is in dit verband invloedrijk. Wat hij of zij doet, is immers succesvol gebleken in de organisatie. Hij – het is vaker een man – is ermee hogerop gekomen. Medewerkers zullen geneigd zijn dit gedrag te kopiëren.

GEDRAGSREGELS MOETEN 'LEVEN'

Het geloof is hardnekkig dat als de gedragsregels goed op papier worden gezet het gewenste gedrag vanzelf volgt. Er bestaat inmiddels een corporate governance code, de code banken, de code verzekeraars. Bijna elke grote onderneming heeft een gedragscode. Wetenschappelijk onderzoek naar effectiviteit van gedragscodes laat zien dat het hebben van een gedragscode niet genoeg is. Codes zijn alleen effectief als ze goed geïmplementeerd en ingebed zijn in de organisatie. Met andere woorden: als ze 'leven' in de organisatie en richting geven aan de dagelijkse praktijk van het werk. Anders is het slechts 'window dressing' (Hannah, Aviolo & Walumba (2015); Kaptein (2008; 2011); Mayer et al. (2009; 2010; 2012)).

Grootschalig onderzoek van Trevino en collega's (1999) liet zien dat de inhoud van de code noch het compliance programma eromheen de effectiviteit bepaalde. Alleen als medewerkers zien dat gedrag zoals in de code vermeld staat ook daadwerkelijk gewaardeerd en beloond wordt door leiders, gaan medewerkers de code zelf ook belangrijk vinden. Als de code leeft, winnen medewerkers meer advies in bij elkaar wanneer zij dilemma's hebben, durven zij sneller slecht nieuws te brengen naar het management en vindt er ook daadwerkelijk minder onethisch gedrag plaats.

Wat kunnen toezichthouders hiermee? De toezichthouder kan een heldere code dus als goede eerste stap zien, maar moet hiermee niet tevreden zijn. Achterhaal of de code leeft in de organisatie, op de werkvloer. En bevraag leiders hierop.

VOORSPELLEN REGELNALEVING EN ETHISCH GEDRAG

Wat is organisatiecultuur? Schein (1996) definieerde cultuur als de set van gedeelde aannames die een groep heeft die bepaalt hoe de groep waarneemt, denkt en reageert op de omgeving. Een korte definitie is 'de manier waarop we de dingen doen hier' (Deal & Kennedy, 1982). De cultuur als geheel is lastig meetbaar te maken, maar kernelementen zoals een open omgang met fouten, psychologische veiligheid en een egoïstisch klimaat zijn wel degelijk meetbaar. De cultuur – in de psychologie spreken wij liever van werkklimaat – beïnvloedt niet alleen hoe tevreden, gemotiveerd en creatief mensen zijn in hun werk, maar ook in welke mate medewerkers de wet naleven en onethisch gedrag vertonen.

Nguyen en collega's (2019) toonden bijvoorbeeld aan dat banken waar de cultuur getypeerd werd als 'agressive-competitive' meer risicovol gedrag lieten zien naar klanten toe. Medewerkers accepteerden percentueel meer klanten en vertoonden riskanter leengedrag aan klanten. Hierdoor presteerden zij vergeleken met banken die een 'control and safety'-cultuur hadden op de lange termijn slechter. Gronewold en collega's (2013) toonden aan dat accountants in een open cultuur sneller fouten en onvolkomenheden rapporteren aan hun meerderen. En onderzoek van Gorsira en collega's (2018) liet zien dat de persoonlijke normen van medewerkers overschreven worden door een instrumenteel/egoïstisch klimaat, hetgeen de kans op corruptie vergrootte, zoals het aannemen van steekpenningen.

RISICOVOL ORGANISATIEGEDRAG BIJ ONDER TOEZICHT STAANDE ORGANISATIES

Hoe kan het psychologische perspectief ingezet worden om duurzame gedragsverandering te bewerkstelligen bij grote, complexe organisaties die onder toezicht staan? Dat is niet eenvoudig; het vergrootglas zal moeten worden gelegd op organisatiegedrag én toezichtgedrag.

ORGANISATIEGEDRAG: KERNELEMENTEN VAN CULTUUR

Om inzicht te krijgen in gedrag bij organisaties onder toezicht is het noodzakelijk dat toezichthouders niet alleen naar de papieren werkelijkheid kijken, maar in ondernemingen ervaren hoe het er in de praktijk aan toe gaat. Het is van belang om als toezichthouder niet alleen het bestuur te spreken, maar juist ook onderzoek te verrichten (surveys, interviews, observaties) op de werkvloer, bij de 'gewone medewerkers'. Het is zaak die kernelementen in de cultuur te meten waarvan bekend is dat deze naleving en ethisch gedrag voorspellen. Zo weten we dat er een open omgang met fouten moet zijn; dat mensen zich in psychologische zin veilig moeten voelen zich uit te spreken; dat medewerkers een laag egoïstisch werkklimaat moeten ervaren; en dat (ethisch) voorbeeldgedrag van het (top)management niet mag ontbreken (Cohn, Fehr & Maréchal (2014); Gronewold et al. (2013); Heres (2016); Peeters, Denkers & Huisman (2020); Gorsira et al. (2018). Mayer et al. (2010); Ng & Feldman (2015); Nguyen, Nguyen & Sila (2019); Kish-Gephart et al. (2010); Scholten & Ellemers (2017); Van Steenbergen & Ellemers, in press)).

Als voorbeeld neem ik het vermeende dominante leiderschap en de cultuur van indekken bij een financiële onderneming zoals beschreven in *Het Financieele Dagblad* (29 augustus 2020) en *NRC Handelsblad* (5 september 2020). Welke gedragsvoorbeelden deelden (oud-)medewerkers met de krant? Dat zij en plein public bekritiseerd en veroordeeld werden door leidinggevenden. Een financieel directeur werd bijvoorbeeld door de CFO 'gefileerd' waar 15 anderen bij stonden. Dat de CEO een racistische 'grap' maakte waarin hij een zwarte vrouw met een Skoda vergelijkt – niemand die iets zei. Vergaderingen met de CEO waren monologen; creativiteit en ideeën werden openlijk afgebrand. Men moest zich alleen strikt aan de regels houden, dan was het goed.

Wat zijn de gevolgen als dominante leiders niet worden tegengesproken? Dan ontstaan risico's dat medewerkers zich alleen aan de regeltjes houden, maar verder niet gemotiveerd worden na te denken over de bredere ethische implicaties van het handelen. Dan hebben mensen het gevoel dat hun kop eraf gaat als ze onbedoeld een fout maken, dat ze die promotie wel kunnen vergeten als ze hun baas kritisch tegenspreken. Dan gaan medewerkers zich indekken, fouten onder het tapijt schuiven. Zij houden dilemma's voor zich en zijn minder geneigd zaken ter discussie te stellen. Als er geen 'open fouten'-cultuur en psychologische veiligheid is, als ethisch voorbeeldgedrag van leiders ontbreekt zijn dat risico-indicatoren voor non-compliance en onethisch gedrag. Dan is het wachten op een schandaal.

Onderzoek van de AFM (2017) naar leren van fouten bij 13 ondernemingen in de handelsketen liet zien dat er grote verschillen zijn in de mate waarin leiders voorbeeldgedrag laten zien, en dus ook in de mate waarin medewerkers binnen die ondernemingen open durven zijn over fouten en daarvan kunnen leren. De AFM verrichte dit onderzoek om de

Als de druk maar hoog genoeg is kunnen *medewerkers het juiste bijna niet meer doen*

omgang met fouten te agenderen bij financiële ondernemingen. De methodiek (vragenlijst en interviewleidraad) werd daarna online gedeeld. Het is goed te zien dat ook andere financiële ondernemingen actief aan de slag zijn gegaan om de omgang met fouten te onderzoeken – bijvoorbeeld door surveyvragen over de omgang met fouten standaard mee te nemen in hun medewerkersonderzoeken. Toezichthouders kunnen zo volgen welke stappen ondernemingen op dit gebied zetten.

ORGANISATIEGEDRAG: DE OMGANG MET BELONEN Ook hoe organisaties omgaan met belonen en waarderen is van groot belang om te onderzoeken als toezichthouder. Welke kant worden medewerkers in ondernemingen op gestuurd met financiële en sociale prikkels? En met de targets die ze moeten halen om door te kunnen gaan als 'goede medewerker'?

In dit opzicht is het onderzoek van Cools (2009) saillant. Hij vergeleek 25 bedrijven met financiële schandalen (zoals Ahold en Enron) met 25 bedrijven waar zich geen schandalen hadden voorgedaan. Cools vond duidelijke verschillen bij de fraudebedrijven waar gewerkt werd met hogere bonussen en waar een hogere commerciële druk heerste. De bonussen lagen er tot acht keer hoger en de bestuurders beloofden liefst tweemaal harder te groeien dan bij de controlebedrijven. Een bekend voorbeeld speelde zich af bij Wells Fargo in de Verenigde Staten, waar grote druk op medewerkers werd uitgeoefend om 8 financiële producten per dag te verkopen ondanks verschillende signalen dat dit niet realistisch was. Medewerkers durfden zich hierover niet uit te spreken, uit angst voor een negatieve beoordeling en baanverlies.

Door in onder toezicht staande ondernemingen te onderzoeken hoe het er 'echt aan toe gaat' komen toezichthouders financiële en sociale prikkels op het spoor die het gedrag van medewerkers een ongewenste richting op kunnen sturen, anders dan bijvoorbeeld het klantbelang centraal te stellen of de regels na te leven. Medewerkers weten waarschijnlijk wel dat het volgens de regels anders hoort en willen zich er wellicht ook naar gedragen, maar zij kunnen dat niet door de hoge targetdruk of door leidinggevenden die het commercieel belang laten prevaleren.

Ondernemingen zijn zich niet altijd bewust van de prikkels die uitgaan van de wijze van belonen en waarderen, en evenmin van onbedoelde en ongewenste neveneffecten op gedrag. Bovendien onderzoeken ondernemingen veel te weinig hoe medewerkers financiële en sociale prikkels ervaren en welke prikkels in de beleving van medewerkers belemmerend werken om de klant centraal te stellen en de regels na te leven.

Toezichthouders kunnen gedragsbeïnvloedingstechnieken inzetten om gedrag bij organisaties onder toezicht te veranderen. Dat begint met het onderwerp te agenderen bij ondernemingen. Ten tweede door organisaties te bezoeken en te *meten* hoe het ervoor staat op bijvoorbeeld voorbeeldgedrag. Door ondernemingen te *benchmarken*, door het ondernemingen gemakkelijker te maken, dus methodieken te delen zodat ze hierop ook zelf aan de slag kunnen gaan en ten slotte door gericht te interveniëren en te monitoren.

In het kader beschrijf ik hoe de AFM het onderwerp belonen en waarderen onderzocht heeft in de financiële sector.

WETEN, WILLEN ÉN KUNNEN

Wat zijn de voorspellers van nalevingsgedrag en ethisch gedrag? Zijn deze dezelfde of wordt het opvolgen van regels anders 'aangezet' dan breder ethisch gedrag? Daarbij helpt het gebruik van een weten-willen kunnen-model. Als regels niet worden nageleefd, is dat niet altijd een kwestie van 'niet willen'. Soms 'kunnen' medewerkers de regels niet naleven vanwege een hoge werkdruk, hoge targetdruk, beoordelingssystematiek of onmogelijke ICT-systemen.

Uit een onlangs uitgevoerd mededingingsonderzoek bij bedrijfseigenaren in het MKB bleek dat bedrijfseigenaren vaak niet exact wisten wat wel en niet mag. De wet wordt algemeen bekend verondersteld, maar hier was dat geenszins het geval (Van Stekelenburg et al., in voorbereiding).

Een weten-willen-kunnen-model helpt bij het maken van een goede oorzakenanalyse. Daarmee kan de toezichthouder gericht interveniëren per doelgroep. Als er een gebrek aan kennis is, ligt een effectieve kenniscampagne voor de hand. Bovendien klinkt een 'weten-willen-kunnen- model als een

AFM-ONDERZOEK NAAR BELONEN EN WAARDEREN

Hoe ervaren medewerkers de manier waarop zij beloond en gewaardeerd worden? Die vraag stond centraal bij het AFM-onderzoek (2020). Bij 18 ondernemingen is onder 4.820 medewerkers van vier grote banken, vier grote verzekeraars, vijf uitvaartverzekeraars en vijf financieel dienstverleners een survey afgenomen. Daarnaast zijn 197 medewerkers geïnterviewd. Verder is onderzocht hoe medewerkers de cultuur ervoeren en hoe bevlogen (gemotiveerd) zij zijn voor het werk. Ook is gevraagd naar de mate waarin medewerkers in het afgelopen jaar persoonlijk gezien of gehoord hadden van specifieke schadelijke gedragingen naar de onderneming – zoals het ongeoorloofd gebruikmaken van middelen – en naar de klant – zoals een te rooskleurig plaatje schetsen naar klanten.

Wat bleek? Hoe meer medewerkers ervoeren dat hun direct leidinggevende en het topmanagement sturen op het klantbelang en voorbeeldgedrag laten zien, hoe meer medewerkers de cultuur als samenwerkingsgericht ervaren – wat samenhangt met meer bevlogenheid en minder schadelijk gedrag. Er ging daarentegen een risico uit van een commerciële targetdruk: hoe meer druk medewerkers ervaren, hoe meer zij de cultuur ervaren als egoïstisch (instrumenteel klimaat) – wat samenhangt met meer schadelijk gedrag naar de eigen onderneming en meer schadelijk gedrag naar de klant. De wijze van aansturing werkt dus door in cultuur en gedrag.

Bij de terugkoppeling aan deelnemende ondernemingen gingen de ogen van bijvoorbeeld bestuurders vaak pas echt open door *benchmarking* en door citaten van de eigen medewerkers. Op de stelling 'het bestuur geeft het goede voorbeeld als het gaat om het centraal stellen van het klantbelang' was bij één bank slechts 32% het daarmee eens. Of zoals een medewerker van die betreffende bank zei: '*Mensen werken hier [werkvloer] hard in het belang van de klant, dit is anders wanneer je een paar lagen omhoog gaat. Dan is aandacht voor het klantbelang nihil en zijn de beloningen enorm.*' Bij een andere bank gaf 68% van de medewerkers van een andere

simplistisch model om nalevingsgedrag en ethisch gedrag beter te leren voorspellen. Toch brengt dat model verrassingen. De heersende gedachte bij criminologen is bijvoorbeeld: de mogelijkheid om de wet te kunnen overtreden moet zo klein mogelijk zijn. Dat klinkt logisch, maar recent onderzoek suggereert dat juist de ervaren mogelijkheid om de wet na te kunnen leven van grotere invloed is (Denkers & Jellema, 2016; Gorsira et al., 2016; Parker & Nielsen, 2011; Van Stekelenburg et al., in voorbereiding.).

Wat iemand als toezichthouder doet, roept bepaald gedrag op

MEER INZICHT IN EFFECTIEF TOEZICHTGEDRAG Dan nu het vergrootglas op toezichtgedrag; gedrag van de toezichthouder roept immers gedrag op bij onder toezicht staande organisaties. Het is belangrijk veel meer te weten te komen over toezichtgedrag en de effectiviteit daarvan, alsook over de mogelijkheden om gedrag bij instellingen te beïnvloeden *door zelf ander gedrag te vertonen naar instellingen.*

Vragen die daarbij opkomen zijn: hoe worden besluiten genomen door toezichthouders over de organisaties onder toezicht? Hoe communiceren toezichthouders in hun online informatie over wet- en regelgeving, leidraden, brieven, boeteberichten en toezichtgesprekken? Maar ook: wat vragen toezichthouders van organisaties onder toezicht via de ingezette methodieken? Waarop ligt de focus en wie binnen de organisatie wordt daarop aangesproken? Welke mindset en welk gedrag roept dat op bij de organisaties onder toezicht? Wat de toezichthouder doet, roept bepaald gedrag op. Als je met een lijstje aankomt als toezichthouder, moet je niet verbaasd zijn dat organisaties dat gaan afvinken.

HOE WORDEN TOEZICHTBESLUITEN GENOMEN? Ook toezichthouders zijn net mensen. Voor haar dissertatie onderzoekt Tessa Coffeng besluitvorming van externe en interne toezichthouders, en manieren om deze besluitvorming te verbeteren en minder gebiased te maken. Eerder onderzoek naar besluitvorming werd vooral uitgevoerd bij studenten, maar het is Coffeng gelukt toezichthouders te laten deelnemen aan een zogeheten *hidden profile*-experiment. Groepjes

bank aan dat het bestuur het goede voorbeeld geeft.

De benchmark van financieel dienstverleners op targetdruk liet zien dat bij één financieel dienstverlener 51% van de werknemers een hoge targetdruk ervoer. Zoals een medewerker zei: '*Het centraal stellen van het klantbelang is ver te zoeken. De werkdruk ligt extreem hoog en werknemers worden onder druk gezet om zoveel mogelijk werk in zo weinig mogelijk tijd te doen. Dit draagt bij aan het niet, onjuist, onvolledig of onzorgvuldig afhandelen van verzoeken van onze klanten.*'

Een toezichthouder die risico-gestuurd toezicht wil houden, weet dus op welke ondernemingen extra gelet moet worden. Ontbrekend voorbeeldgedrag aan de top is een risicofactor. Een hoge targetdruk is een risicofactor. Mensen gaan regels overtreden om hun targets maar te halen. Als de druk maar hoog genoeg is *kunnen* medewerkers het juiste bijna niet meer doen.

Benchmarking met peers – zo doen jullie het vergeleken met andere financiële ondernemingen – is een krachtige techniek. Niemand wil immers slecht uit een vergelijking komen. En het werkt om in organisaties te kijken, naar de realiteit van de werkvloer, hoe medewerkers die ervaren. Er zit geregeld een kloof tussen hoe het bestuur vindt dat zij voorbeeldgedrag vertoont en hoe medewerkers op de werkvloer dat ervaren. Of er zit een kloof tussen de targetdruk die er volgens het bestuur aanwezig is en de targetdruk zoals medewerkers die op de werkvloer ervaren. Door te meten houd je als toezichthouder een spiegel voor: jouw eigen mensen zeggen dit! Die spiegel spoort ondernemingen aan tot onderzoek: bij welke afdelingen of teams speelt dit met name? Waar zitten lokale klimaten of subculturen in de organisatie waar iets moet veranderen? Daarom deelt de AFM de methodieken voor gedrag & cultuuronderzoek. Zodat ondernemingen zelf kunnen onderzoeken hoe het staat met de targetdruk en voorbeeldgedrag van leiders binnen verschillende onderdelen van de organisatie.

toezichthouders hadden gedeelde informatie maar elke toezichter had individueel ook unieke informatie. Alleen als elk groepslid de eigen informatie goed ter tafel bracht en de informatie goed deelde, kon het objectief juiste besluit worden genomen. Dat lukt deze hooggeplaatste besluitvormers toch wel? Nee! Zij vielen ten prooi aan dezelfde biases, zoals group confirmation bias, als studenten. Zo makkelijk is het dus niet om 'even' de besluitvorming te verbeteren (Coffeng et al., 2021).

In een ander onderzoek bij teams van toezichthoudende organisaties vonden we sterke aanwijzingen dat leidinggevenden veel invloed hebben op de kwaliteit van besluitvorming. Leidinggevenden die in de ogen van teamleden hoog scoorden op participatief leiderschap, bewerkstelligen dat teamleden elkaar vertrouwen, informatie delen en zich committeren aan de teamdoelen. Deze teams kregen het voor elkaar hun besluiten zowel zorgvuldig als daadkrachtig te nemen, een van de grootste balanceeracts voor toezichthouders (Coffeng et al., in voorbereiding).

HOE COMMUNICEERT DE TOEZICHTHOUDER? Daarnaast is het belangrijk te onderzoeken: hoe communiceren toezichthouders en wat zijn daarvan de effecten bij mensen in organisaties onder toezicht? Hier is nog relatief weinig empirisch onderzoek naar verricht (Parker, & Nielsen, 2011). Er zijn bestaande onderzoeken die een innovatieve richting geven daarvoor. Hoe kunnen toezichthouders bijvoorbeeld een defensieve en gesloten houding verminderen en juist een leeroriëntatie en intrinsieke motivatie oproepen?

Wat straal je uit als toezichthouder? Ben je benaderbaar? Eerste studies wijzen uit dat het hebben van een goede reputatie als toezichthouder organisaties stimuleert tot vrijwillige naleving, zeker bij jonge innovatieve bedrijven (Potoski & Prakash (2005); Carter & Siddiki (2019); Carpenter & Krause (2012); 't Hart (2020)). Daarnaast lijkt het erop dat de toezichthouders diegenen die onder toezicht staan bij negatief gedrag of negatieve uitkomsten beter niet kunnen aanspreken op moraliteit; dit roept weerstand en defensieve reacties op. Aanspreken op competenties lijkt daarentegen effectiever (Chopova, 2020).

Er zijn ook indicaties dat als bedrijven wordt gevraagd naar welk ideaal zij willen toewerken, dit meer motivatie oproept dan te spreken over verplichtingen (Does, Derks & Ellemers (2011). Het spreken over de eigen bedrijfsdoelen (zoals de gedragscode of sectorcode) roept eveneens meer motivatie op dan het refereren aan een opgelegd doel (Rösler

Toezichthouders moeten veel meer van organisaties gaan verlangen dat zij oog hebben voor de dagelijkse praktijk van het werk

(2019). Dit zou voor toezichtgedrag kunnen betekenen dat het mandaat van de toezichthouder en de wettelijke verplichtingen niet op de voorgrond moeten staan als het doel is dat ondernemingen gaan werken aan duurzame verbeteringen.

Ook kunnen toezichthouders op zoek gaan naar een wederzijds belang, net zoals dat in de marketing gebeurt (De Jong, 2011). Bovendien suggereert de *Protection Motivation Theory* (Askew et al. (2015); Rogers (1975); Van Bavel et al. (2019) en onderzoek van Mooijman et al. (2017) dat communicatie over regels vanuit afschrikking averechts werkt. Het is juist beter als de relevantie voor de eigen onderneming wordt benadrukt evenals de mogelijkheden voor de onderneming om zich te beschermen tegen risico's.

Dit zijn interessante aanknopingspunten voor het verbeteren van toezichtgedrag, waarnaar onderzoek verricht moet worden – bij voorkeur experimenteel. Denk aan het voorkomen van handel met voorwetenschap. Ik zou 'toezichtgedrag A' willen onderzoeken ten opzichte van 'toezichtgedrag B'. Toezichtgedrag A staat dan bijvoorbeeld voor een toegankelijk geschreven tekst over wettelijke verplichtingen (A), toezichtgedrag B voor een tool waarmee een onderneming kan zien of veelvoorkomende risico's in beeld zijn, gekoppeld aan tips voor risicovermindering. Welke conditie is het effectiefst om het bewustzijn van risico's te vergroten bij het bestuur van de ondernemingen? Waar zien we meer motivatie om hier actie op te ondernemen? En treden na verloop van tijd qua uitkomsten ook daadwerkelijk minder verdachte transacties op? Zo'n aanpak stelt toezichthouders in staat evidence-based te leren en stap voor stap effectiever te worden.

Verder: als toezichthouders willen bereiken dat organisaties niet alleen voldoen aan minimale vereisten maar ook breder ethisch gedrag gaan vertonen, meer 'het juiste' doen voor klant, maatschappij en medewerkers, dan is het goed als toezichthoudende instantie het volgende na te gaan: wat vragen we dan van instellingen, waar ligt de focus op, van wie vragen we het? Toezichthouders moeten veel meer van organisaties gaan verlangen dat zij oog hebben voor de dagelijkse praktijk van het werk. Dat zij inzicht hebben in mogelijke subculturen binnen de organisatie waarop zij toezicht houden. Dat zij weten waar binnen de organisatie de targetdruk de spuigaten uitloopt. Dat zij zelf weten welke prikkels ingaan tegen het klantbelang. Dat zij grondoorzaken analyseren als er dingen fout gaan.

TOEZICHT OP OPEN NORMEN

In de praktijk is het makkelijker als toezichthouder te controleren of gesloten regels worden nageleefd. Bijvoorbeeld in de Wet beloningsbeleid financiële ondernemingen (Wbfo) staat dat de variabele beloning niet meer mag zijn dan 20% van de vaste. Dat is eenvoudig na te gaan. Maar de Wbfo stelt ook dat ondernemingen moeten zorgdragen dat er van de financiële en niet-financiële beloningen geen prikkels uitgaan die een zorgvuldige behandeling van klanten in de weg staan en dat de risico's hierop gemitigeerd moeten worden. Wanneer is iets een prikkel? Wat kan doorgaan voor zorgvuldige behandeling van klanten en wanneer zijn risico's afdoende teruggebracht?

Toezicht op zulke open normen is een stuk ingewikkelder. Daarenboven beoogt de Wbfo bij te dragen aan financiele stabiliteit, een cultuurverandering (richting een duurzame en aan de consument dienstbare sector) en aan vertrouwen in de financiële sector. Hoe stuur je daarop als toezichthouder? Principle-based toezicht inzetten in plaats van regel-gebaseerd toezicht wordt dan al snel genoemd (Mendoza, Dekker & Wielhouwer, 2019; OECD, 2014). Maar wanneer kan dit nu wel en niet? Hoe doe je dit zo goed mogelijk? En: kunnen de nadelen van gebrek aan duidelijkheid bij *principle-based* toezicht ondervangen worden door een mix van beide vormen te ontwikkelen?

CONCLUSIE

Leiders hebben grote invloed in organisaties. Wat kan toezicht doen om het top-, midden- en lijnmanagement

te stimuleren voorbeeldgedrag te vertonen? Wordt hier bijvoorbeeld aandacht aan besteed in de toetsing van nieuwe bestuurders? Worden leiders hierop systematisch bevraagd in het doorlopende toezicht? Zetten toezichthouders hierop hun instrumentarium in en kunnen externe toezichthouders via RvC's bestuurders stimuleren dit meer gaan doen?

In aanvulling op het juridische en economische perspectief op toezicht is een psychologisch perspectief op toezicht belangrijk om toezicht effectiever en meer evidence-based te maken. Binnen de psychologie van toezicht zal onderzoek verricht worden langs twee lijnen: organisatie- en toezichtgedrag. In de lijn 'organisatiegedrag' onderzoeken we: wat zorgt ervoor dat mensen in die organisaties – van top tot werkvloer – de wet naleven en ook breder ethisch gedrag vertonen, het juiste doen als niemand kijkt en in nieuwe situaties? Weten mensen wat de regels zijn? Kunnen ze zich eraan houden? Willen ze zich eraan houden?

Het is in wetenschappelijk en in toegepast opzicht voor toezicht belangrijk te weten van welke predictoren de grootste risico's uitgaan voor non-compliance en onethisch gedrag. We kunnen hier voortbouwen op een rijke literatuur over leiderschap, cultuur en de invloed van beloningssystematiek op gedrag. We zijn voornemens deze literatuur uit te bouwen aan de hand van een weten-willen-kunnen-model van naleving en ethisch gedrag, zodat we steeds nauwkeuriger weten welke oorzaken in welk soort situaties moeten worden aangepakt en van welke prikkels een perverse of juist een verantwoorde invloed uitgaat.

Dat maakt het logisch daarnaast te onderzoeken welk 'toezichtgedrag' effectief is om compliance en ethisch gedrag te stimuleren, om duurzame gedragsverandering in gang te zetten bij onder toezicht staande organisaties. Om ander gedrag te bewerkstelligen bij organisaties zullen toezichthouders zelf ook ander gedrag moeten vertonen qua communicatie, in waar zij op letten bij organisaties en in wat zij verlangen van organisaties. Dit willen we doen met behulp van kwalitatief onderzoek, experimenten en interventie-onderzoek, waarmee we willen nagaan hoe toezichtgedrag ontvangen wordt en wat de effecten daarvan zijn bij onder toezicht staande organisaties. Die kennis helpt het toezicht om stap voor stap meer evidence-based te worden en kan bijdragen aan effectiever toezichtgedrag. Zodat *mensen* in onder toezicht staande organisaties door het getoonde leiderschap, de organisatiecultuur en organisatieinrichting gestimuleerd worden de wet na te leven en 'het juiste' kunnen doen voor klant én maatschappij.

OVER DE AUTEUR

Prof. dr. Elianne F. van Steenbergen is sociaal en organisatiepsycholoog. Voor de helft van haar tijd werkt zij als senior toezichthouder bij Autoriteit Financiële Markten (AFM) in het Gedrag & Cultuur-team van het Expertise Centrum. Voor de andere helft is zij verbonden aan de Universiteit Utrecht, waar zij sinds 1 januari 2020 de leerstoel Psychologie van Toezicht bekleedt. Deze leerstoel is opgericht door de Universiteit Utrecht in samenwerking met de AFM. Haar oratie sprak ze uit op 7 december 2020 en is bewerkt voor publicatie in De Psycholoog. *E-mail: e.f.vansteenbergen@uu.nl.*

Literatuur

AFM Rapport (2017). *Leren van fouten; op weg naar een open foutencultuur. Inzichten vanuit onderzoek in de handelsketen*. https://www.afm.nl/nl-nl/nieuws/2017/okt/onderzoek-open-foutencultuur.

AFM Rapport (2020). *Bewust Belonen en Waarderen. Een oproep aan de sector op basis van onderzoek bij banken, verzekeraars en financieel dienstverleners*. https://www.afm.nl/nl-nl/nieuws/2020/juni/bewust-belonen-waarderen

Askew, O.A., Beisler, J.M. & Keel, J. (2015). Current trends of unethical behavior within organizations. *International Journal of Management & Information Systems (IJMIS)*, *19*(3), 107–114. https://doi.org/10.19030/ijmis.v19i3.9374

Hannah, S.H., Avolio, B.J. & Walumbwa, F.O. (2015). Relationships between Authentic Leadership, Moral Courage, and Ethical and Pro-Social Behaviors. *Business Ethics Quarterly , 21(4)*, 555–578.

Bandura, Albert. 1977. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Revie*, 84,191–215.

Bandura, Albert. 1986. *Social Foundations of Thought & Action*. Prentice-Hall: Englewood Cliffs.

Bokhorst, M. (2019). Omgevingsgericht toezicht op de semipublieke bestuurspraktijk. In: *Reflecties op de staat van het toezicht*. Editor: Van Kempen, H. Inspectieraad, Den Haag, 2019.

Carpenter, D.P. & Krause, G.A. (2012). Reputation and Public Administration. *Public Administration Review*, 72, 26-32.

Carter, D.T. (2019). Participation rationales, regulatory enforcement, and compliance motivations in a voluntary program context. *Regulation and Governance*. Wiley 2019, 1748-5983.

Cialdini, R.B. & Goldstein, N.J. (2004). Social Influence: Compliance and Conformity. *Annual Review of Psychology, 55*, 591-621.

Chopova, T. V. (2020). *Doing good in business: examining the importance of morality in business contexts*. Dissertation Utrecht University.

Coffeng, T., Van Steenbergen, E.F., De Vries, F. & Ellemers, N. (in press). Quality of Group Decisions by Board Members: A Hidden-Profile Experiment. *Management Decision*.

Coffeng, T., Van Steenbergen, E.F. De Vries, F. & Ellemers, N. (in voorbereiding). How can supervisory bodies act reflectively and decisively? The role of leadership and team climate examined.

>>

Cohn, A., Fehr, E. & Maréchal, M.A (2014); Business culture and dishonesty in the banking industry, *Nature, 516*, 86-78.

Cools, K. (2009). *Controle is goed, vertrouwen nog beter. Over bestuurders en corporate governance.* Den Haag: Stichting Management Studies/Van Gorcum.

De Jong, D.H.C. (2011). De marketing van nalevingsgedrag. Hoe maatschappelijke marketing handhavingscommunicatie effectiever kan maken. www.videnet.nl/download/?id=176831646&download=1.

Deal, T.E. & Kennedy, A.A (1982). *Corporate Cultures: The Rites and Rituals of Corporate Life*. Reading, MA: Addison Wesley.

Denkers, A. & Jellema, F. (2016). Concurrentie over boord in de haven. Vrije Universiteit Amsterdam in opdracht van de ACM. https://www.acm.nl/nl/publicaties/publicatie/16730/Onderzoek-VU-Concurrentie-over-boord-in-de-haven

Does, S., Derks, B. & Ellemers, N. (2011). Thou shalt not discriminate: How emphasizing moral ideals rather than obligations increases Whites' support for social equality. *Journal of Experimental Social Psychology, 47*(3), 562-571.

Ellemers, N. & De Gilder, D. (2021). *The moral organization: Key issues, analyses and solutions.* Cham: Springer publishers.

Gronewold, U., Gold, A. & Salterio, S.E. (2013), Reporting self-made errors: The impact of organizational error-management climate and error type. *Journal of Business Ethics, 117(1),* 189-208.

Gorsira, M. Steg, L. Denkers, A. & Huisman, W. (2018). Corruption in Organizations: Ethical Climate and Individual Motives. *Administrative Sciences, 8(1).*

Heres, L. (2016). Tonen van de top. De rol van topambtenaren in het integriteitsbeleid. Rapport in opdracht van BIOS.

Kaptein, M. (2008). The living code: Embedding ethics into the corporate DNA. Greenleaf: SSRN Electronic Journal. ISBN: ISBN 978-1-906093-14-3.

Kaptein, M. (2011). Understanding Unethical Behavior by Unraveling Ethical Culture. *Human Relations, 64(6),* 843-869.

Kish-Gephart, J. Harrison, D.A. & Treviño. L.K. (2010). Bad Apples, Bad Cases, and Bad Barrels: Meta-Analytic Evidence about Sources of Unethical Decisions at Work. *Journal of Applied Psychology 95*, 791-791.

Mayer, D.M., Aquino, K. Greenbaum, R.L. & Kuenzi, M. (2012). Who Displays Ethical Leadership, and Why Does it Matter? An Examination of Antecedents and Consequences of Ethical Leadership. *Academy of Management Journal 55*, 151-171.

Mayer, D.M., Kuenzi, M. & Greenbaum. R.L. (2010). Examining the Link Between Ethical Leadership and Employee Misconduct: The Mediating Role of Ethical Climate. *Journal of Business Ethics, 95*, 7–16.

Mayer, D.M., Kuenzi, M. Greenbaum, R. Bardes, M. & Salvador, R. (2009). How low does ethical leadership flow? Test of a trickle-down model. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 108*, 1–13.

Mendoza, J.P., Dekker, H.C. & Wielhouwer, J.P. (2019). Industry Self-regulation Under Government Intervention. *Journal of Quantitative Criminology, 36*, 183–205.

Mooijman, M., Van Dijk, W.W., Van Dijk, E. & Ellemers, N. (2017). On Sanction-Goal Justifications: How and Why Deterrence Justifications Undermine Rule Compliance. *Journal of Personality and Social Psychology, 112(4)*, 577-589. doi:10.1037/pspi0000084.

Ng, T.W. H. & Feldman, D.C. (2015). Ethical leadership: Meta-analytic evidence of criterion-related and incremental validity. *Journal of Applied Psychology, 100*(3), 948–965.

Nguyen, Duc Duy, Linh Nguyen, and Vathunyoo Sila. 2019. Does Corporate Culture Affect Bank Risk-Taking? Evidence from Loan-Level Data. *British Journal of Management, 30(1)*, 106-133. doi:10.1111/1467-8551.12300.

OECD (2014). *Regulatory Enforcement and Inspections*. OECD. https://doi.org/10.1787/9789264208117-en

Parker, C. & Nielsen, V.L. (Eds.). (2011). *Explaining compliance: Business responses to regulation*. Edward Elgar Publishing.

Peeters, Denkers, & Huisman, W. (2020). Rule violations by SMEs: The influence of conduct within the industry, company culture and personal motives. *European Journal of Criminology* 2020, *17(1)*, 50–69.

Potoski, M. & Prakash, A. (2005). Green Clubs and Voluntary Governance: ISO 14001 and Firms' Regulatory Compliance. *American Journal of Political Science*, 49(2), 235–248.

Raven, Bertram H. (1992). A Power/Interaction Model of Interpersonal Influence: French and Raven Thirty Years Later. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 217-244.

Rogers, R.W. (1975). A protection motivation theory of fear appeals and attitude change. *The Journal of Psychology*, *91*(1), 93–114.

Rösler, I.K. (2019) *Moral judgments don't get the job done: How social context influences emotional and attentional responses to being judged*, Oral presentation at ASPO, Wageningen.

Schein, Edgar H. (1996). Culture: The Missing Concept in Organization Studies. *Administrative Science Quarterl, 41*, 229-240.

Scholten, W.& Ellemers. N. (2016). Bad Apples or Corrupting Barrels? Preventing Traders' Misconduct. *Journal of Financial Regulation and Compliance, 24*, 366-382.

'T Hart, P. (2020). Successful public governance: it matters, it happens, it can be understood. Presentatie Vide Academisch netwerk 28 oktober 2020.

Tajfel, H. & Turner, J.C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. C. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (2nd ed., pp. 7-24). Chicago: Nellson-Hall.

Tyler, T. & Blader. S.R. (2005). Can Businesses Effectively Regulate Employee Conduct? The Antecedents of Rule Following in Work Settings. *Academy of Management Journal, 40(6)*, 1143-1158. https://doi.org/10.5465/amj.2005.19573114.

Treviño, L.B. & Nelson, K.A. (2011). *Managing Business Ethics: Straight Talk About How To Do It Right*. New York: Wiley.

Treviño L.K., Weaver G.R., Gibson D.G. & Toffler, B.L. (1999). Managing Ethics and Legal Compliance: What Works and What Hurts. *California Management Review*, 131-151. doi:10.2307/41165990.

Van Bavel, R., Rodríguez-Priego, N., Vila, J. & Briggs, P. (2019). Using protection motivation theory in the design of nudges to improve online security behaviour. *International Journal of Human-Computer Studies, 123*, 29-39. https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2018.11.003.

Van Steenbergen, E.F. & Ellemers, N. (in press). The social and organizational psychology of compliance: How organizational culture impacts on (un)ethical behavior. *Cambridge Handbook of Compliance*, edited by D.D. Sokol and B. Van Rooij. Cambridge: Cambridge University Press.

Van Steenbergen, E.F., Van Dijk, D., Christensen, C., Coffeng, T. & Ellemers. N. (2019). Learn to build an error management culture. *Journal of Financial Regulation and Compliance, 28*, 57-73.

Van Steenbergen, E.F., Janssen, W. S. & Ellemers, N. (in voorbereiding). How executive boards set the stage for (un)ethical behavior in the financial sector.

Van Stekelenburg, L. Dijkstra, P. Van Steenbergen, E.F. Mastop, J. & Ellemers, N. (in voorbereiding). Integrating norms, knowledge and social ties into the deterrence model of cartels: A survey study of business executives.

PSYCHOLOOG IN OORLOGSTIJD

In de corona-wintermaanden las ik onder andere het boek *Revolusi* van David van Reybrouck. Deze Belgische auteur had eerder een veelgeprezen boek over de geschiedenis van Congo geschreven. Revolusi gaat over de geschiedenis van Indonesië, eindigend met de onafhankelijkheidsoorlog tegen Nederland. Ik las het met een groeiend gevoel van schaamte – schaamte om wat de Nederlandse regering besloot toen Indonesië het koloniale juk van zich af wilde schudden en over de oorlogsmisdaden die Nederlandse soldaten begingen tijdens de tweede 'politionele actie'.

De belangrijkste klokkenluider van die wandaden was psycholoog Joop Hueting (1927-2018). Hueting was een psychofysioloog die mij en mijn medestudenten het tentamen psychofysiologie moest afnemen in het psychologisch laboratorium aan de Amsterdamse Keizersgracht, in een gebouw waarin nu het fotografiemuseum FOAM gevestigd is. Voor zover ik me herinner heeft Hueting ons nooit verteld over wat hij in die onafhankelijkheidsoorlog in Indonesië had meegemaakt en waar hij als negentienjarige dienstplichtige naartoe was gestuurd. Nooit heb ik geweten dat hij jarenlang na zijn diensttijd had zitten broeden op een theorie over 'bandeloze' oorlogen, zoals ik bij Van Reybrouck las.

Van Reybrouck interviewde voor zijn boek onder meer een groot aantal mannen die aan een van beide kanten aan die oorlog hadden deelgenomen. Hueting was in 1969 de eerste die op televisie publiekelijk getuigde van oorlogsmisdaden begaan door Nederlandse militairen in het toenmalige Nederlands Indië. De laatste twee interviews die Van Reybrouck met Hueting hield vonden plaats in Amsterdam in de maanden februari en april van 2017. Hueting was toen al opgenomen in een verzorgingstehuis en overleed anderhalf jaar later.

Huetings getuigenis blijft onthutsend, zo lees ik in Revolusi . 'In Jember zag ik voor het eerst een marteling. Een TNT-er[1] was aan zijn voeten opgehangen met zijn hoofd naar beneden. Een Indische jongen van het KNIL[2] martelde hem door het touw meermaals zachtjes te vieren met kleine schokjes, zodat zijn hoofd tegen de grond kwam. Dat ging door tot zijn schedel brak. Ik liep weg. Ik kon er niet tegen.'

Dat hij later zelf bij wreedheden betrokken zou raken, wist hij toen nog niet.

Meelijwekkend en confronterend zijn ook de opsommingen van standrechtelijke executies van mannen van verdachte kampongs en de vele brute verkrachtingen van vrouwen en meisjes door Nederlandse soldaten en enkele officieren. Na dit alles is het verrassend om Van Reybrouck's conclusie te lezen: 'Een van de redenen waarom er zo heftig gereageerd werd op de onthullingen van Joop Heutings was dat het merendeel van de veteranen geen extreem geweld gepleegd, gezien of vernomen had.'

Dit brengt mij op dat andere boek dat ik in de coronawinter las, *De meeste mensen deugen* van journalist Rutger Bregman. Dat stemde me juist blij, vooral ook door het optimisme over hoe mensen zich in het algemeen gedragen, speciaal onder moeilijke omstandigheden.

Daarover wellicht een andere keer meer.

FOTO: EVA KOHNSTAMM

Dolph Kohnstamm

is emeritus hoogleraar Ontwikkelingspsychologie aan de Universiteit Leiden.
E-mail: dolphkohnstamm@gmail.com.

1 Tentara National Indonesia: het nationale leger van Indonesia (Wikipedia)
2 Koninklijk Nederlands Indische Leger

JUNIOR – MANDY KRAAIJENBOS

'Op de middelbare school was ik nog niet zo bezig met wat ik later wilde worden. Maar toen ik merkte dat klasgenoten al wel duidelijke plannen hadden, begon ik erover na te denken. Uit verschillende testen kwam naar voren dat ik 'iets met mensen' wilde doen. En na een aantal meeloopdagen raakte ik overtuigd en wilde ik psychologie in Rotterdam studeren.

Aan het begin van de studie focuste ik me vooral op het halen van goede cijfers. In het tweede jaar kreeg ik opeens last van pijn op mijn borst. Die pijn werd erger en verspreidde zich naar mijn ribben, hals en soms naar mijn kaken. Ik kreeg ook maagpijn. Ik bezocht de huisarts, onderging allerlei onderzoeken waaronder een endoscopie en kreeg allerlei medicijnen. Toch ging het maar niet over. Soms wilde ik de hele dag in bed blijven liggen en slapen, zodat ik de pijn niet zou voelen. Het bleef onduidelijk wat er aan de hand was. Dat frustreerde mij enorm. Ik zat soms uren te googelen op mijn klachten en vond de meest verschrikkelijke ziektes. Ik voelde me alleen met deze klachten, die zo onzichtbaar voor de buitenwereld waren.

In het derde jaar van mijn bachelor deed ik inzichten op over de link tussen stress en lichamelijke klachten. Ik wilde meer leren over de relatie tussen het lichaam en psychologisch welzijn en ging de master Medische Psychologie volgen. Dat was meteen een goede reden om in Tilburg op kamers te gaan en uit mijn ouderlijk huis te vertrekken. Toen begon ik mijn klachten te begrijpen, en zo ben ik er ook vanaf gekomen. Het stelde me gerust te weten dat mijn lichaam niets mankeerde, maar dat de problemen door stress veroorzaakt werden. Daardoor kon ik me meer ontspannen en nu heb ik er bijna nooit meer last van.

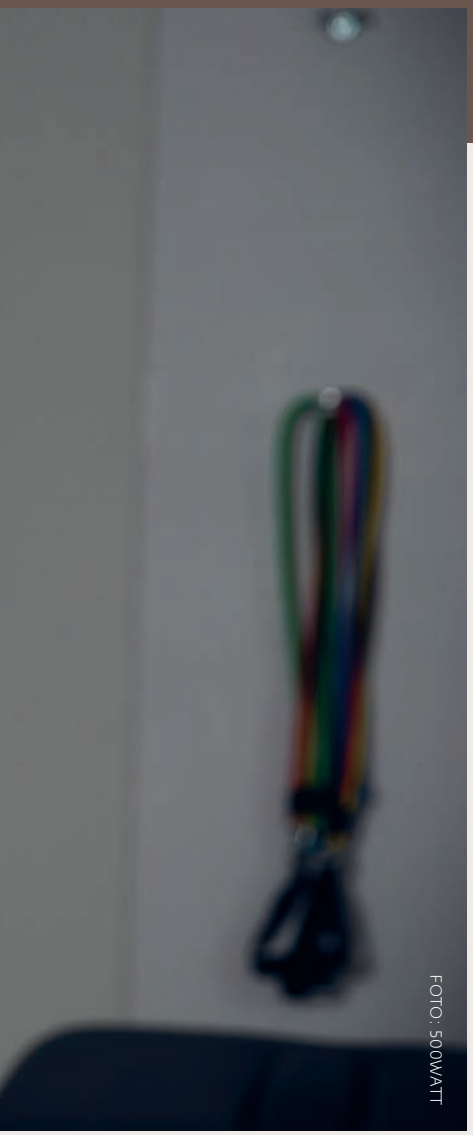


FOTO: 500WATT

FAALANGST

In het tweede jaar van de master ben ik mezelf tegengekomen. Ik liep stage op de afdeling Psychiatrie van het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis in Tilburg en zag vooral patiënten met somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK). De stage was pittig. Ik vond het heel spannend gesprekken te voeren met patiënten. Ik klapte vaak dicht van de spanning. Ik ging zelfs twijfelen over of ik het wel in me had om psycholoog te worden. Ik ontdekte dat met je neus in de boeken zitten iets heel anders is dan met patiënten werken. Ik had last van faalangst. Ik wilde het gewoon allemaal heel goed doen.

'Met je neus in de boeken zitten, is iets heel anders dan met patiënten werken'

Gelukkig bleef ik gemotiveerd, ik wilde het zo graag kunnen. De stage duurde een jaar. Die tijd had ik echt nodig om mezelf te ontwikkelen. Pas tegen het einde kreeg ik meer zelfvertrouwen. Door het gewoon maar te doen, bijvoorbeeld door iets uit te leggen voor groepen, merkte ik dat het allemaal best mee viel en dat het mij ook gewoon lukte. Bovendien verging de wereld niet als er iets niet helemaal soepel ging. Al die spanning bleek helemaal niet nodig.

Ik maakte onder meer kennis met cognitieve gedragstherapie (CGT). Een fijne therapie, er is een draaiboek, er zit structuur in. Dynamische Interpersoonlijke Therapie (DIT) is een heel ander verhaal. Op een gegeven moment zaten we met een groep patiënten in een cirkel en vroeg de groepsbegeleider "Wie begint?". De patiënten vertelden waar ze mee zaten, en reageerden op elkaar. Alsof zij therapie aan elkaar gaven. Ik vond dat heel abstract en ongrijpbaar.

Nu werk ik bij Spine & Joint, een revalidatiecentrum in Rotterdam. Omdat ik in coronatijd afstudeerde, maakte ik me wel zorgen over mijn baankansen. Maar gelukkig kwam deze baan snel op mijn pad. Ik zie patiënten met complexe chronische pijnklachten die bij ons een intensief revalidatietraject van acht weken volgen. Als psycholoog doe ik verschillende dingen. Ik ondersteun onder meer patiënten tijdens trainingsmomenten. Laatst was er een patiënt die bang was om te bukken. Een therapeut hielp haar de beweging op de juiste manier te maken, en ik ging tegelijk met haar in gesprek om de angst aan te pakken. Op basis van CGT en fysiotherapie leggen we zo samen de weg van exposure af.

Ik zorg er als psycholoog voor dat patiënten geen last hebben van belemmerende cognities of stress die de revalidatie stagneren. Het is prettig samenwerken met onder meer fysiotherapeuten, artsen, psychologen en ergotherapeuten. Hoewel het contact met patiënten maar kort is, lukt het toch veel te bereiken binnen die acht weken. Het is fijn na de behandeling dankbare patiënten te zien. Daar krijg ik energie van en zo kan ik mijn werk zien als mijn passie.

We kunnen patiënten hier weer perspectief bieden. Zelf heb ik me ook lang onbegrepen gevoeld tijdens mijn zoektocht naar de oorzaak van die pijnklachten. Daardoor kan ik me goed inleven en begrijp ik waar onze patiënten mee worstelen. Soms hebben mensen al zoveel specialisten gezien, waardoor hun situatie uitzichtloos lijkt. Door onze interdisciplinaire aanpak kunnen we we toch iets doen aan hun klachten.

Natuurlijk ben ik nog weleens onzeker, ook omdat ik een van de jongsten ben. Toch ging het al snel best goed hier. De echte faalangst heb ik achter me gelaten. Ik ben een stuk relaxter en sta steviger in mijn schoenen. Hopelijk mag ik binnenkort de basiscursus CGT doen. Of meer leren over Acceptance and Commitment Therapie (ACT). Misschien wil ik ooit nog wel gz-psycholoog worden. Maar nu eerst hier leren wat er te leren valt. Voorlopig zit ik hier nog op mijn plek.'

ESSAY

PREFECTIONISME

Wat Eva de Hullu zocht in de psychologie was begrip van hoe mensen werken. Maar dat doel raakte steeds verder weg in de wirwar van saai onderzoek, slordige artikelen, gemakzuchtig onderwijs en inconsistente ideeën. Ze dacht dat het aan haar lag, dat ze het niet goed genoeg begreep. 'Ik wilde alles geven voor mijn werk maar mijn werk klopte niet met wat ik voelde en hoe ik wilde zijn.'

Geachte collega, Patiënte merkt het laatste jaar dat ze vastloopt: veel stress/spanningen, omdat ze bepaalde dingen niet zo goed doet als ze anders deed. Is prefectionist. Ze heeft coaching gehad, echter hiermee niet gelukt het om te vormen. Graag hulp aan patiënte bij haar perdectionisme.'

Terugkijkend vind ik het hilarisch dat mijn overigens zeer capabele huisarts erin slaagt om perfectionisme in haar verwijsbrief op twee manieren verkeerd te schrijven. Toen kon ik er niet om lachen. Ik kon nergens meer om lachen. Ik zette mij elke ochtend achter mijn laptop en wist niet meer waar ik het voor deed. Een project mislukte en ik vond dood zijn een aantrekkelijker idee dan verder te gaan met werken. Sinds het plotseling overlijden van mijn vader enkele maanden eerder leek het hele leven zo grauw als de winter om me heen. Minder uren werken, minder taken dragen, niets werkte om me er weer bovenop te helpen. Coaching leek me zinloos, wat ik achter de rug had was kortstondig nuttig geweest maar had weinig diepgang. Ik wilde echte hulp.

Ik maakte een lijstje met de mogelijkheden voor psychologische hulp in de buurt en kwam daar mijn perfectionisme nogal tegen. Een hulpverlener koos ervoor om comic sans als lettertype op haar site te gebruiken: dat kan niet goed zijn. Een psycholoog zette haar christelijke signatuur voorop: die viel af. Opzichtig pronken met registraties en titels: laat maar zitten. Ik hield twee mogelijkheden over waar ik me op de wachtlijst liet plaatsen en belandde zo uiteindelijk bij een schematherapeut.

PERCEPTUELE CONTROLE

In therapie bleek mijn perfectio-

nisme me meer op te leveren dan dwars te zitten. In een levensloopbeschrijving bracht ik zelf alvast de kernthema's in kaart. Ik werkte een boek over schematherapie door en ontdekte hoe verschillende kanten van mezelf elkaar hielpen en dwars zaten. Met een paar sessies EMDR kon ik pijnlijke momenten uit het verleden veel milder ervaren. Sneller dan verwacht was ik er wel klaar mee. Deze tweede winter voelde zachter, levendiger en minder doods. Ik was weer stabiel en voelde me sterker dan jaren tevoren. Maar geen centimeter minder perfectionistisch.

In de loop van dat jaar in therapie leerde ik via een toevallige ontmoeting de *Perceptual Control Theory* (PCT) kennen. Ik volgde een cursus *Method of Levels* bij Ger Schurink en mijn perfectionisme zat me deze keer niet in de weg, maar dreef me in het steeds verdergaand ontdekken van deze effectieve methode van gesprekstherapie en de complexe maar boeiende theorie daarachter: de PCT.

In eerder postdoctoraal onderwijs – een intensieve cursus cognitieve gedragstherapie – had ik vooral last van mijn perfectionisme. En mijn docenten ook. Ik wilde alles snappen, wees aan wat er niet klopte, raakte in de war van inconsistente ideeën en kwam in conflict met slordige docenten. Mijn opleiding bleef zo steken bij de basiscursus zonder motivatie me ooit verder te verdiepen in het dominante therapiemodel in de ggz.

Als ik iets las en nog niet snapte, dan las ik meer, horizontaal, verticaal, diagonaal

Nu ik me op eigen houtje verdiepte in de PCT was de ervaring totaal anders. Mijn perfectionisme was hierin geen last maar een teken van een goed werkende machine. Als ik iets las en nog niet snapte, dan las ik meer, horizontaal, verticaal, diagonaal. Ik tekende figuren na en verbeterde ze, probeerde simulatiemodellen uit en mijn hersenen draaiden anderhalf jaar op volle toeren. Ik dacht aan niets anders en wilde nergens anders over praten. Als je begrijpt hoe controle van perceptie werkt, dan zie je het overal. Wie wil er nou niet begrijpen hoe mensen werken? Lang niet iedereen, kan ik achteraf zeggen. Het diepgaand leren kennen van een verklaringsmodel zoals de PCT betekende dat mijn hele denken werd gereorganiseerd en dat heeft grote gevolgen.

ONBELANGRIJKE RUIS

Mijn werk bracht me voortdurend spanning omdat ik, hoe hard ik mijn best ook deed, het nooit goed genoeg kon doen voor mezelf. Ik wil wat ik uitleg begrijpen, maar als ik me verdiepte in de kennis die ik moest overdragen dan stuitte ik op los zand. Als ik uitlegde hoe de leertheorie werkte aan de hand van klassieke en operante conditionering kon ik alleen voorbeelden met honden en ratten gebruiken, want voor mensen gingen de principes toch vaak niet op. Verhalen die de basis vormen voor de psychologie zoals het Stanford Prison experiment, bleken vertekend en vervalst. Resultaten waar een onderzoeksveld rondom werd opgetuigd, waar ik in mijn promotieonderzoek naar cognitieve vertekeningen naar verwees, leken te mooi om waar te zijn en kwamen niet in de buurt bij wat we zelf

Statistiek was een manier om de nietigheid van resultaten te verhullen

vonden. Proefpersonen hielden zich nooit aan instructies en deden nooit wat je verwachtte. Statistiek was een manier om de nietigheid van resultaten te verhullen. Gesprekken met collega's gingen over alles behalve de inhoud van ons vak. Alles wat ik wist voelde als onbelangrijke ruis.

Nu, drie jaar na het moment dat ik mijn laptop dichtklapte omdat ik liever dood wilde dan doorwerken, zie ik hoe ik toen vastliep met mijn perfectionisme, maar perfectionisme niet het probleem was. Dat er zoveel niet klopte, was het probleem. Wat ik zocht in de psychologie was begrip van hoe mensen werken, maar dat doel leek steeds verder weg te raken in de wirwar van saai onderzoek, slordige artikelen, gemakzuchtig onderwijs en inconsistente ideeën. Ik kreeg het niet voor elkaar en dacht dat het aan mij lag, dat ik het niet goed genoeg begreep. Ik wilde alles geven voor mijn werk, maar mijn werk klopte niet met wat ik voelde en hoe ik wilde zijn.

Perfectionisme betekent dat je gevoelig bent voor signalen dat iets klopt of niet. Dat je fouten opmerkt en wilt verbeteren omdat het dan rustiger voelt. Dat je doorgaat tot je het gevoel hebt dat het goed is. Als het dan nooit goed is, ga je altijd door en daarin dreigt overspanning en burn-out. Mensen adviseren dan vaak om het rustiger aan te doen, niet zoveel op je te nemen, de lat wat lager te leggen. Maar ik denk nu dat dat niet het beste advies is: het kan ook zijn dat je gevoel dat het niet goed is, betekent dat er iets groots niet klopt en dat je gevoel terecht is. Dat er veel moet veranderen.

ERROR

Het merken of iets wel of niet klopt, is een belangrijk concept in de PCT: je hebt controle door voortdurend de toestand van hoe iets nu is, te vergelijken met hoe je iets wilt hebben. Het verschil daartussen is de error. Die error herken je aan het gevoel dat het nog niet goed is, de drive om nog even door te gaan en de wil om een fout te verbeteren. Ik had (en heb) de lat hoog liggen: Ik wil begrijpen hoe het werkt met mijn hoofd, hart en handen. Ik wil weten en voelen tegelijk. Als ik in mijn hele wezen ervaar dat iets niet goed is, dan betekent dit dat mijn ervaring zoals het nu is niet is zoals ik deze zou willen hebben. Dan moet ik doen

ILLUSTRATIE: CHIARA ARKESTEIJN

wat ik kan om de ervaring goed te maken, of anders moet ik mijn hogere doelen – wie ik wil zijn of wat ik belangrijk vind – bijstellen. Als mijn hele wezen protesteert, moet ik dat hele wezen de ruimte geven om het goed te maken.

Langzaam maar zeker merkte ik dat ik een nieuw bouwwerk van kennis aan het opbouwen was, waarin alle kennis van mijn studie, promotie en werk herschikt en opgeruimd werd. Dit PCT-bouwwerk biedt me nu ruimte om wetend te voelen en voelend te weten. Ik toets het bouwwerk voortdurend aan wat ik leer, lees, ervaar. Ik geniet van gesprekken met mensen die dezelfde taal spreken, met dezelfde mechanismen in beeld. Ik kan geen krantenartikel lezen zonder een kruisje in de zijlijn: dit gaat over controle!

Als alles nu goed was voor mij, dan zou je dat aan me merken doordat ik kalm en rustig was. Maar dat ben ik zelden. Integendeel: ik worstel niet meer met perfectionisme maar wel met voortdurende onrust. Ik heb last van de hoeveelheid onzin, de kromme redeneringen, de goede bedoelingen met desastreuze gevolgen in de psychologie. Vooral het idee dat mensen denken dat ze voor anderen kunnen bepalen wat goed is, als we maar genoeg data verzamelen. Ik vind het fijn het zelf te snappen maar ik wil ook graag dat anderen hetzelfde snappen zodat we samen kunnen bouwen aan steviger kennis en een menswaardiger samenleving.

Vanuit een hoger niveau, waarin ik mezelf en andere mensen zie rommelen en worstelen, kan ik mezelf soms rustiger beschouwen als een klein deeltje in het geheel. Maar meestal is mijn aandacht gericht op wat ik nu weer tegenkom wat niet klopt en maak ik me daar druk over. Ik stel kritische vragen, schop tegen heilige huisjes en voel me vaak een buitenstaander die het anders ziet.

Over perfectionisme maak ik me niet meer druk. Het was een goed excuus voor de huisarts om het niet over persoonlijkheidspathologie te hoeven hebben en me toch naar een schematherapeut te kunnen sturen. Het is een gemakzuchtig label dat voorkomt dat mensen zichzelf of anderen grotere vragen stellen over wat er precies mis is met hun leefwereld. Als je groot denkt en tegelijkertijd heel gevoelig bent, dan is het niet snel goed en heb je het vaak moeilijk. Volg die onrust tot de bron en schop je heilige huisje om. Misschien wordt het dan wel prefect.

OVER DE AUTEUR *Dr. Eva de Hullu is universitair docent klinische psychologie aan de Open Universiteit. E-mail: eva.dehullu@ou.nl.*

Deze rubriek belicht onderzoek waaraan de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO) een Veni-, Vidi- of Vici-beurs heeft toegekend.

VENI VIDI VICI

HONDENTHERAPIE

Steffie van der Steen, universitair hoofddocent bij de faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen doet onderzoek naar het effect van diergondersteunde therapie bij kinderen met een autisme spectrum stoornis of het downsyndroom. Van der Steen kijkt naar de effecten van de therapie met zowel een echte als een robothond. Ze ontving in 2018 een Veni-subsidie.

Steffie van der Steen deed promotieonderzoek naar wetenschappelijk redeneren door kinderen. Hierbij maakte ze vooral gebruik van een nauwkeurige manier van observeren. Vanwege die deskundigheid riep hoogleraar antrozoölogie aan de Open Universiteit Marie-José Enders-Slegers haar hulp in. Een antrozoöloog is bezig met de relatie tussen mens en dier – en aangezien je dieren niets kunt vragen, moet je het van observatie hebben. Zo raakte Van der Steen als copromotor betrokken bij een promotietraject van promovendus Richard Griffioen waarin therapie met behulp van dolfijnen en honden werd onderzocht. In een laatste onderzoek keek Griffioen naar de afstemming tussen kinderen en honden tijdens een therapie en of er verband was met gedragsproblemen die kinderen volgens hun ouders vertoonden. Het resultaat was interessant: kinderen die tijdens de therapie meer afstemming met de hond hadden gecreëerd, waren volgens hun ouders sterker vooruitgegaan in hun dagelijks leven. Van der Steen wilde het verder onderzoeken met grotere groepen. Ze schreef een onderzoeksvoorstel en ontving een Veni-subsidie.

'In 2017 waren er zo'n veertig aanbieders van diertherapie,' vertelt Van der Steen. 'Vooral met honden en paarden. Lange tijd liep de praktijk voor op de wetenschap, inmiddels wordt meer onderzoek gedaan.' Maar op dat onderzoek is vaak wel wat aan te merken. Het gaat om kleine effectstudies, soms ontbreekt de controlegroep of is het therapieprotocol niet goed beschreven. En soms is het onderzoek wel goed, maar is het niet gekoppeld aan een theorie. Die problemen wilde Van der Steen met haar theoriegebaseerde benadering voorkomen.

SYNCHRONITEITSTHEORIE

In de literatuur zijn verschillende theorieën over waarom diergondersteunde therapie zou werken. Van der Steen: 'Een belangrijke algemene theorie is de zogeheten biofilie-hypothese. Die stelt dat we rustig worden van natuur en dieren om ons heen. Volgens een andere theorie valt die rust daadwerkelijk te meten in ons fysiologisch systeem. In weer een andere theorie, over hechting, stelt men dat je je net als aan mensen ook aan dieren kunt hechten en vervolgens dat je in zo'n veilige relatie goed aan problemen kunt werken.'

Van der Steen hanteert de synchroniteitstheorie. 'Daar kunnen al die theorieën onder vallen. De theorie gaat vooral over de afstemming of synchronie tussen mens en dier. Uit onderzoek weten we dat als ouder en kind goed op elkaar zijn afgestemd, de hechting sterker is en dat dit ook een positief effect op het fysiologisch systeem van zowel kind als ouder heeft.'

Van der Steen spitst haar onderzoek toe op kinderen met autisme en downsyndroom. 'De afstemming met deze kinderen is lastiger en misschien kan diertherapie hier helpen. Mogelijk fungeert de therapie als een soort vaardigheidstraining. Een hond doet niet veel als je met afhangende schouders en blik naar de grond een commando fluistert. Je moet stevig staan en duidelijk spreken. Als je het goed doet, is de beloning

FOTO: MEREL WEIJER

Een hond doet niet veel als je met je blik naar de grond een commando fluistert

dat de hond naar je toe komt en naar je luistert.'

Voordelen van diertherapie voor deze kinderen is dat de interactie met een hond minder verbaal is en dat oogcontact niet zo belangrijk is. Bovendien zendt een hond geen dubbelzinnige signalen uit.

ROBOTHOND

In haar onderzoek wijst Van der Steen zestig kinderen willekeurig toe aan ofwel een therapiegroep met hond, of een therapiegroep met robothond of de controlegroep. 'De robothond voegden we toe om zo het afstemmen nauwkeuriger te kunnen onderzoeken. Je kunt namelijk afstemming krijgen met een robothond, maar dat zal minder lijken op die van een echte hond. Daarom bereidt een echte hond kinderen mogelijk beter voor op interacties met mensen.'

De therapie bestaat uit vijf sessies. Voor- en achteraf wordt gemeten in hoeverre kinderen hun bewegingen kunnen afstemmen op die van hun ouders en krijgen de ouders een vragenlijst over het sociaal gedrag van hun kind. Van der Steen: 'We verwachten dat de kinderen in de 'gewone-hond-therapiegroep' er meer op vooruit gaan in afstemming met de ouder, dan de controlegroep. De "robothond-conditie" zal ertussenin zitten.'

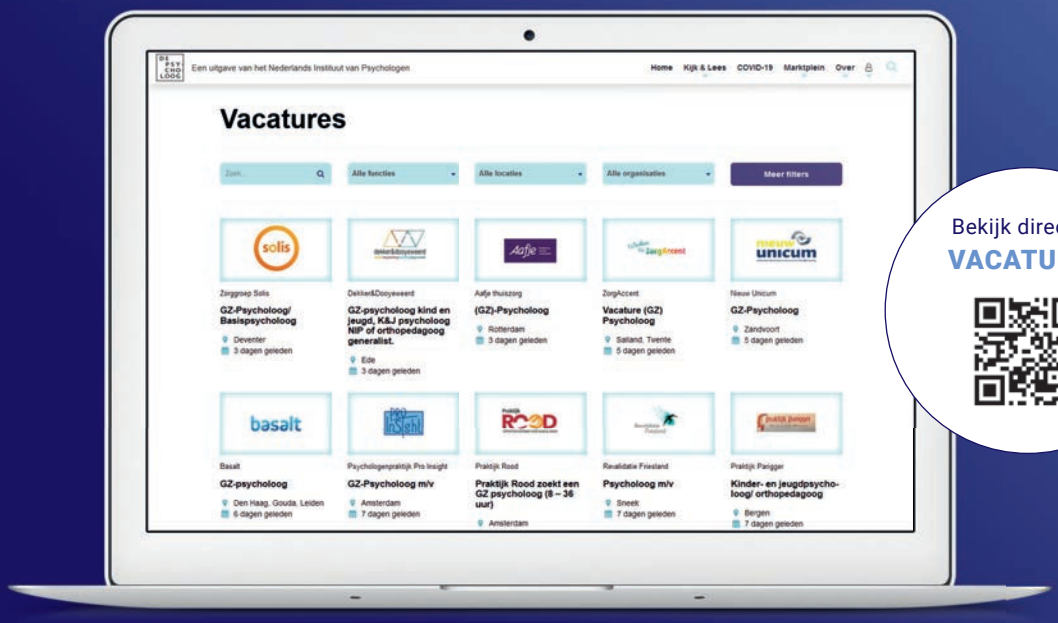
De afstemming tussen ouder en kind wordt met een speciaal apparaatje gemeten. Het apparaatje ter grootte van een twee euromunt wordt bijvoorbeeld op de hand van zowel het kind als de ouder geplakt tijdens een tekentaak. Van der Steen: 'Met deze taak moeten ouder en kind tegelijkertijd op een doorzichtig scherm dat tussen hen in staat, dezelfde tekening maken. Dat apparaatje meet de handbewegingen heel precies, 25 keer per seconde legt het de coördinaten op de x, y en z-as vast. Je weet dus op elk moment waar de hand van zowel het kind als de ouder zich bevindt en met welke snelheid ze bewegen. En omdat de apparaatjes aan elkaar gekoppeld zijn, krijg je de coördinaten van hen beiden tegelijkertijd door.'

In een andere, grof-motorische taak hebben zowel de ouder als het kind het apparaat op hun rug geplakt als ze samen een aantal voorwerpen moeten zoeken. Dan kun je achterhalen wie bijvoorbeeld de leiding neemt. Dezelfde meetmethoden worden ingezet tijdens de therapie, om de afstemming tussen de hond en het kind, of tussen de robothond en het kind te onderzoeken.

Aanvankelijk wilde Van der Steen met video gaan werken, maar dan moest ze veel regelen om binnen de privacyregels te vallen. Bovendien zou de observatie van alle videobeelden te lang duren. Om dat te omzeilen, koos ze voor dit apparaatje. Dat is binnen de psychologie een vrij nieuwe methode met misschien wel grote voordelen. Van der Steen: 'Binnen deze methode kun je samenwerking of afstemming niet "faken". Als één van de twee de ander als het ware meetrekt, zie je dit terug in de data. Misschien is dit wel een heel zuivere meetmethode.' De resultaten heeft Van der Steen nog niet binnen. Maar over de masterscripties die zijn geschreven over een deel van de data kan ze al wel iets zeggen. 'We zien vooralsnog dat vooral kinderen zonder een intellectuele beperking erop vooruit lijken te gaan na het volgen van therapie met een hond. En voor de jongens lijkt dat iets meer te zijn dan voor de meisjes. Maar de aantallen zijn nog te klein en de conditie met de robothond moet nog in zijn geheel gedraaid worden.'

Zoekt uw organisatie personeel of bent u zelf op zoek naar een

NIEUWE UITDAGING?



Bekijk direct de
VACATURES

De **Vraag & Aanbod** omgeving van ***De Psycholoog*** brengt alle vacatures in beeld uit de **betrouwbare omgeving** van het NIP, met **handige filteropties** om snel de **passende functie** te vinden.

Alle vacatures verwijzen direct door naar
WWW.PSYNIP.NL

DE PSY-CHO-LOOG

Nederlands Instituut van Psychologen NIP

Kijk voor meer informatie op

WWW.TIJDSCHRIFTDEPSYCHOLOOG.NL/VACATURES