

Voor mij geen nieuws

Het levert deze mensen soms scheve blikken op als ze vertellen geen nieuws te volgen. Daartegenover staat volgens hen meer tijd voor een sociaal leven en minder negativiteit. 'Ik vergiftig mijn hoofd niet meer met ellende.'

Door Maud Beucker Andreae · Fotografie: Benning/Gladkova

Ali Niknam (39), uit Amsterdam, oprichter van Bunq bank en hostingbedrijf TransIP, volgt sinds twaalf jaar geen actualiteiten meer. 'Volgens het nieuws gaan we elke dag wel ergens aan kapot.'

Als iemand op een borrel of diner een actualiteit aanhaalt waar ik niks van weet, van een vulkaanuitbarsting tot ontwikkelingen in de kabinetsformatie, voel ik geen gêne. Ik vraag gewoon door: vertel, leg eens uit, ik heb het niet gevolgd. Ik denk dat echt connectie maken met anderen niet gaat om hetzelfde weten, maar om goed luisteren. Dat doe ik op zulke momenten dan ook graag. Het is dus niet zo dat ik dan mijn oren dichtdoe en geforceerd alles wat nieuws is wegduw; ik zoek het alleen zelf niet op.'

'Zo'n twaalf jaar geleden besloot ik actualiteiten niet meer te volgen. Ik had al jaren een informatieve ochtendroutine: Jan de Hoop van *RTL Nieuws* zag ik samen met zijn mok in herhaling voorbijkomen, gevolgd door het *NOS Journaal*. Opeens had ik daar genoeg van. Wat deed ik me eigenlijk aan? We gaan volgens het nieuws elke dag wel ergens aan kapot, van klimaatopwarming tot zelfmoordterroristen. Door me daaraan bloot te stellen, werd ik geen beter mens. Ik besloot vanaf toen geen *real life horror* meer tot me te nemen.'

'Volgens mij is het nieuws

sinds de Golfoorlog steeds meer gericht op sensatie, toen CNN het breaking news erin gooide, met steeds meer schokkende beelden. Ook de notie dat nieuws 24 uur per dag gepresenteerd moet worden is toen ingezet. Het was het precedent voor huidige platforms als Twitter, waar scoops meer tellen dan onderzoek en achtergrondinformatie, in mijn ogen veel waardevoller. Dit soort artikelen lees ik bijvoorbeeld in *Wired* of het *FD*. Ook lees ik soms *TechCrunch*, om op de hoogte te blijven van de sector waarin ik werk. Hoewel ik ook dat zeker niet nauwgezet volg.'

In de nieuwsfuik

'Ik vind mijn houding me af te sluiten van ellende, wat nieuws toch vooral is, absoluut niet egoïstisch. Ik kijk goed om me heen en geef mensen hulp waar ik kan, financieel of in daden. Ik denk zelfs dat veel mensen die zich wel ten volle in de actualiteit storten, zodanig afgestompt raken dat ze ook ontmoedigd raken om bijvoorbeeld boodschappen te doen voor de hulpbehoevende buurman. Het heeft allemaal toch geen zin, zullen ze denken.'

'Het is niet zo dat ik mijn levenshouding ten aanzien van nieuws mijden uitdraag of mensen ervan probeer te overtuigen hetzelfde te

doen, ik ben geen dominee. Ik heb wel een paar mensen in mijn omgeving die me zijn gevolgd of die erover denken dat te gaan doen, maar net zo goed vrienden die nog steeds de pushnotificatie van nieuwsapps aan hebben staan.'

'Ik laat me zelden verleiden toch weer in de nieuwsfuik te stappen, maar zie het dan ook niet als iets wat ik me ontzeg. Daarbij ben ik vrij gedisciplineerd; sinds ik besloot door de week geen alcohol meer te drinken, doe ik dat gewoon nooit meer. Ik weet dat het doorvoeren van dit soort gedragsveranderingen voor anderen misschien lastiger is.'

'Mijn bedrijfsvoering is niet wezenlijk anders, sinds ik geen actualiteiten meer volg. Ik heb de overtuiging dat als je iets moois bouwt, je vanzelf gebruikers krijgt. Geen nieuws kijken heeft daar geen invloed op. Het grootste voordeel van nieuws mijden is dat ik mijn hoofd niet meer vergiftig met ellende. Ik kan het niet hard maken, maar kan me goed voorstellen dat ik daardoor positiever en oplossingsgerichter ben dan eerst. Maar het geeft me ook gewoon meer tijd. Ik zit in plaats van achter de tv een stuk vroeger op kantoor, waardoor ik de avonden vrij heb om leuke dingen te doen. Soms vragen mensen of ik met twee bedrijven wel tijd heb voor mijn familie en vrienden. Het antwoord is altijd "Ja" geweest, ik hecht er heel veel waarde aan. Maar de afgelopen twaalf jaar is mijn sociale leven alleen nog maar groter geworden.'

Ali Niknam ziet nieuws als 'real life horror', die zijn hoofd vergiftigt.



INTERVIEWS

Anne-Marie Pennings-van der Lande (41), uit Heemstede, is getrouwd, heeft drie zonen en is eigenaar van DTD Cosmetics Agency. Sinds twee jaar volgt ze geen nieuws meer, vanwege de negativiteit ervan: 'Wat je aandacht geeft, groeit.'

Ik heb geen enkele persconferentie over corona gekeken. Eventuele nieuwe maatregelen kreeg ik via via toch wel mee.

Ook ten tijde van de verkiezingen liet ik alle programma's daarover aan me voorbijgaan. Ik heb wel gestemd, hecht daar zelfs veel waarde aan. Maar om weloverwogen te kiezen, hoef je geen wekenlang moddergooien en oeverloze campagnevoering te volgen.'

'Twee jaar geleden, in de periode dat ik mijn bedrijf startte, heb ik besloten te stoppen met nieuws. Onbewust borrelde het idee al enige tijd. Het viel me al langer op dat actualiteiten rampgeoriënteerd zijn, tachtig procent is negatief. Als er bijvoorbeeld een familiedrama is in België, is er op radio en tv en online de hele dag niets anders. Maar als er een fantastische uitvinding is gedaan of iets anders moois is gebeurd, is het vaak niet meer dan een voetnoot. Dat vind ik onnodig en scheef: het is geen representatie van de werkelijkheid. Het wil overigens absoluut niet zeggen dat ik pijn of verdriet ontken, ik heb zelf genoeg meegemaakt. Maar het gros van

het nieuws ligt buiten mijn macht, het enige effect ervan is dat je als toehoorder wordt meegezogen in de zwaarte.'

Ongezonder voor je darmen

'Toen ik voor mezelf ging beginnen, ben ik veel seminars en podcasts gaan volgen van succesvolle ondernemers. Bijna altijd gedreven en positieve mensen, die, ook bij tegenslag, denken in oplossingen. Bij een lezing die ik bezocht, vertelde iemand inspirerend waarom het mijden van nieuws hem zoveel bracht. Geef je te veel aandacht aan het negatieve, zo zei hij, dan zal juist dat zich ontwikkelen, binnen en buiten jezelf. Toen viel bij mij het kwartje pas echt. Ook werd ik in die periode gediagnosticeerd met een chronische darmziekte. Uit veel onderzoek blijkt dat je darmen en hersenen sterk met elkaar verbonden zijn. Negatieve berichten vergiften dus niet alleen het brein, ze zijn ook ongezond voor je darmen. Het onderstreepte mijn beslissing.'

'Dat ik stopte met het volgen van nieuws, schreeuwde ik zeker niet van de daken. Ik was bang dat mensen het egoïstisch of wereldvreemd zouden vinden.

Ook aan mijn man verkondigde ik het niet als zodanig. Dat leidde in het begin nog wel tot onbegrip of verbazing. Toen hij een keer door een nieuwsapp scrolde en het bericht over een brute aanslag voorlas, kapte ik hem af, ik wilde gewoon fijn ontbijten met elkaar. Hij vond daarop dat ik mijn kop in het zand stak. Inmiddels is hij eraan gewend, hebben we het over mijn overwegingen. Hij begrijpt me steeds meer en is trots op de keuzes die ik maak.'

'Ik lees of beluister wel achtergrond- en verdiepingverhalen, bijvoorbeeld van The Optimist. Maar ook dramatische achtergrondverhalen, die op de traan spelen, daar bedank ik voor. Ik ben zelf opgegroeid met "nieuws is belangrijk". Het achtuurjournaal was vaste prik voor ons allemaal, mijn ouders lazen veel kranten. Voor mijn kinderen heb ik nog niet zo goed nagedacht over hoe ik ze maatschappelijk bewust kan krijgen zonder dat ze zich laten meesleuren door negatieve actualiteiten. Het *Jeugdjournaal* zal ik niet voor ze aanzetten, maar natuurlijk mogen ze het kijken. Gelukkig is dat programma vrij positief.'

Pennings-van der Lande was aanvankelijk bang dat mensen haar egoïstisch of wereldvreemd zouden vinden.



'Toen mijn man voorlas over een aanslag kapte ik hem af: ik wilde gewoon fijn ontbijten'

INTERVIEWS

Tom Seroo (50), uit Venlo, is projectmanager interieurbouw, heeft een latrelatie en volgt al zijn hele leven geen actualiteiten. 'Ik heb niets met collectieve verontwaardiging.'

Vaak weten mensen nog precies waar ze waren of wat ze deden ten tijde van een historische gebeurtenis. Waar ik was tijdens de 9/11-aanslagen? Geen idee. Dat het dit jaar twintig jaar geleden was, is ook groten-deels langs me heen gegaan.'

'Ik ben opgegroeid zonder nieuws, actualiteiten speelden geen rol bij ons thuis. Vanaf het moment dat ik mijn eerste woning had, heb ik nooit meer een televisieaansluiting genomen, kranten lees ik nooit. Ooit had ik nog NU.nl op mijn telefoon voor het technieuws, in verband met mijn werk, maar ik merkte daar ook goed zonder te kunnen.'

'In mijn optiek mis ik weinig. Met collectieve verontwaardiging heb ik helemaal niks. Ik heb er zelfs een beetje een allergie voor. In de middeleeuwen was er de troubadour, die het nieuws verkondigde. Hij reisde een dag om een dorp verder het nieuws te verspreiden dat de koning ziek was.'

'Deze simpele, feitelijke berichtgeving past wel bij mij. Maar vandaag proef ik sensatie. Je kunt alles reallife meemaken, het journaal en voor- en nabeschouwingen. En dan ook nog eens via Facebook of Twitter meningen van Jan en alleman meekrijgen. Ik

heb zelf die zendingsdrang totaal niet, maar ook de behoefte niet dit allemaal tot me te nemen. In mijn vrije tijd heb ik graag mijn hoofd leeg. Een treinramp in India, een vulkaanuitbarsting in Mexico; ik vind het vreselijk voor iedereen die het meemaakt, maar ik hoef het niet te weten.'

Spirituele opleiding

'Mijn directe omgeving weet van mijn nieuwsonthouding en de meesten respecteren dit. Van de mensen die mij niet kennen, vinden sommige het egoïstisch, andere noemen het dom en oppervlakkig. Vroeger kon ik daar boos om worden, nu laat ik deze kritiek vrij gemakkelijk van me afglijden.'

'Ik heb rond mijn 25ste een paar jaar een spirituele opleiding gedaan. Daarna heb ik de levenshouding die ik al had omarmd. Het komt erop neer dat ik goed zorg voor de kleine kring mensen om me heen. Als het goed is, werkt dit als een sneeuwbaaleffect; wie zich goed voelt, zal dit ook weer uitstralen naar zijn of haar omgeving. Geld storten voor hulporganisaties, bijvoorbeeld bij rampen en oorlogen, doe ik niet. Ik heb wel vrienden in krappe tijden geholpen, andersom hielpen zij mij net zo goed. Verder probeer ik het klimaat zo veel mogelijk te ontzien. Ik eet geen vlees, sla geen vlieg dood, mijn kleren draag ik af.'

'Natuurlijk krijg ik ongewild berichten mee, in de 21ste eeuw ont-kom je er niet aan. En nieuws over het coronavirus heeft ook invloed op mijn dagelijks leven. Maar op kantoor krijg ik ook de voor mij triviale winst van Max Verstappen mee. Dat ik dan niet kan meepraten met collega's, maakt me niet uit, ik ben het gewend.'

'Bij mijn vriendin, die wel de actualiteiten volgt, ben ik weleens de fout in gegaan. Toen zij bijvoorbeeld erg van slag was door de coronaramp in het Italiaanse Bergamo, stapte ik wat vlot over dit verhaal heen. Ik hield te weinig rekening met haar gevoelens, het raakte haar echt. Sowieso houdt zij mij bij de wereld, als ik haar niet had zou ik nog meer afstand kunnen nemen van wat er speelt. Maar die concessie heb ik graag voor haar over. Zij merkt wel aan mij dat het leven zonder nieuws me minder angstig maakt, en vindt dit inspirerend.'

'Het enige tv-programma dat ik terugkijk, is het satirische *Promenade*, een parodie op de dagelijkse talkshow. Het programma neemt het triviale en vluchtige van het fenomeen nieuws op de hak. Ik laat me graag prikkelen door kunst en cultuur, maar ook door mijn ervaringen. Ik denk dat het daarop neerkomt; ik kijk of luister niet graag naar andermans leven, maar probeer het liever zelf uit.' □

Seroo bekommert zich om de kleine kring om zich heen en het klimaat.



'Ik kijk of luister niet graag naar andermans leven, maar probeer het liever zelf uit'