



Nederlands Instituut
van Psychologen

Geschreven op: 11 December 2024 Auteur: [Joke Tacoma](#)

Angst

Wat wordt belangrijk voor A&O-psychologen in 2025? Gelukkig zijn resultaten uit het verleden een slechte voorspeller voor de toekomst. Als we kijken naar het voorbije jaar zien we oorlogen, rechtse kabinetten en racisme.

Dat mag je dus niet extrapoleren naar volgend jaar, maar ik vrees dat veel mensen dat toch doen. Ik verwacht dat meer mensen bang zullen zijn dan in de afgelopen jaren. Voor oorlogen, rechtse kabinetten en racisme. Wat doe je dan als A&O-psycholoog?

Eerlijk gezegd weet ik het niet. Het helpt altijd om te luisteren, maar ook ik denk dat de huidige ontwikkelingen doorzetten in de toekomst en ik kan mijn klanten alleen maar gelijk geven. Moet ik dat laten zien? Ik kan wel denken dat ik mijn mening voor me kan houden, maar zo werkt het niet. Mijn gezicht spreekt boekdelen, net als mijn houding en gedrag. Ik knik instemmend en zeg dat ik het begrijp.

Doorvragen

Begrip helpt de meeste klanten. Wel moet ik doorvragen: waar ben je precies bang voor, hoe zie je dat voor je, wat zou je doen in die situatie? En, als we alles doorgeakkerd hebben: hoe reëel is de kans dat het gebeurt? Kun je het ook omdraaien? Stel dat het niet gebeurt, wat dan?

Eerlijk gezegd voel ik me machteloos. Ik ben zelf ook bang. Voor oorlog, voor rechtse kabinetten, voor racisme. Moet ik dan in therapie, zodat ik mijn klanten kan helpen? Het wordt een soort treintje: de ene therapeut helpt de andere zodat die zijn klanten weer kan helpen. En stel dat mijn therapeut ook bang is voor...

Nee, dat helpt niet. De problemen in de wereld zijn het macroniveau. De problemen in de spreekkamer zijn het microniveau. Ik denk dat we daar de oplossing moeten zoeken. Het stoppen van oorlogen is weinigen gegeven. Rechtse kabinetten kunnen we voorkomen door links te stemmen. En racisme? Daar is op microniveau denk ik het meest aan te doen. Niet meedoen aan haatzaaien, wel meedoen om te proberen iedereen als medemens te zien, niet meer en niet minder. Als iemand hulp nodig heeft: helpen. Zo krijg je een actieve houding en kunnen we allemaal ons steentje bijdragen aan een wereld met minder angsten.



Over de auteur

Joke Tacoma is chemicus, psycholoog en eigenaar van Tacoma Coaching.