

Historisch laag geboortecijfer



In Nederland zullen dit jaar historisch weinig kinderen worden geboren, zo blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) die teruggaan tot 1995. “Naast oversterfte is er nu ook sprake van ondergeboorte in Nederland”, meldt immunoloog professor Theo Schetters, die de cijfers nauwlettend volgt. Schetters sluit niet uit dat de coronavaccins een rol spelen. Hij ziet na iedere prikronde een piek in de sterfte – en nu dus ook een daling in de geboortes. “We moeten zwangere vrouwen geen coronavaccin meer aanbieden”, waarschuwt hij. ▶ P3

Elon Musk: “Pizzagate is echt”

Ella Ster en Monique Schneider

Er zijn nieuwe ontwikkelingen in het schokkende kindermisbruikscandaal dat in de volksmond bekend staat als Pizzagate. Op Wikileaks gelekte e-mails roepen vragen op of politieke kopstukken van de Democratische Partij, onder wie Hillary Clinton en haar campagneleider John Podesta, in de VS betrokken zijn bij ernstig kindermisbruik.

Aanleiding is het gebruik van code-taal, met woorden als pizza (meisje), hotdog (jongen), kaas (klein meisje) en pasta (kleine jongen). In de reguliere media wordt Pizzagate afgedaan als een complottheorie, maar twee van de bekendste journalisten die het hadden opgenomen voor Podesta en Clinton, zijn onlangs vervolgd wegens bezit van sadistische kinderporno. Een fede-

rale rechter in Texas heeft de FBI nu bevolen informatie vrij te geven die afkomstig is van twee laptops van Seth Rich, een databeheerder van de Democratische Partij die mogelijk de bron zou zijn van de gelekte e-mails. Rich werd in 2016 op straat doodgeschoten. Ondernemer Elon Musk heeft zich nu ook in de zaak gemengd. Hij liet op X weten: “Pizzagate is real”.

**Twee ‘debunkers’
zijn vervolgd wegens
bezit kinderporno**

▶ Artikel P6-7

VWS en RIVM houden gevaren Astrazeneca onder de pet

Ido Dijkstra

Tien maanden lang zijn Nederlanders geprikt met het Astrazeneca-vaccin, terwijl bij het ministerie van VWS en het RIVM bekend was dat het vaccin ernstige bijwerkingen had en de transmissie van het virus niet stopte. Dat blijkt uit een analyse van overheids correspondentie door onafhankelijk onderzoeker Cees van den Bos.

De autoriteiten boden het Astrazeneca-vaccin aan vanaf januari 2021 en stopten ermee in oktober, lang nadat in andere landen al dat besluit was genomen. In februari 2021 ging er al een e-mail rond binnen het RIVM met als onderwerp ‘alarterend bericht bijwerkingen Astrazeneca’. Het ging onder meer om acute allergische reacties met zware benauwdheid. Daarop was de reactie: “Het is belangrijk dat er geen onrust ontstaat”. Vervolgens verzonden RIVM en VWS acties om

“het blazen van het vaccin op te poetsen”.

Op 1 april 2021 komt een melding binnen van een overlijden na AZ-vaccinatie en vijf meldingen van tromboseklachten. Daarop besluit de Gezondheidsraad AZ alleen nog toe te dienen bij mensen boven de 60 – die juist het meeste risico liepen door de bijwerkingen.

▶ VWS en RIVM negeerden rode vlaggen over Astrazeneca-vaccin P15



Honderden
zendmasten illegaal
geplaatst ▶ 4



Wilders ziet islam nog
steeds als levensgrote
bedreiging ▶ 8



Alarmerende geluiden
uit luchtvaart, onder-
zoek blijft uit ▶ 9



Schudt ‘klokken-
luider’ Nieuw-Zeeland
én de wereld wakker?
▶ 14

Neem een
abonnement

▶ [deanderekrant.nl/
abonnement](https://deanderekrant.nl/abonnement)



€12
per maand
€130 per jaar
inclusief digitaal
abonnement

LOSSE VERKOOP

€3,50

ABONNEMENT V.A.
€2,50

JAARGANG 3
24 PAGINA'S
NUMMER 49



8 719325 841534 04923 > BP



KAREL BECKMAN

Botsende beschavingen?

Na 9/11 werd het publieke debat lange tijd beheerst door het idee dat 'het Westen' in een existentiële strijd is verwickeld met de (radicale) islam.

Met name veel 'rechtse' publicaties en auteurs, die zich in 'coronatijd' keerden tegen overheidsdwang, en die ook kritisch zijn op de Oekraïne-oorlog, scharen zich nu vierkant achter Israël en waarschuwen voor het gevaar van de islam.

Een typisch voorbeeld is publiciste Maaike van Charante. Zij schrijft in haar veelgelezen blog dat het conflict in Israël onderdeel is van een grotere strijd - een "strijd om de ziel van het Westen".

Duitsland, het culturele hart van 'het Westen', bracht de nazi's voor. Zo diep zijn de moslims nooit gezonken.

De "onvervreembare rechten" die wij in het Westen hebben, komen volgens Van Charante voort uit het "besef dat elk mens waarde heeft".

Nu valt niet te ontkennen dat de islam intolerante en dogmatische kanten heeft en dat radicale moslims zich regelmatig schuldig maken aan gruwelijke misdaden.

Maar het is een grove generalisatie om het 'goede' Westen tegenover het 'absolute kwaad' van de islam te stellen. Zeker, 'individuele rechten' zijn een prachtig concept.

En ja, het christendom en jodendom bevatten ongetwijfeld positieve elementen, maar beide religies hebben net zo goed uiterst intolerante en repressieve kanten.

De notie dat 'de islam' de grootste bedreiging is voor onze vrijheid en rechten, heeft geen historische basis.

Het simplistische idee van een botsing der beschavingen is een narratief dat bedoeld is om het vijanddenken te bevorderen.

Onze grootste vijand is niet de islam, maar ons eigen onvermogen om onze prachtige 'westerse' idealen in de praktijk te brengen.

OPINIE

Verkiezingsuitslag vraagt om een extraparlamentair minderheidskabinet

De kabinetsformatie dreigt op een impasse uit te lopen. Maar er is een eenvoudige oplossing die recht doet aan de verkiezingsuitslag en die de democratie in Nederland een broodnodige impuls kan geven: een extraparlamentair kabinet.

Ab Gietelink

De verkiezingen hebben een aardverschuiving veroorzaakt, die zich al lange tijd aankondigde. Steeds meer Nederlanders kregen het gevoel dat het overheidsbeleid - versterking van de EU-regelgeving, de asielafspraken, de klimaat- en stikstofdoelstellingen, de wapensteun voor Oekraïne en het economisch embargo tegen Rusland - niet in hun belang waren.

Nederland zit opgesloten in een gesloten representatief systeem

De globalistische technocratische partijen en in het politieke midden maakten onder premier Mark Rutte van Nederland de grote Sinterklaas van Brussel. Als je miljarden weggeeft, heb je gauw veel vrienden.

De PVV-revolutie is een schreeuw van ontvreden sociaal-conservatieve burgers, wier wensen en belangen te lang zijn weggedrukt. Links heeft gefaald zich voor het grootste deel van de bevolking geloofwaardig te presenteren.

De verkiezingsuitslag is helder en vraagt een minderheidskabinet met PVV (37 zetels), NSC (20 zetels), BBB (7 zetels) met gedoogsteun van de VVD (24 zetels).

na de uitslag opgelucht adem en partijleider Caroline van der Plas claimde direct het ministerie van Landbouw.

Uit peilingen blijkt dat de achterban van de vier partijen een dergelijk rechts kabinet wil. Oud PvdA-minister Ronald Plasterk, dissident-links, schreef dit in zijn column in De Telegraaf. Wilders toonde zich direct pragmatisch en haalde hem over verkenner in het formatieproces te worden.

Veel commentatoren verwachten lange en moeizame onderhandelingen, of denken dat een kabinet met de PVV er helemaal niet komt. De sleutel ligt daarbij in handen van de NSC van Pieter Omtzigt. Die toont zich terughoudend om met PVV in zee te gaan.

Het Nederlands bestuursstelsel heeft een zeer beperkte 19e-eeuwse representatieve grondslag. Nederland zit opgesloten in een gesloten representatief systeem, dat sinds het algemeen kiesrecht in 1919, niet fundamenteel is veranderd.

In de kabinetten Rutte is dat oligarchische bestuursstelsel ook nog eens op grote schaal gecorrumpereerd. Tijdens de formatieprocessen werden tussen de coalitiepartners gedetailleerde afspraken vastgelegd.

Wie wordt er premier? Het oog is daarbij op Geert Wilders, maar dat hoeft niet per se. Een externe flexibele manager-premier, die bereid en in staat is het coalitieprogramma van de genoemde rechtse coalitiepartijen uit te voeren is ook voorstelbaar.

Volgen we de aanbevelingen van de NSC voor een hervorming van ons vastgelopen systeem, dan is de toekomst aan directe vormen van referendumdemocratie in combinatie met 'extraparlamentaire' regering.

In het Nederlandse stelsel zijn verschillende soorten kabinetten mogelijk: een meerder-



MFOTOGRAFIE

heidskabinet, een minderheidskabinet, een gedoogkabinet, een extraparlamentair kabinet, een zakenkabinet en een demissionair kabinet.

Een extraparlamentair kabinet sluit goed aan bij de ambities van de hoofdrolspelers. Pieter Omtzigt heeft aangegeven dat hij als fractieleider in de Kamer wil blijven en datzelfde geldt voor BBB-partijleider Caroline van der Plas en VVD-leider Dylan Yeşilgöz.

jaar, btw op boodschappen naar 0 procent, verlagen energierekening en verlagen van de huren. Allemaal zaken, die de PVV beter met SP en GroenLinks-PvdA kan regelen dan met de VVD.

Een groot deel van het PVV-programma is links en bijna socialistisch

Daarbij verient regeren zonder of met een minimaal regeerakkoord de voorkeur. Daardoor ontstaat voor het parlement de mogelijkheid, een zinvol debat op basis van de inhoud te voeren. Dat is tevens een opsteker voor de vele kleine partijen, die daarmee de mogelijkheid hebben hun punten op de agenda te zetten.

daki.nl/soorten-kabinet



MR. JEROEN POLS

De weg naar dictatuur

Het valt niemand op dat de kloof tussen overheid en bevolking snel groeit, een afstand die onmogelijk met bezwerende woorden over onze prachtige democratie of door verkiezingen te overbruggen is.

De groeiende vervreemding van de eigen overheid gaat sluipenderwijs, omdat elke nieuwe stap vormod is als tijdelijke noodmaatregel of zelfs medemenselijkheid. Mensen die niet intensief politiek betrokken zijn, kunnen deze transitie doorleven zonder de veranderingen te merken.

De weg naar dictatuur is er bovenal een van misleiding en listigheid en geeft mensen die sowieso al niet willen nadenken een excuus zich niet te verdiepen, opvallend vaak academici. Mensen die niet intensief politiek betrokken zijn, kunnen deze transitie doorleven zonder de veranderingen te merken.

Elke gebeurtenis, elke situatie gaat verder, een beetje extremer dan de vorige en steeds wacht je op die ene schokkende gelegenheid, waarvan je hoopt dat de massa er eindelijk door ontwaakt en zich aan jouw kant schaart.

En dan komt de dag dat alles instort en je beseft wie je bent

Enerzijds onderga je als criticus de intimidatie van justitie en het regime en anderzijds beschouwen de mensen om je heen jou als vermoeind, neurotisch en pessimistisch.

De beslissing tot verzet stel je steeds wel over hun morele verantwoordiging heen stappen en in het belang van hun eigen achterban pragmatisch samenwerken met een rechts extraparlamentair minderheidskabinet. ■

Mensen om je heen hoor je zeggen dat niemand dat merkte want iedereen veranderde. Je zit in een systeem dat aan niemand verantwoordelijk aflegt en je gaat erin mee. Het leven is een continu vloeiend proces, geen opeenvolging van losse gebeurtenissen.

Nee, deze beschrijving gaat niet over de afgelopen jaren. Het is een samenvatting van hoofdstuk 13 uit 'They thought they were free' van Milton Mayer over de jaren '30 in Duitsland.

De overeenkomsten met de huidige tijd zijn verbijsterend, het maakt tegelijkertijd duidelijk waarom politiek en media tijdens de coronatijd elke verwijzing naar de jaren '30 tot taboe verklaarden.

Milton Mayer geeft in zijn boek uit 1965 een aan ons geadresseerde duidelijke waarschuwing. Als we alleen maar mokkend toekijken en ons conformeren aan de sluipende uitholling van de rechtsstaat in de hoop dat het tijd keert, betekent dat dat we niets geleerd hebben en op een dag opnieuw wakker worden in een totalitaire samenleving. ■



COLOFON

De Andere Krant
deanderekrant.nl/overons

Hoofdredacteur
 Karel Beckman

Aan deze editie werkten mee

Ad Nuis
 Ab Gietelink
 Anja Veerman
 Arjen Pasma
 Arthur van Amerongen
 Belinda van Doorn
 Danielle van Wallinga
 Dédé Romswinkel
 Erick Overveen
 Gerwin Buis
 Hedda Schut
 Hugo Koelemeijer
 Ido Dijkstra
 James Counihan
 Jeroen Arents
 Jeroen Pols
 Jesse Braun
 Joe Dijkhuis
 Laurant Blommers
 Lietje Perizonius
 Madeleine Klinkhamer
 Marion de Backer
 Marjolein Jansen
 Markus vdf Kamphuis

Monique Schneider
 Nikko Norte
 Pieter Stuurman
 Sander Compagner
 Sander Viddeleer
 Saskia Frederiks
 Saskia van Orly
 Sheridah van der Meulen
 Sonja Wagner
 Sylvia Slegers
 Tobias Asser
 Toine de Graaf
 Toine Rongen
 Wilfred Klap
 Willem Frederik Erné
 Wouter Meijs

Abonneren
deanderekrant.nl/abonnement

Vragen over bezorging
klantenservice@aboland.nl

Verkooppunten
deanderekrant.nl/verkooppunten

Bestellen
deanderekrant.nl/bestellen

Inhoud van deze krant:
 © De Andere Krant

ARTHUR VAN AMERONGEN



Kameel à la Turducken

Tot mijn verbazing zag ik dat Sharon Dijkma acte de présence gaf op de klimaatconferentie in Dubai. Als de burgemeester van Utrecht niet zo flink was gevallen, had ik een grapje gemaakt over haar vermoedelijk transportmiddel: de Antonov An-225, het grootste vrachtvliegtuig ter wereld.

Het is mij nog steeds volslagen onduidelijk waarom het goede mensje zes uur moet vliegen om een PowerPoint-presentatie te geven over het klimaat. In mijn columns voor de Volkskrant noemde ik haar altijd liefkozend 'Bessie Turf' en 'kamerolifantje'. Ik betreur het dat ze is afgefallen, want met dikke mensen kun je altijd lachen. Ik was dol op Hanneke Groenteman tot ze een maagballon nam. Met het vet verdween ook de gezelligheid en de gulle lach. Ik keek nog eens aandachtig naar de foto van Dijkma's presentatie op Twitter en zag allemaal kaaskoppen, in fletse overhemden en behangen met gewichtige pasjes, quasi-geïnteresseerd luisteren naar het Utrechts icoon van Groep Timmermans. Sharonneke had een kudde ambtenaren meegenomen op het snoeprisje. Op het scherm achter haar zag ik een door ChatGPT uitgebraakt tekstje dat begon met: *the goal to adapt and transform to changing needs*. Ik wist genoeg.

Mijn ex-vrouw Edith Mastenbroek (dat haar herinnering tot een zegen mag zijn) voerde in 2001 campagne voor Sharon Dijkma. Dijkma wilde partijvoorzitter worden van de PvdA en dat werd een compleet fiasco. Dat lag niet aan Mastenbroek maar aan Dijkma die – en nu druk ik mij diplomatiek uit – intellectueel is uitgedaagd. Dat zo'n volstrekt incompetent iemand het kan schoppen tot burgervrouw van Utrecht, zegt veel over de staat van mijn arme

vaderland. Ach, iedere stad krijgt de burgemeester die zij verdient.

Ik moest denken aan Dijkma's baasje Frans Timmermans die vermoedelijk al zijn schoenen heeft opgevreten, omdat heel Nederland in Dubai zit en Frenske de Klimaatpaus niet. Normaliter had hij in Dubai zijn favoriete Midden-Oostenmaaltje kunnen verorberen, kameel à la Turducken, tussen de hoogwaardigheidsbekleders en de wereldleiders. Nu moet hij het doen met een glas melk en door zijn vrouw gesmeerde bammies, met zijn schoenen als toetje. Ik ben een echte Timmermans-watcher en ik ben ervan overtuigd dat hij bijna ont-

Ik betreur het dat ze is afgefallen, want met dikke mensen kun je altijd lachen

plofte toen hij de foto's zag van Wopke Hoekstra, die innig verstrengeld met Diederik Samsom door Dubai flaneerde.

Ik keek nog even naar wat andere fotootjes van Nederlanders in Dubai en daar zag ik Evita Rozenberg, in een kek

strandjurkje en op Ibiza-slippers tussen allemaal hitsige bobo's. Rozenberg is Statenlid voor D66 in Zuid-Holland en deze zelfverklaarde klimaatdrammer heeft meer airmiles dan Frenske Timmermans, Floortje Dessing en Carice van Houten samen. Haar Instagram zit bomvol foto's van plezierreisjes naar alle uithoeken van de wereld, en altijd kijkt ze met een borderlinegrijns van oor tot oor schaamteloos in de camera. Nou mag dat van mij, maar in Dubai hield ze een speech waarin ze het plebs opriep minder te vliegen. Zo kennen we D66 weer. Niks *practice what you preach*. Meisje Rozenberg vliegt de hele wereld over en u moet in de stromende regen van camping naar camping fietsen in de Noordoostpolder. Ik geef u nog even het recept van Kameel à la Turducken, het favoriete gerecht van de Profeet en van ons Frenske. Men neme een volgroeide kameel, make hem schoon en vult die met zes met kippen gevulde schapen. Die kippen dienen weer gevuld te zijn met vis. De kameel moet vervolgens 24 uur zachtjes geroosterd worden op een flinke kuil vol houtskool, tot ie een lekker knapperig velletje heeft. De ogen van de kameel worden apart gekookt voor de eregast en ik kan de lezer verzekeren dat het een lekkernij is. Maar met een glas melk en bammies met pindakaas is natuurlijk ook niks mis. ■

Neem een abonnement

- ▶ Vul het formulier in en stuur het op:
- ▶ **Per e-mail:** Maak een duidelijk leesbare scan of foto en stuur deze naar: abonnement@deanderekrant.nl of:
- ▶ **Per post:** De Andere Krant
 Antwoordnummer 98192
 1000 VA Amsterdam
 (postzegel niet nodig)

- ▶ **Kies je abonnement:**
- Jaarabonnement, 52 nummers:**
 €130 per jaar of €12 per maand
- Halfjaarabonnement, 26 nummers:**
 €80 per half jaar of €14 per maand
- Proefabonnement: 6 nummers voor €20

Je gegevens

Velden met een ▶ zijn verplicht

- ▶ Mevrouw / Meneer
- ▶ **Naam:**
- ▶ **Geboortedatum:**/...../.....
- ▶ **Adres:**
- ▶ **Land*:**
- ▶ **Telefoon:**
- ▶ **E-mail:**

*) Buiten Nederland en België zijn de verzendkosten hoger. Je krijgt hierover bericht.

Betaalwijze

- ▶ **Gewenste betaalwijze aankruisen**
- Ik ga akkoord met een automatische incasso voor het totaalbedrag van het gekozen abonnement, van het volgende bankrekeningnummer (IBAN):
- ▶ **IBAN:**
- ▶ **Ten name van:**
- of:
- Ik ga akkoord met het totaalbedrag voor het gekozen abonnement. Stuur me een factuur die ik per direct zal voldoen.
- ▶ **Handtekening:**



Barend van Thiel over zijn boek *De vierde tirannie*
▶ 19

De Andere Agenda
Maak je laptop Bigtechvrij
▶ 20

Interview Paul Smit
Het dopamine effect
▶ 22

Serie Blik Vooruit
Cyril Stom
▶ 24

Voorspelbaar kansspel



Fotografie: Allan Tannenbaum | Polaris

Woody Allens vijftigste film, *Coup de Chance*, is misschien wel zijn laatste. Een zedenkomedie in Allens kenmerkende stijl, opgenomen in het Frans en met Franse acteurs – maar verder vooral een herhaling van zetten.

Erick Overveen

Coup de Chance is niet de eerste hommage van de 88-jarige Woody Allen aan de Franse hoofdstad, die al heel lang een muze voor Allen is. In zijn film *Midnight in Paris* uit 2011, waarin een scenarioschrijver 's nachts op magische wijze wordt teruggekatapulteerd naar het Parijs van 'the roaring twenties' en daar iconische figuren van weleer ontmoet, zoals Ernest Hemingway en F. Scott Fitzgerald, speelde de lichtstad al een sublieme hoofdrol. In *Coup de chance* intensiveert Woody Allen zijn ode aan Frankrijk door een gedurfde stap: de film is geheel in het Frans opgenomen met een volledig Franse cast.

Die keuze geeft de film een levendige authenticiteit. Het is helaas niet genoeg om je aandacht anderhalf uur lang vast te houden en dat komt doordat we het allemaal al eens eerder hebben gezien in Allens oeuvre.

De film, gepresenteerd op het filmfestival van Venetië, volgt het leven van Fanny (gespeeld door Lou de Laâge) en Jean (Melvil Poupaud), een gefortuneerd Parijs koppel wier schijnbaar perfecte leven op de proef wordt gesteld wanneer Fanny onverwacht op oude jeugdliefde Alain (Niels Schneider) stuit. Deze onverwachte reünie ontrafelt zich tot een tumultueuze ménage à trois, doordrenkt van overspel, verhitte conflicten en een onverwachte wending richting

criminaliteit, inclusief intriges met een privédetective en een Roemeense huurmoordenaar.

Misdaad als laatste redmiddel en de morele en ethische consequenties van

“Een betekenisloos bestaan van iedere dag de metro naar je werk nemen, veertig jaar lang: dát is geen leven”

wetsovertredingen vormen een vaak terugkerend thema in Allens films. “Om je neer te leggen bij een betekenisloos bestaan van iedere dag de metro naar je werk nemen, veertig jaar lang: dát is geen leven. Dan maar liever misdaad”, zei hij op het Filmfestival van Venetië. Deze obsessie met grensoverschrijdend gedrag kreeg later in zijn leven een wrang staartje toen zijn echtgenote, actrice Mia Farrow, hem ervan beschuldigde haar dochtertje van 7, Dylan Farrow, te hebben gemolesteerd, en later zelfs seksueel te hebben misbruikt.

▶ Lees verder op P18

INTERVIEW PAUL SMIT

‘Het Dopamine Effect’ en de mythe van vrije wil

In 2023 is oneindig scrollen op smartphones, het constant checken van appjes, Netflixen, gamen en ongezond snacken alledaags geworden. Deze kortstondige kicks hebben een negatieve impact op ons dopaminesysteem. We verliezen onze motivatie voor andere dingen, hebben een steeds kortere spanningsboog en het normale dagelijkse leven begint aan te voelen als ‘saai’.

Erick Overveen

Het boek, medegeschreven met therapeut Hartini van Rijssel, is het resultaat van Paul zijn intensieve samenwerking met neurowetenschapper Ayca Szapora, die hersenonderzoek ondersteunt aan de Universiteit Leiden en Dresden, en biedt methoden om het dopaminesysteem te transformeren naar een positieve kracht, wat leidt tot meer motivatie, focus en creativiteit.

Paul, deze week verschijnt jouw nieuwe boek ‘Het Dopamine Effect’. Hoe beïnvloedt de constante blootstelling aan snel en makkelijk genot volgens jou ons dopaminesysteem?

Door de enorme hoeveelheid prikkels die we binnenkrijgen, leven we dezer dagen van dopamineshot naar dopamineshot. Wat velen niet weten, is dat jouw lichaam en brein altijd streven naar balans. Dus na iedere piek volgt een dip, hoe hoger de piek, hoe dieper het dal.

“Het aantal dopamine-shots dat we binnenkrijgen is buitensporig veel. Het is digitale cocaïne.”

In jouw podcast met ex-Veronica dj Patrick Kicken heb je eens gezegd dat wij op één dag meer prikkels te verwerken krijgen dan een middeleeuwer in zijn hele leven. Is dit de reden dat veel mensen zeggen dat ze niet meer in staat zijn een boek te lezen of in een keer een film af te kijken?

In de tijd dat we als jagers en verzamelaars op de savanne leefden, hadden we oneindig veel minder prikkels dan nu. We leefden in de natuur in groepen en hadden geen smartphone, reclameborden, commercials, files, wachtrijen bij de McDrive en social media.

hebben we steeds meer prikkels nodig om nog dezelfde intensiteit te ervaren.

Is dat de reden dat ik van zovelen hoor dat ze zich tegenwoordig zo moe en futloos voelen? Sommigen glijden zelfs van de ene burn-out zo de andere in. En welke concrete stappen kan iemand nemen om zijn dopaminesysteem effectief te resetten?

Het is vrij bizar dat tegenwoordig mensen van begin 20 al in een burn-out zitten. Dat komt dus voornamelijk door die overkill aan dopamine. Naast dat er receptoren afsterven, worden ze ook ongevoeliger. Dus word je moe en futloos. De oplossing is gewoon back to basic gaan leven.

Je hebt het gehad over de impact van dopamine op ons gedrag en welzijn. Ik zie een soort patroon: we geven ons voortdurend over aan genot en vermaak, maar tegelijkertijd is er een groeiende behoefte aan diepere zingeving en verbinding.

In essentie is ons dopaminesysteem gericht op het zoeken naar plezier en het vermijden van pijn, een mechanisme dat sterk geworteld is in het dualistische denken. Non-dualiteit, de filosofie dat alle schijnbare tegenstellingen en scheidingen in de realiteit één ondeelbaar geheel vormen, nodigt ons daarentegen uit om voorbij deze tegenstellingen te kijken en de onderliggende eenheid van alle ervaringen te herkennen.

Wat is non-dualiteit dan precies? Non-dualiteit is een filosofie die zijn oorsprong vindt bij de Upanishaden (esoterische, filosofische verhandelingen die binnen het hindoeïsme als heilig beschouwd worden - red.) rond 800 voor Christus in India, waar het Advaita Vedanta heette (wat letterlijk vertaald ‘geen twee’ betekent. Deze zienswijze ontkent het bestaan van een afgescheiden dualiteit tussen ons



Paul Smit | FOTOGRAFIE

ego en het goddelijke. Het is gebaseerd op het idee dat alles één kosmisch bewustzijn is en dat alles gaat zoals het gaat.

Het huidige materialisme gaat ervan uit dat alles in het universum is gemaakt van materie en dat bewustzijn ontstaat door het functioneren van ons brein.

In jouw boek ‘Verlichting voor luie mensen’ daag je ook het concept van vrije wil uit. Dat klopt. Vanuit de neurowetenschap weten we dat ons onbewuste brein maar liefst 11.200.000 bits per seconde verwerkt...



Het Dopamine Effect dakl.nl/boek-dopamine-effect

Podcast: Filosofie met Mayonaise dakl.nl/fmm-podcast

dan we denken. Ons brein, met zijn 86 miljard neuronen, stuurt ons gedrag, gevoelens en gedachten aan zonder een centraal ‘ik’ dat de touwtjes in handen heeft.

Geef je nog veel trainingen? Hoe kunnen mensen jouw boeken vinden of anderszijds met jou in contact komen?

Wat ik voornamelijk doe, is optreden in het bedrijfsleven waar ik neurowetenschap met humor combineer. Ook maak ik samen met ex-Veronica-dj Patrick Kicken de podcast Filosofie met Mayonaise.

NIEUW PERSPECTIEF (28)

Rustig voorwaarts

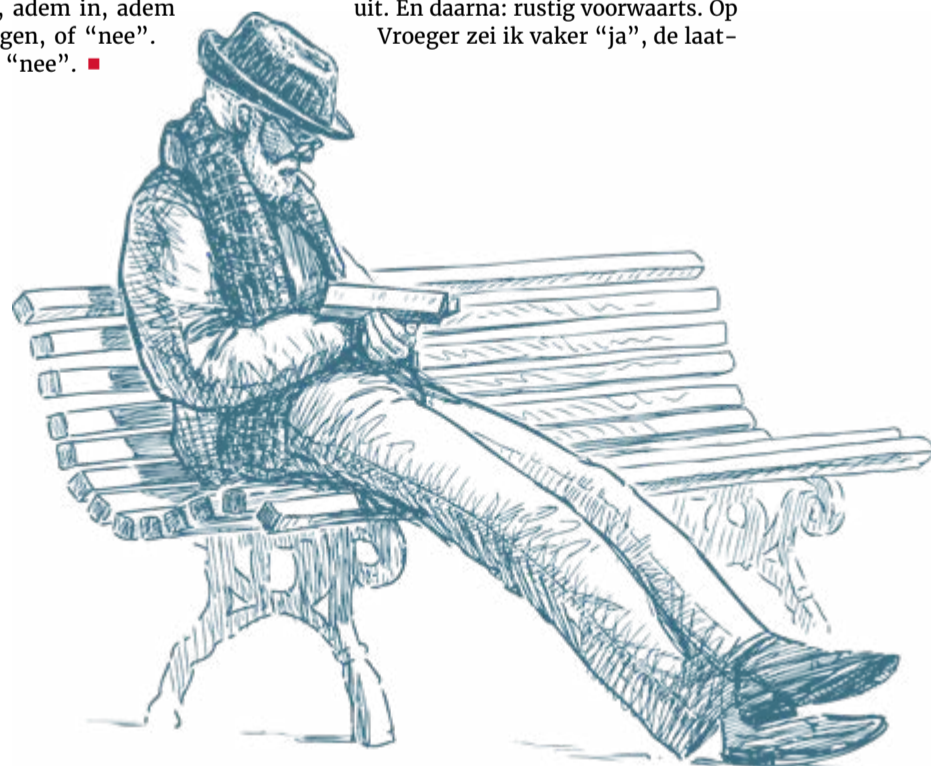
ARJEN PASMA

De wereld is op drift en tegenstellingen worden scherper. De onverdraagzaamheid is groter dan ooit en of ik wil of niet (meestal het laatste), ik word geconfronteerd met een eindeloze stroom van geweld, honger, armoede en oorlog.

Da laatste vraag ik me sowieso af. Hoe moet een leven verder als je - na jaren van geweld prediken en uitvoeren - op je ouwe dag toch ergens rustig op een bankje zit en dan terugdenkt aan wat je ervan gemaakt hebt.

Ik ben 78 en heb de meeste tijd gehad. En dan dat bankje dus, mijn bankje. Er zijn wat stukken in mijn leven waarop ik niet trots ben. Die misschien anders hadden gekund en misschien zelfs wel gemooten.

Het helpt mij niet als psychologen gaan uitleggen hoe de narcistische persoonlijkheid in elkaar zit. De gevolgen zitten mij dwars. Dat wij niet meer vrijuit kunnen leven, dat ik mij zorgen maak, dat ik me moet voorbereiden voor het moment waarop het geldsysteem in elkaar stort...



Arjen Pasma is natuurgeneeskundige en homeopaat.

Dit is deel 28 in een serie columns met als thema: Nieuw perspectief.



Wat heb je aan schone kleren met een vies lijf. Je wil je kleffende oksels toch geen frisgewassen trui laten bevullen? En waarom zou jouw omgeving dat überhaupt accepteren? Dus was en spuit of smeer voluit. Jouw favo deo bevat geen plastic, aluminium of wat verder voor ‘veilig en effectief’ moet doorgaan.

Saskia Frederiks

Ongezonde input is penetrante output. Gif in, gif uit. Dat verhuult een agressief geparfumeerde deodamp zelfs niet. Je goed verzorgde binnenkant verdient bovendien een schone buitenkant.

Onderstaande drie deodorantrecepten bestaan uit een feminiene rozenspray en een citrusspray en deozalf voor zowel mannen als vrouwen. Rozenwater en hamameliswater (oftewel toverhazelaarhydraat) zijn verkrijgbaar bij gezondheidswinkels en drogist.

Voor de sprays neem je een glazen (of plastic) fles met verstuiver, voor de deozalf neem je een potje of een (oude) ‘opdruk’- of ‘omhoogduw’-deodoranthouder.

- CITRUSSPRAY: 4 eetlepels hamamelishydraat (of desnoods appelazijn), 4 eetlepels gefilterd of gekookt en afgekoeld water, 5 druppels etherische tea-tree-olie... DEOZALF: een deel kokosolie, een deel baksoda, een deel maizena/maizetmeel... ROZENSPRAY: 1/2 theelepelt zeezout of Himalayazout, 4 eetlepels wodka of bijv. jenever, 8 eetlepels hamamelis/toverhazelaarhydraat...

SERIE 'BLIK VOORUIT'

VERBINDERS

Cyril Stom (49), directeur

Cyril komt uit een ondernemersgezin. Al jong hield hij van design en iets mooier maken. De Hoge School voor de Kunsten maakte hij niet af. Een ingrijpende gebeurtenis veranderde zijn leven in positieve zin. Alles is onderdeel van een groter geheel. In een cirkel is iedereen gelijk.

Mijn vader had een handel in wijnen en siropen. Moeder was in alle opzichten zorgzaam. Mijn achternaam vroeg om commentaar, dat voelde onrechtvaardig, waarschijnlijk kan ik daardoor slecht tegen onrecht. Ik was altijd geïnteresseerd in het snijvlak van creativiteit en techniek. Bouwde kijkdozen, hield van design en ruimtes inrichten. Mijn tienerkamer had ik behangen met plastic wegwerptasjes.

Ik zat altijd in de 'gezelligste' klas. "We zijn weer samen overgegaan", zei mijn moeder ieder jaar, als ze mij weer achter de vodden had gezeten mijn best te doen. Na de havo ging ik naar de HKU in Utrecht - kunst, media en technologie studeren. Het was begin jaren '90, alles was nieuw op digitaal gebied. Ik heb de kunstacademie niet afgemaakt, er was overal werk genoeg, ik bouwde websites en ontwierp huisstijlen.

Na louter internetprojecten begon ik De Suikerfabriek, een allround communicatiebureau, on- en offline. Daarna was ik freelancer in de reclamewereld, maar daar ging het steeds meer over cijfers en doelgroepen dan om een creatief idee. Tien jaar geleden kreeg ik teelbalkanker, ben geopereerd en deed zelf onderzoek. Waarom overkomt mij dit? Onder begeleiding volgde ik ayahuasca-ceremonies, maar deed ook kambo- en ademtherapie. Alles wat ik hierna doe, is winst bedacht ik mij. Ik wilde alleen nog energie steken in dingen die ik waardevol vind.

Ik werd gevraagd om een vrijplaats op te zetten aan de Isolatorweg in Amsterdam, daarna een aan de Distelweg en aansluitend een grote broedplaats van 10.000 m² meter in Zaandam. In 2018 zijn we begonnen. Een bouwteam realiseerde ongeveer 170 ateliers in een oude kartonfabriek, waar mensen skills leren en met elkaar samenwerken. Alles is duurzaam en kan zo worden meegenomen. Toen het af was, begon corona. We hebben het als gemeenschap overleefd.

Inmiddels zijn we bezig met een broedplaats 2.0, bij voorkeur een koopproject. Eigendom vergt andere regels en voorwaarden. Goed overleg met gemeenten en banken is noodzakelijk. Niet alles hoeft per se onder een dak. Een werkomgeving kan

gescheiden worden van wonen. Nu is het zo dat de gemeenschap de regels bepaalt. Bij koop wordt dat anders, dan wil men als mede-eigenaar ook zeggenschap.

Een nieuw model is de coöperatieve maakgemeenschap. Denken in cirkels is belangrijk, net als bij de indianen. Als er een probleem is, komen zij bijeen en overleggen in een cirkel. Een vorm van collectieve intelligentie.

Wat goed werkt om bestaande patronen te doorbreken, is bij aanvang een project een experiment te noemen. Bij gemeentes en investeerders zitten ook mensen die het anders willen. Een experiment mag mislukken en risico's kunnen gemanaged worden. Daarom is het gemakkelijker voor mensen binnen strakke structuren en vastgeroeste gewoontes om mee te doen. Zo kun je veranderingen tweebrengen. ■



Fotografie: Tobias Asser | Tekst: Ad Nuis

► Lezers van De Andere Krant kunnen voor € 10 een verbinder plaatsen: Meld je verbinder aan via: deanderekrant.nl/verbinders

GEZOCHT

183. Jongeman 31 jr., vriendelijk, zorgzaam, humor. Interesse in gezonde leefstijl, koken, natuur, spiritualiteit en dieren. Zoekt ongevaccineerde, nuchtere en opgewekte vriendin tot 33 jr. Reacties naar verbinders@deanderekrant.nl

184. Schoonmaakhulp gezocht voor een klein, landelijk gelegen huis in Buren, Gld. Eens in de 14 dagen ca. 3 uur. Bij interesse graag bellen met Henk Keizer, tel. 0628267680

AANGEBODEN

185. Kom sneeuwschoenwandelen! In het Thuringer Woud kunnen natuurliefhebbers genieten van schitterende, ongerepte winterlandschappen. Mooie dagen buiten kunnen worden afgerond met heerlijk eten en goede gesprekken aan onze table d'hôte. Lezersaanbieding: 20% korting op de overnachtingskosten (bij 5+ nachten). Meer info op landferienhaus-linde.net

186. Wil je graag wakkere christenen in je eigen omgeving leren kennen, bijvoorbeeld om als bijbelkring samen te komen? Kijk dan eens op wakkerekerk.nl

187. Human Design projector heeft behoefte aan stimulerende uitwisseling met een andere wakkere projector. Man, 68 jaar, Amsterdam. laat wat van je horen! rikvanhooff@gmail.com



GRATIS KERST-VERBINDERS

Speciaal voor de kersteditie van De Andere Krant kun je als lezer van de krant gratis een verbinder plaatsen. Kerst staat onder andere symbool voor verbinding. Wij bij de krant willen hieraan graag bijdragen.

Wil je in verbinding komen met andere lezers bij jou in de buurt? Voor de liefde of een vriendschap? Wil je je boekenkast opruimen of andere spullen gratis wegdoen, stuur ons dan jouw verbinder.

De verbinders kunnen gestuurd worden naar verbinders@deanderekrant.nl. Graag max. 50 woorden en met je mailadres of telefoonnummer erbij. Reacties op de verbinders gaan namelijk rechtstreeks naar de adverteerders. We kunnen niet garanderen dat jouw verbinder wordt geplaatst.

WAP & DEUGH

