

Door falende democratie van welvaart naar chaos?

Door falende democratie van welvaart naar chaos?

Bram Doeves

Door falende democratie van welvaart naar chaos

Politiek Europa: Poppenkast op leven en dood

Schrijver: Bram Doeves

Coverontwerp:

ISBN: 9789403817477

© Bram Doeves

Introducties delen 1 en 2

Deel 1 Stress voor Betere Persoonlijke Levensbeleving

Stress als uitdaging

Het hoofdthema van dit boekje is “van welvaart naar chaos”, door falende democratie. Ik denk dat **stress** daarbij ook van grote betekenis is als een lastig fenomeen. Stress heeft voor mijzelf echter een ondergeschikte rol gespeeld tot voor kort. Tot ik op vakantie ging in Curacao. Maar stress hoeft geen probleem te zijn. Het is wel een hele “uitdaging” om goed met stress om te gaan. Stress moet niet te lang duren en stress moet niet te intens worden, dan word je ziek. Maar ik denk dat stress op vakantie goed van pas kan komen!

Door stress leuke vakantie

Als 79-jarige woon ik in Zoetermeer, waar ik allang niet meer in grote spanningen of onbekendheden verkeer. Dat zullen veel pensionado's wel herkennen. Maar toen ging ik met mijn vrouw op vakantie in Curacao. In het begin leek daar veel tegen te zitten. Ik had nog nooit zoveel stress gehad, die hield de hele vakantie aan, maar werd wel iets minder. Achteraf had ik door stress een heel interessante en levendige levensbeleving op vakantie...

Maar in deel 2 is stress van een heel ander kaliber!

Deel 2 Alles Hoog: Hoge Verwachtingen, Hoge Stress, grote teleurstelingen, enz.

Van soberheid naar welvaart

Ik heb de jaren 50 nog meegemaakt. Wat een verschil met de jaren 60 en daarna. Van gemoedelijkheid en soberheid naar welvaart en stress om natuurlijk zoveel mogelijk van die welvaart te profiteren. In de jaren 50 zorgde de bouw van woningen met geleide loonpolitiek (met als effect beperkte loonsverhogingen) voor de basis van de grote welvaart in de jaren 60.

Welvaart, Hogere scholing en thuis TV in jaren 60

Tegelijk ging een belangrijk deel van de jeugd hogere en langduriger scholing volgen en kwam er bijna bij iedereen TV in huis met daarop

een veel gevarieerder levensbeleving dan in de jaren 50 toen men eigenlijk alleen maar en in ieder geval vooral naar de levensbeleving van de burens kon kijken (keep up with the Joneses).

***Steeds hogere verwachtingen, maar rattenrace en uitvallers
Nederland stuk onveiliger en Chaos dreigt intussen***

Anders dan in de jaren 50 gaven deze omstandigheden in de jaren 60 steeds hogere verwachtingen om te profiteren van al dat moois. Soberheid was uit! Maar dat ging niet vanzelf. Velen liepen zichzelf voorbij te stressen. Velen kwamen in een rattenrace terecht met grote kans om daaruit te vallen. Na 60 jaar is de uitval intussen zo groot, door welvaartziektes, psychische aandoeningen, verslavingen, criminaliteit en geweld, dat Nederland een stuk onveiliger is geworden en dat er chaos dreigt.

***Sociale klimaat en ondernemersklimaat zeer verslechterd
Verplaatsingen bedrijvigheid en emigratie***

Niet alleen is de onveiligheid toegenomen en is het sociale klimaat verslechterd, maar ook is het ondernemersklimaat al vijf jaar aan het verslechteren. Hierdoor is mogelijk het verplaatsen van bedrijvigheid naar het buitenland en emigratie naar het buitenland op gang gekomen, in gedachten of al in daden. De democratie heeft gefaald om deze ontwikkelingen tijdig te onderkennen en aan te pakken en nog langer falen kan voor chaos zorgen...

Deel 1 Stress voor Betere Persoonlijke Levensbeleving

Pas als 78-jarige stress door Vakantie in Curacao

Overdag slaperig, 's nachts niet, door saai werk?

Al een hele tijd gebruik ik methyfenidaat, een soort speed in plaats van stress om overdag sneller van actie te zijn, want 's nachts slaap ik zo slecht, dat ik overdag soms verschrikkelijk slaperig kan zijn en eigenlijk overal in slaap kan vallen. Zelfs op de fiets is me dat overkomen toen ik een jaar of vijftien was. Stress, stress? Misschien had ik daar toen nog niet eens van gehoord. Mijn moeder kon ook 's nachts nauwelijks in slaap komen, maar was merkwaardig genoeg ook overdag niet slaperig.

Dus ik heb al heel lang een slaapprobleem 's nachts en een prestatieprobleem overdag. Nou daar ben je klaar mee. Hoe ben ik daar zonder stress mee omgegaan?

En toen was het opeens halverwege mijn leven een poosje de mode om een stoer rood-zwart-geblokt Canadees houthakkersshirt te dragen. Natuurlijk, dacht ik toen, als ik houthakker was geweest in Canada, als ik overdag in Canada de hele dag in de open lucht houtjes had staan hakken, dan was ik 's avonds natuurlijk gewoon voor de hele nacht als een blok in slaap gevallen en dan had ik er helemaal geen behoefte aan gehad om overdag in slaap te vallen, gewoon omdat ik dan een buitengewoon gezond natuurlijk leven had gehad!

Maar in Nederland was ik de hele dag op een kantoor naast communicatiewerk met denkwerk en met schrijfwerk bezig, voor "insiders" een best wel interessante bezigheid maar tegelijk voor "outsiders" zonder stress een saai ogende buitengewoon onnatuurlijke bezigheid, waarvan je natuurlijk verschrikkelijk slaperig kan worden.

Toch ook saai werk, maar niet overdag slaperig?

Maar al die anderen dan, die dezelfde levensweg op kantoor bewandelden, en die overdag niet in slaap vielen, en 's nachts gewoon acht uur lang van een verkwikkende slaap genoten. Hoe zit het daarmee?

Een kwestie van jezelf prikkels geven?

Je kan natuurlijk ook jezelf prikkelen door je werk bij nader en beter inzien verschrikkelijk spannend te vinden. Pas wel op dat je jezelf niet te veel stress aanpraat. Het adrenalineniveau wordt volgens internet tijdens een stressvolle periode snel te hoog waardoor de hersenen overbelast kunnen raken. Dit beïnvloedt het functioneren en kan voor symptomen zoals slapeloosheid, angst, depressie, burn-out, overgewicht en hart- en vaatziekten zorgen. Dat gebeurt dus als je jezelf onder te grote druk zet. ***Omgaan met stress lijkt toch een interessante uitdaging.*** Stress zorgt ervoor dat je hart sneller klopt, je bloeddruk stijgt en er meer bloed naar je spieren gaat. Dat hoeft niet ongezond te zijn. Het helpt je juist om alert te zijn en om ***tijdelijk*** beter te presteren, maar pas dus op voor aanhoudende of intense stress.

Prikkels van de chef!

Maar eigenlijk moet je chef die prikkels geven. Zodra je chef die slaperige kop van jou ziet, moet hij je in een vrolijke bui weer wakker praten: Hoi Bram, waar blijf je nou toch met die antwoorden op die spannende vragen die je zou uitzoeken. Kom op zeg, vanmiddag wil ik je antwoorden hebben, het mogen best voorlopige antwoorden zijn, maar we moeten er om drie uur zeker even over praten!

“Principal-agent-problem” en functioneringsgesprek

Op de een of andere manier weet een medewerkende “eigenaar-principaal” veelal beter zijn “agenten” ofwel medewerkers te “motiveren” dan een “bureaucraat-principaal”, zoals menig hoge ambtenaar op een ministerie. De Engelstaligen hebben daar de uitdrukking “principal-agent-problem” voor uitgevonden. Op een ministerie bedenkt men dan vervolgens weer ideeën om de chef-medewerker-relatie “effectiever” te maken, zoals door het “functioneringsgesprek”.

En, werkt functioneringsgesprek effectiever?

Onlangs sprak ik weer eens mijn oud-kamergenoot op het ministerie van BZK, die mij vertelde, dat hij laatst was opgeschrikt door een soort hartfalen van een collega, waarna uit onderzoek bleek dat die de hoge bloeddruk van 225 (!!) had. Poepoe, dat was dus kantje boord geweest, gelukkig kon hij dankzij een dagelijkse portie medicijnen nu

doorleven met zijn intussen ontwikkelde chronische aandoening van te hoge bloeddruk. Het merkwaardige is, dat die collega altijd sportief op de fiets vele kilometers van huis naar werk aflegt; met een dieet van “gezonde” samenstelling. Prima levensstijl, zou je zo zeggen, maar hoe gaat het dan tegenwoordig acht uur lang op het werk? Kan het zijn dat de “functioneringsgesprekken” op de ministeries tegenwoordig kunnen uitlopen op stress en zelfs op een “grensoverschrijdende” ervaring? Want (bijna) iedereen krijgt te horen, dat hij of zij zich nog aanmerkelijk kan verbeteren via allerlei “verbetertrajecten” inclusief cursussen. Maar in de praktijk kunnen al die verbetertrajecten best eens leiden tot functionarissen die boordevol stress met stijgende bloeddruk zitten, en die daarvan best eens psychische aandoeningen tot en met de “burn-out” kunnen krijgen. Ook blijkt uit een FNV-onderzoek dat medewerkers van een ministerie (Infrastructuur en Waterstaat) grensoverschrijdend gedrag hebben ervaren van leidinggevendenden. Want die functioneringsgesprekken geven natuurlijk extra “macht” aan leidinggevendenden, en dan is een gedrag van pesten, intimidatie en discriminatie nauwelijks nog verbazingwekkend. Veel medewerkers voelen zich niet gesteund door hun organisatie na het melden van dergelijke incidenten. De FNV roept op tot actie om een veilige werkomgeving te creëren.

“Gelukkig” ben ikzelf al 14 jaar pensionado, maar ook ik heb nog net het beginnetje meegemaakt van die “strengere” functioneringsgesprekken. Ik kon me toen nog een “grijnslachje” permitteren want wat kon mij die chef maken na 30 jaar redelijk functioneren bij BZK? Maar opvallend was dat pas afgestudeerde academici die bij ons kwamen werken, in de gang bij het koffiezetapparaat steeds minder luidruchtige en lollige pauzes hadden en na ongeveer drie maanden waren ze net zo stil geworden als hun “oudere” collega’s...Maar eerlijk gezegd heb ik eigenlijk altijd al de neiging gehad om me niet zo snel ergens met veel stress druk over te maken! Stijl jaren vijftig!

Grote verschillen levensbeleving jaren 50 en jaren 60 ev

Ik was tiener in de jaren vijftig. Een gemoedelijke tijd van hard werken en sober leven, zonder al te veel verwachtingen. Die hoge verwachtingen en zelfs pretenties (“claims”) bij de overgrote meerderheid van de mensen van tegenwoordig, die kwamen pas op gang in de jaren zestig toen de welvaart eindelijk en ook nog eens fors ging toenemen.

De grote verschillen in levensbeleving tussen de jaren 50 en 60 en verder ga ik natuurlijk nog toelichten in het tweede deel van dit boek.

Levensstijl tegen stress

Maar vanuit de jaren vijftig heb ik me een levensstijl aangewend van “betrekkelijk sober leven zonder al te hoge verwachtingen en zonder pretenties”. Dit enerzijds, maar anderzijds heb ik natuurlijk wel “makkelijk praten” als universitair afgestudeerd econoom. Maar toch heeft stress nooit zoveel vat op me gehad door die levensstijl.

Prikkels van methyfenidaat: Slaperigheid overdag verjaagd door methyfenidaat

Pas in 2006 heb ik als **60-jarige** een nacht in een slaapcentrum doorgebracht, waar neurologen pas in die tijd konden concluderen uit op mijn lijf opgeplakte “verradertjes” of ik al dan niet narcolepsie had. Narcolepsie is een neurologische aandoening die wordt gekenmerkt door overmatige slaperigheid overdag, wel eens spierverslapping (kataplexie) overdag en slaapproblemen ‘s nachts. Mijn aandoening leek hier sterk op, maar de neuroloog concludeerde dat ik geen narcolepsie had, vooral omdat ik geen last had van kataplexie, maar mijn aandoening leek verder zo sterk op narcolepsie, dat hij mij wel methyfenidaat wilde voorschrijven, en dat middel zorgde voor prikkels om mijn levensbeleving flink aan te wakkeren. Hieraan voorafgaand was voor mij veel koffie overdag het middel om wakker en bedrijvig te blijven, maar methyfenidaat werkt veel effectiever.

***Dus geen narcolepsie, en toch overdag slaperig, door?
Door te weinig stress misschien !?!?***

Want die stress kreeg mij uiteindelijk dan toch te pakken op vakantie in Curacao!

Op vakantie in Curacao in 2025

Onze vorige vakantie (van mijn vrouw en mij) was in 2019 geweest, ook al in Curacao, dus werd het wel weer eens tijd voor een nieuwe vakantie. U begrijpt het al, zelf hoef ik met “stijl jaren vijftig” niet zo nodig op vakantie, want thuis voor de buis kan je met veel minder

moeite en risico's ook "genieten" van de wereld om je heen. Maar ja, als je getrouwd bent, al 44 jaar met Helen geboren in Curacao, moet je natuurlijk ook luisteren naar je vrouw, en die wilde nu wel weer eens naar Curacao. De heenreis verliep voorspoedig met een Franse "Airbus" waarin ook de goedkoopste stoelen gerieflijk zitten. Aankomst op luchthaven Hato dik over zessen 's avonds lokale tijd (hier in NL dik over twaalfen 's nachts: immers zes uur tijdsverschil). Vervolgens met de taxi over ca 20 km naar ons verblijf in Seru Coral Resort, en dat is trouwens op 11 km NNO van Punda, het toeristische centrum van Willemstad. Die 20 km lijkt niet zoveel, maar reken toch maar op een half uur per auto, want er is overal een grote drukte, files voor elke rotonde, waar er gelukkig veel van zijn, en ook oppassen voor de vele gaten in het wegdek. En in een "vreemde omgeving" op twee dingen tegelijk letten, stressvol hoor! Curacao is trouwens wel bezig met het herstel van wegen, maar het is maar de vraag of je als toerist juist die pas herstelde wegen tegenkomt.

Buiten Centra Willemstad: zie je "geen" mensen, "geen" fietsen, maar auto's; wandelen doe je in de supermarkten

Verder doe je verplaatsingen buiten Punda en Otrabanda (de toeristische centra van Willemstad) altijd per auto. Je ziet daar geen mensen ofwel wandelaars (geen trottoirs), geen fietsers (geen fietspaden), geen brommers, maar natuurlijk wel huizen en auto's, inclusief "ABC-bussen". Buiten die toeristische centra van Willemstad is wel "sportief" wandelen mogelijk in de natuurgebieden, maar nauwelijks "gewoon" wandelen op trottoirs. Rustig wandelen op Curacao kan dus met name in Punda, Otrabanda en in de supermarkten! Per taxi waren we dan ongeveer kwart voor zeven lokale tijd in ons verblijf in de Resort, waar de resort-beheerster ons met een bloemetje ontving en de deur voor ons opendeed. Veel ruimte, twee slaapkamers, drie airconditioners. Mooie resortwoning van Eric, Helen's broer, waarin we drie weken zouden verblijven.

Al vroeg grote duisternis in Curacao; een Nissan Kicks?

Anders dan in Nederland, is het even na zeven uur al verschrikkelijk snel donker in Curacao. Koelkast en koffers leeg. Oplossing was "onze verblijfsauto". Een automaat, een Nissan/Kicks. Nooit van gehoord? Dat klopt, de Nissan Kicks was niet leverbaar in Europa, maar intussen is dat mogelijk anders. De Kicks is een kleine SUV met ban-