



Aandacht

Joke Tacoma

Een op de zeven werknemers heeft tegenwoordig burn-outklachten. Waarom zijn het er zo veel? Sociale media krijgen vaak de schuld. Het valt niet mee om goed om te gaan met media.

Het inmiddels oude medium e-mail lijkt redelijk onder controle. Dat was een bron van stress, met honderden mailtjes in de mailbox, vooral na een vakantie. Inmiddels heeft iedereen het piepje dat er weer een nieuwe mail klaarstaat wel uitgezet en is er blijkbaar een oplossing gevonden voor alle mails, want ik hoor er niemand meer over. Maar de nieuwere media, zoals WhatsApp, geven nog wel piepjes. Op het terras, in het restaurant, maar ook bij mij in de spreekkamer. 'O, vergeten uit te zetten, sorry.' Iedere keer als je een piepje hoort, wil je kijken. Aandacht.

Onze zucht naar aandacht gaat diep. Iedereen heeft aandacht nodig, iedereen wil er bij horen. Alles wat nieuw is, heeft onze speciale aandacht. We trekken er ook aandacht mee: 'Kijk ik heb de nieuwe gadget. Moet je kijken wat ik ermee kan.' 'O, wat leuk, die wil ik ook.' En zo kom je niet meer toe aan jezelf. Aan wat je nou werkelijk voelt, hoe het nu werkelijk met je gaat. Zodat je tijdig maatregelen kunt nemen.

Terwijl ik dit schrijf is de groepsapp van een ledenraad waar ik in zit actief: Jan is jarig! Kennelijk moet iedereen hem feliciteren, en iedere keer broemt mijn smartphone. Inderdaad, die stond niet op stil. Nu wel.

Bang om wat te missen? Dat is ook iets waar je over na moet denken. Je mist bijna alles van wat er in de wereld gebeurt. De kranten melden het hoogstnoodzakelijke, maar dan nog weet je vrijwel niets.

Je sociale omgeving is het andere uiterste. Tja, wie zijn je vrienden, als je er honderden blijkt te hebben? Leve Facebook. Je echte vrienden? Hooguit een handjevol. Nou, twee handjes dan. Maar ook die kun je niet altijd volgen. Voor mij werkt het altijd nog het beste om met ze af te spreken, elkaar in de ogen te kijken en te vragen hoe het nou echt gaat. Luisteren. Aandacht. Zonder piepjes.

Joke Tacoma is chemicus, psycholoog en eigenaar van [Tacoma Coaching](#).

Reageren? Mail naar [A&O-items](#).