In onze drang naar een zekerder leven, worden we gek genoeg steeds onzekerder.

Dat stelt neurowetenschapper Jeroen van Baar. “Het touwtje uit de brievenbus is vervangen door een deurbel met camera.”

6 mei 2026

De hele dag door gebruiken we technologie om van alles en nog wat te voorspellen en te controleren. We zien wanneer het gaat regenen, welke route het snelste is, wat de economie gaat doen, wie er aanbelt en we controleren op een smartwatch hoe onze nachtrust is geweest.

We leven met de illusie dat we alles kunnen opzoeken en controleren, dat er sprake is van maakbaarheid

Controle is paradoxaal genoeg één van de redenen dat we slechter met onzekerheid omgaan, ziet Van Baar (Boston University School of Public Health). Want in onze drang naar zekerheid, zijn we steeds intoleranter geworden voor onzekerheid. In zijn nieuwe boek ‘De onzekerheids-epidemie’ legt hij onze onzekerheid op de snijtafel. Zijn pleidooi: we moeten de onzekerheid juist opzoeken.

De titel van je boek veronderstelt dat we in een epidemie van onzekerheid leven. Veel mensen denken bij een epidemie aan de pest, de Spaanse griep of de Aidsepidemie. Jij koppelt het juist aan mentaal welzijn.

“Met een onzekerheidsepidemie bedoel ik natuurlijk niet dat we elkaar op de klassieke manier aansteken, zoals met een griepvirus. Toch is het een goede metafoor. In de epidemiologie beschrijven we een driehoek: ziekteverwekker, gastheer en omgeving.”

“Die structuur zie je ook bij onzekerheid. De ziekteverwekker is een scala aan grote maatschappelijke onzekerheden, zoals klimaatverandering, oorlog en woningnood. De gastheer is de individuele kwetsbaarheid, zoals onzekerheidsintolerantie. De omgeving gaat over vertrouwen in instituties en sociale structuren.”

“Deze metafoor helpt ook om te begrijpen dat mentale problemen niet alleen individuele kwesties zijn. We leggen vaak de nadruk op het individu—alsof iemand gewoon beter zijn best moet doen om uit een depressie te komen—terwijl leefomstandigheden een grote rol spelen.”



Jeroen van Baar is onderzoeker aan de Boston University School of Public Health en werkte eerder bij de Radboud Universiteit, het Trimbos-instituut en Columbia University.

Fjodor Buis voor NEMO Kennislink

Welke maatschappelijke factoren zorgen ervoor dat we, zoals jij schetst, in een epidemie zitten?

“We lijken nu in een perfecte storm te zitten: meer mondiale onzekerheid, een lagere tolerantie voor onzekerheid, voor veel mensen een moeilijke woningmarkt en minder vertrouwen in instituties. Uit onderzoek blijkt dat zowel in Nederland als in de VS het vertrouwen in de overheid is afgenomen vergeleken met twintig of dertig jaar geleden. Daardoor voelen mensen zich meer op zichzelf aangewezen in het omgaan met onzekerheid.”

Zijn we onzekerder dan ooit?

“Het is moeilijk om dat objectief te meten. In economische analyses zie je dat onzekerheid, gemeten aan de hand van taalgebruik in rapporten, sinds de jaren negentig is toegenomen. Ook conflictdata laten zien dat na een lange periode van daling het aantal oorlogsdoden weer stijgt, onder andere door conflicten in Oekraïne en het Midden-Oosten. Dat betekent niet per se dat dit de meest onzekere periode ooit is, maar binnen mijn levensduur, sinds 1990, is er sprake van een toename.”

Onze leestips

“Het gaat bovendien niet alleen om objectieve onzekerheid, maar ook om perceptie en om de mate waarin we tolerant zijn voor onzekerheid. Recent onderzoek laat zien dat onzekerheidsintolerantie onder jongvolwassenen in Canada en de VS sinds de jaren negentig is toegenomen. In een analyse van meer dan 120 studies, waarbij dezelfde vragenlijst werd gebruikt, zagen we een duidelijke stijging tussen 1992 en 2022. Deelnemers moesten reageren op stellingen als: *Ik wil altijd weten wat de toekomst in petto heeft voor me; Ik vind het frustrerend om niet over alle benodigde informatie te beschikken; Als ik in actie moet komen, voel ik me verlamd door onzekerheid*. ”

Op welke manier is de onzekerheidsintolerantie gestegen in de afgelopen decennia?

“We weten niet precies waardoor onzekerheidsintolerantie ontstaat, maar een mogelijke verklaring is technologische vooruitgang. Opvallend is dat de toename van onzekerheidsintolerantie versnelt rond 2011, de periode waarin smartphones massaal werden gebruikt. Door internet en smartphones kunnen we altijd en overal informatie opzoeken. Daardoor raken we minder gewend aan het omgaan met onzekerheid en het niet-weten. We leven met de illusie dat we alles kunnen opzoeken en controleren, dat er sprake is van maakbaarheid. Terwijl de belangrijkste gebeurtenissen in het leven, zoals ziek worden of je baan verliezen, juist niet goed voorspelbaar zijn.”

Je hoort vaak dat de jongste generatie ouders hun kinderen meer beschermend opvoedt dan pak 'm beet dertig jaar geleden. Zeg maar de curlingouders, die alle problemen voor hun kinderen weg willen vegen. Draagt dat ook bij aan intolerantie voor onzekerheid?

"Je ziet bij jonge ouders vaak de wens om hun kind de allerbeste omstandigheden te bieden, wat begrijpelijk is. En academici spreken van 'overbeschermend opvoeden'. Hoogleraar en sociaal-psycholoog Jonathan Haidt beschrijft bijvoorbeeld in zijn boek Generatie Angststoornis het fenomeen waarbij kinderen in de echte wereld te veel beschermd worden en online juist te weinig. Ik denk dat daar iets in zit, maar het is te simpel om ouders de schuld te geven."

"Onderzoek in de VS laat zien dat ouders hun kinderen best meer vrijheid willen geven, bijvoorbeeld om buiten te spelen, maar dat dit sterk afhangt van de buurt. Als er sociale samenhang en vertrouwen is en buren elkaar kennen en samenwerken, spelen kinderen vaker buiten. Bescherming heeft dus ook te maken met sociale omstandigheden, zoals anonimiteit en individualisering. Technologie kan die twee factoren versterken. Vroeger hing er een touwtje uit de brievenbus. Nu hebben we een camera in de deurbel."



Als er sociale samenhang en vertrouwen is en buren elkaar kennen en samenwerken, spelen kinderen vaker buiten.

Freepik, pch.vector

Heb je ook tips hoe we ons weerbaarder kunnen maken tegen het onzekere, tegen het onverwachte?

“Omgaan met onzekerheid vraagt juist acceptatie van het onvoorspelbare. Het is belangrijk dat we ons daar meer bewust van worden, want onzekerheidsintolerantie leidt tot meer angst, depressie, polarisatie en verminderd vertrouwen in anderen en instituties. Als samenleving moeten we onzekerheid beperken door sterke instituties en sociale vangnetten. Maar het individu heeft natuurlijk niet of nauwelijks invloed op dit soort macro-factoren.”

“Daarom is het nog belangrijker dat we als individu leren omgaan met onzekerheid. Dat laatste kun je trainen. In de psychologie doen we dat met blootstelling: jezelf bewust blootstellen aan situaties waarin je niet alles kunt controleren. Bijvoorbeeld door ergens naartoe te gaan zonder navigatie, niet altijd alles meteen op te zoeken en op je werk vaker zelfstandig beslissingen nemen zonder bevestiging te vragen. Soms gaat dat goed, soms maak je fouten. In beide gevallen leer je dat de gevolgen vaak minder ernstig zijn dan je verwacht. Zo bouw je vertrouwen op in je vermogen om met onzekerheid om te gaan.”