

**T R E**

**N D R**

**E D E**

**2025**

# Verlangen naar ontdooiing

samenvatting  
de bevroren samenleving  
op zoek naar verbinding en grip  
tijd om te ontdooien











# ← de bevroren samenleving

Trendrede  
2025





# 1 de bevroren samenleving

## De afwachtende stand

Nederland lijkt in een koude en afwachtende stand te zijn gekomen. Veel zaken waartegen de afgelopen jaren is geprotesteerd, zijn nog niet opgelost. Eerst moest er een nieuw kabinet komen en nog steeds moeten de plannen duidelijk worden. Velen gaan door met het zoeken naar noodoplossingen voor bijvoorbeeld het gebrek aan betaalbare woningen en manieren om de kosten van levensonderhoud te beteugelen. De oorlogen aan de rand van Europa roepen gevoelens van onzekerheid en woede op. We zijn verontwaardigd en blijven protesteren. Maar als de gebeurtenissen in de wereld te heftig zijn, dan kunnen we het nieuws mijden en ons verliezen op een streamingkanaal of in een eindeloze scrollsessie, verleid door de utopie die internet ons voorschotellet.

We verlangen naar een duidelijke wereld met een ogenschijnlijk heldere visie. Maar met zo veel meningen is dit heel lastig. Toch blijven we hopen op een eenvoudige structuur, een invuloefening waarin het allemaal wordt uitgelegd. Verblind door de verleiding van ChatGPT vragen we AI om tekst, beeld of muziek voor ons te produceren. Het voelt ongemakkelijk en eng om zelf iets te maken dat misschien niet goed genoeg is.

## Prestatiepijn

Het is inmiddels volledig bij ons ingeprent dat we ons succes aan onszelf te danken hebben en dat doet iets met onze manier van denken. Als we minder presteren dan degene met wie we ons vergelijken, dan is dat uiterst confronterend. Er is angst, afgunst en schaamte als dingen niet lukken. Maar naar de buitenwereld praat niemand daarover. Het gaat altijd over stress als gevolg van het harde werken.

Op sociale media zijn 'succesvolle' mensen in overvloed aanwezig. Succes is de norm waaraan iedereen wil voldoen. Daarom rennen we maar door in het hamsterrad, zonder precies te zien waarheen we rennen. Het luxe leven van een succesvol persoon is zeer begeerlijk. Daar spiegelen mensen zich aan. We willen veel en zijn ontevreden als het niet lukt. De angst om in status te dalen zit diep, te meer omdat sociale vangnetten sober zijn. Via bijles en examentraining willen we onze kinderen daarvoor behoeden. Het heersend sentiment is dat het niet beter wordt voor de komende generatie. Dat maakt dat status meer lading krijgt. Mensen met een kortere of praktische opleiding en een baan met een 'vermeende lagere sociale status' worden geregeld neerbuigend bejegend door theoretisch opgeleide mensen.

### Conservatieve golf

2024 was een politiek kanteljaar. Meer dan de helft van de wereldbevolking ging naar de stembus. Het resultaat was overduidelijk. Een conservatieve golf heeft van India tot Amerika de overhand gekregen. Oude normen zijn weer in. De manosphere, een wereldbeeld met vrouwonvriendelijke denkbeelden, is niet alleen online groot. Het heeft ook politiek terrein gewonnen. Dankzij het afslankmiddel Ozempic is dun weer het schoonheidsideaal. Body positivity, de acceptatie van het niet-perfekte lichaam, is naar de achtergrond verdrongen. Kerkbezoek zit voor het eerst sinds decennia in de lift en dan met name bij de strengere orthodoxe leerscholen. Onder jongeren is er een groeiende afkeer van mensen die zich als queer identificeren. Steeds grotere groepen hebben het gevoel dat onderwerpen zoals klimaatverandering en diversiteit ze van bovenaf worden opgedrongen, terwijl de problemen zich opstapelen bij belangrijke thema's zoals onderwijs en zorg. Dat uit zich in weerstand tegen een regenboogzebrapad of diversiteitslessen op school. Er is woede tegen 'deugmensen' die de status quo willen doorbreken. Zij worden gezien als een bedreiging voor het huidige systeem, maatschappelijke posities en kansen op succes binnen dat systeem.

**Met weinig beginnen  
en dan doorgroeien  
is lastig geworden.  
Het is frustrerend  
hoeveel geld het  
kost om met deze  
samenleving mee  
te doen.**

### Ongerechtvaardigde ongelijkheid

De huizenprijzen voelen onrechtvaardig hoog. Of je wel of niet een huis kunt kopen, heeft steeds minder met je verdiensten te maken, maar met vermogende familie die bijvoorbeeld in eerdere tijden van de stijgende huizenmarkt heeft kunnen profiteren. Het roept een gevoel van willekeur op waarbij mensen met minder vermogen minder kansen hebben. Met weinig beginnen en dan doorgroeien, is lastig geworden. Het is frustrerend hoeveel geld het kost om met deze samenleving mee te doen. Denk aan je telefoon, allerlei abonnementen, vervoer en al het andere. Dit raakt zelfs mensen met een

goed inkomen, de zogenaamde HENRY's (High Earners Not Rich Yet). Het betekent dat je veel niet kunt doen en dat je allerlei leuke dingen tijdelijk in de koelkast moet zetten.



Onderhuids en ook aan de oppervlakte is er woede en ontevredenheid over dit soort ongerechtvaardigde ongelijkheid. Dit komt niet alleen naar voren in stemgedrag, maar ook op straat en online.

Door de verharding voelt een deel van de nieuwe Nederlanders zich minder thuis in dit land. Het lijkt voor hen onmogelijk om het ooit goed genoeg te doen, hoe hard ze ook hun best doen. Als gevolg van polarisatie liggen islamofobie en antisemitisme steeds op de loer.

### **Woedeverslaving**

Woede is een uitlaatklep voor frustraties, angsten en gevoelens van onzekerheid, die we even niet willen zien of voelen. Woede trekt aandacht en is een manier om een punt te maken. Onze mening telt en in andere meningen zijn we minder geïnteresseerd. Ons lontje is kort en ons geduld is op. De sociale mediakanalen van woedende podcasters en andere influencers trekken miljoenen volgelingen. Hoe feller de 'rant' en hoe extremer de beweringen, hoe meer kijkers. Een succesvol verdienmodel. Kennelijk is er iets in ons dat resoneert met de woedende persoon op het scherm. Woede voelt lekker, zo blijkt uit de populariteit van 'hate watching'. We kijken series zoals Emily in Paris, juist omdat het heerlijk is om de karakters in de serie te bekritisieren en ons daardoor beter te voelen.

Online en in de echte wereld, leidt ons korte lontje tot schelden en intimidatie als je niet snel genoeg krijgt wat je wilt. We zijn klant en koning. Zo willen we behandeld worden. Velen voelen voor agressie niet langer een morele drempel, ook niet tegen hulpverleners en andere mensen in functie. Het leidt tot algehele verharding in de samenleving en afscherming van jezelf ten opzichte van anderen. Voor ouders voelt het consequenteloos. Voor ontvangers van agressie kan dit hun leven op z'n kop zetten. Waarom is het voor veel mensen zo gewoon om andere automobilisten en fietsers uit te schelden? Waarom voelen we niet meer wat onze woede met de ander doet? Waarom is die woede er überhaupt bij velen van ons, die zichzelf anderszins heel redelijke mensen vinden?

### **Zintuigelijke isolatie**

De meesten van ons bouwen tijdens het werk al een behoorlijke schermtijd op. Desondanks turen veel mensen daarbuiten urenlang naar posts over de gepolijste levens van influencers met tussendoor virale, aandachttrekkende filmpjes. Tieners en jong volwassenen zitten ruim vier uur per dag op sociale media. Eindeloos scrollen werkt verdovend. Mensen besteden veel tijd aan zogenaamde parasociale relaties: eenzijdig contact met een publiek figuur

of fictief personage. Alle uren online gaan ten koste van de tijd die er is voor echte vriendschappen. Als gevolg van deze gewoonte zijn jongeren inmiddels bewezen angstiger, depressiever en eenzamer dan voorgaande generaties. Maar ook volwassenen zijn gegrepen door tijdslijnen en hun algoritmes.

Online zie je niet wat jouw ongevoelige opmerking of afwijzing met de ander doet. Relaties, vriendschappen en arbeidscontracten worden tegenwoordig opgezegd met een appje zonder uitleg. Wie wel wil weten hoe het zit, stuit op de inmiddels bekende radiostilte van ongemakkelijke gesprekken. Vaak genoeg kiezen we bewust voor afzondering. Met een noise cancelling kop-telefoon hoef je op straat en in winkels de geluiden van anderen niet te horen. Als geuren even gemakkelijk uit te bannen waren, hadden we dat ook gedaan. Zo'n koptelefoon is een zichtbare drempel voor iedereen die een gesprekje wil aangaan.

## Het wordt steeds lastiger om te weten wat waar is en wat niet.

### **De ongrijpbaarheid van het 'echte' leven**

Met de opkomst van kunstmatige intelligentie (AI) is menselijk contact nog minder nodig. In eerste instantie kan dat prettig lijken. Je hoeft niet langer zelf die moeilijke brief te schrijven. Dat kun je uitbesteden aan AI, waardoor de inhoud moeiteloos van je af kan glijden. Die afstandelijkheid gaat gepaard met angst en afwijzing. Het aanvoelen van

andere mensen wordt hierdoor nog lastiger. Het echte leven is ongrijpbaar en staat op afstand. Nepnieuws is van alle tijden, maar met AI kan iedereen een redelijk overtuigend beeld in elkaar zetten. Het wordt steeds lastiger om te weten wat waar is en wat niet. Echt of nep, als iets veel gedeeld wordt, dan komt vooral de boodschap aan. Dan zijn veel mensen toch iets minder kritisch. Door AI-gegenereerde beelden van mooie mensen zetten de toon. Plastisch chirurgen krijgen steeds vaker de vraag of ze zo'n 'virtueel uiterlijk' bij iemand in het echt kunnen realiseren. De schoonheidseisen gaan omhoog en het wordt nog moeilijker om in het echte leven hieraan te voldoen.

2

op zoek naar verbinding en grip

Trendrede  
2025

## 2 op zoek naar verbinding en grip

### Snakken naar warmte en verbinding

De kilte die ons omringt, de waas van onechtheid, de afzondering in sociale bubbels en ruwe omgangsvormen hebben geleid tot een verharde en bevroren samenleving. Daarbinnen zoekt ieder zijn weg. De meesten doen dat vanuit een individualistische manier van leven. Daar voelen we ons comfortabel bij.

De grote vraag naar woningen komt deels door het toenemende aantal eenpersoonshuishoudens. We zetten graag een schutting om onze tuin, om prikkels en drukte buiten te houden en om vrijheid, privacy en rust te ervaren in ons eigen domein. We zijn goed met een aantal burens, maar al te veel contact met de straat hoeft ook weer niet. We hebben ons eigen kleine netwerk. Hoe overige mensen leven, is bij velen niet in beeld.

Toch hebben we ook last van die eerder geschetste verharding. Harde, koude woorden komen aan. In ons drukke, hooggespannen leven snakken we naar aandacht, warmte en verbinding. We kunnen niet ontkomen aan de ratrace maar proberen goed voor onszelf te zorgen. Dankbaarheidsboekjes zijn populair, net als vrouwencirkels en mannencirkels. Veel mensen zoeken de natuur op als een plek om tot rust te komen en 'even bij te tanken'.

### Zelfzorg als overlevingsmechanisme

In een wereld waarin zo veel gebeurt en waarin het niet vanzelfsprekend is dat het jou gaat lukken om te komen waar je wilt zijn, is het prettig als er zaken zijn waar je wel invloed op hebt én je goed over kan voelen. Wat het meest dichtbij staat en waar je wel enige controle over kan ervaren is je eigen gezondheid. Dat kan zijn met een uitgebreid 'skin care ritual', zoals zelfs jonge kinderen doen, een chique sportschool, een uitgebalanceerd dieet en persoonlijk afgestemde supplementen op basis van een zelftest, of door je slaappatronen te tracken.

**Wat het meest dichtbij staat en waar je wel enige controle over kan ervaren is je eigen gezondheid.**

Intussen zoeken we ons heil steeds vaker bij accounts die over mentale gezondheid gaan. Deze vorm van zelfzorg hebben we nodig, omdat het nu eenmaal zwaar is om steeds te blijven presteren en je gemaakte zelf aan de buitenwereld te laten zien. Therapie-accounts geven woorden aan onze gevoelens, waardoor we onszelf gaan begrijpen in zogenaamde 'therapietaal', het jargon van therapeuten.

Soms kan al die aandacht voor gezondheid overweldigend zijn en zelfs toxisch, want het perfecte plaatje is onhoudbaar en totaal onbereikbaar. Beelden van succesvolle mensen met perfecte lichamen maken dat gewone stervelingen zich klein kunnen voelen. Achter de schermen worstelen deze 'perfecte' mensen ook met van alles. Sommigen werpen bewust het masker van perfectie af en tonen hun onvolmaaktheid als manier om te verbinden. Zo stond deze zomer in het teken van Bratgirl Summer waarbij onbeschaamd jezelf zijn en imperfectie omarmd wordt.

### **Verlangen naar zintuigelijke verbinding**

We missen belevingsprikkels. We willen voelen dat we leven. Daarom gaan zovelen naar meerdaagse festivals, zelfs al zijn de kosten gigantisch. Er zijn allerlei varianten van het offline café, waar telefoons niet zijn toegestaan. Scholieren mogen in de klas hun telefoon niet meer gebruiken. Interieur is niet langer minimalistisch en steriel, maar een zinnenprikkelende ervaring. Vooral zoeken we, alleen of samen, contact met de natuur. Componist Merlijn Twaalfhoven stelt voor dat we in relatietherapie met de natuur gaan. Hij ziet kunst als een leermeesteres in deze relatie. In een land dat steeds voller en drukker wordt, verlangen we naar groen en natuur.

We blijven massaal tegels wippen om groen aan te planten in tuinen, voor gevels en op daken. We genieten van bloeiende wegbermen en de toename van groen in de stad. De pioniers van voedselbossen staan volop in de schijnwerpers en vinden navolging. Het aantal regeneratieve boerderijen breidt gestaag uit. Vergroening gaat door, ondanks beperkt Haags beleid. De zorgen over biodiversiteitsverlies zijn haast even wijd verspreid als zorgen over het klimaat. Onze haperende planten-, insecten- en vogelkennis onder- vangen we met een app.

### **AI komt tot leven**

Kunstmatige intelligentie is nog maar kort in ons leven, en toch lijkt het als geroepen te komen. In onze complexe wereld worden we overspoeld met informatie. Oorzaak, gevolg en samenhang tussen gebeurtenissen zijn lastig te duiden. Geen wonder dat we steeds vaker naar AI grijpen voor antwoorden op onze vragen. Zo ontwikkelt de Vereniging Nederlandse Gemeenten vanuit Risicobeheer bijvoorbeeld een AI-Risicoassistent waarin kennis over risico's wordt gedeeld, die gemeenten kunnen benutten voor inzicht en toekomst- gericht beleid.





Ontwerpbureaus benutten AI voor het bedenken van creatieve concepten, terwijl wetenschappers AI inzetten om complexe datasets te analyseren en nieuwe inzichten te ontsluiten. Deze technologie geeft niet alleen overzicht, maar opent ook de deur naar eindeloze mogelijkheden.

AI ontwikkelt zich van een hulpprogramma naar een nuttige assistent die steeds minder hallucineert. Het levert overzicht, tips en ideeën op. Het geeft grip en handvatten om de regie te kunnen nemen in een omgeving die overweldigend kan zijn. Als we ons maar bewust zijn van de vooroordelen die niet alleen in iedere databank zitten, maar ook in onze vragen. Veel data gaan over mensen, met een eigen leefwereld en een perspectief dat anders is dan dat van de vragensteller.

### **Zelforganisatie**

Het is niet meer vanzelfsprekend dat Nederlanders en zelfs politici in democratie geloven. Een kleine, bonte verzameling aan mensen voelt zich vooral soevereine burger. Zij willen zo onafhankelijk mogelijk zijn binnen het huidige systeem en vinden principieel dat de overheid zich niet met mensen moet bemoeien en dus geen belasting moet innen. Soevereinen of autonomen nemen een radicaal en soms gewelddadig standpunt in. Los van deze beweging kiezen grotere groepen mensen ervoor om zaken zelf te organiseren.

Wie een extra kamer heeft, regelt een au pair die ook nog kookt en de was kan doen. Een enkeling die geprivilegieerd is met zijn uiterlijke voorkomen, steelt af en toe iets bij de zelfscankassa.

Financiële onafhankelijkheid is een droom van velen, het liefst al vroeg in het leven. Het geeft een groot gevoel van controle als je zelf kunt bepalen wanneer je met pensioen gaat. In antwoord op de grote druk op de ouderenzorg door de vergrijzing zijn velen bezig met manieren om controle op de zorg terug te nemen. Voordat het zo ver is, denken ouderen na over hoe ze de zorg voor henzelf kunnen organiseren vanuit hun eigen netwerk. Anderen kijken nog een stuk verder de toekomst in. Zij vinden juist dat de overheid niet alleen de publieke zorg draagt voor de huidige samenleving, maar ook voor toekomstige generaties. De Tweede en Eerste kamer hebben beide het manifest voor toekomstige generaties onderschreven dat is opgesteld door het gelijknamige Lab Toekomstige Generaties. De vele ondertekenaars in de samenleving bepleiten dat het welzijn van toekomstige generaties in het hart van onze besluitvorming wordt geplaatst.

# Daarom proberen mensen in hun dagelijkse praktijk oplossingen te vinden die wel direct werken.

## Bruggen bouwen in een ongelijk land

De systeemwereld van beleidsmakers en uitvoeringsorganisaties heeft groepen aan de ongunstige kant van de welvaarts-kloof in allerlei opzichten benadeeld. Het meerjarige reparatieproces dat de overheid heeft ingezet werkt stroperig en traag. Daarom proberen mensen in hun dagelijkse praktijk oplossingen te vinden die wel direct werken. Zo wordt de leefwereld van mensen die hulp en

zorg ontvangen wél gezien. Jamal Oulel van Socialdebt helpt jongeren van hun schulden af met een alternatieve aanpak. De ambitie is dat geen enkele jongere meer met schulden te maken krijgt. Tim 'S Jongers van de Wiardi Beckmanstichting pleit voor 'spreidstandburgers': mensen die ervaringskennis hebben in meerdere leefwerelden waardoor ze snel inzien welke oplossingen wel en niet werken. Op die manier trainen we onze inclusiviteitsspier.

Schrijver Dylan van Rijsbergen is van mening dat we ons niet zo tegen elkaar uit elkaar moeten laten spelen, als 'hoogopgeleide' kenniswerkers, de net-niet elite, versus iedereen met een praktische opleiding en een lager inkomen. Die ongelijkheid lijkt langzaam te worden hersteld. Bijvoorbeeld doordat uitwonende mbo-studenten nu ook studiefinanciering ontvangen en meedoen in de jaarlijkse introductieweek. De schaarste aan vakmensen heeft de prijzen opgedreven, waardoor sommige beroepen meer gewaardeerd worden. Tegelijkertijd maken mensen met een academische opleiding vaker een bewuste overstap naar vakwerk, vanwege de voldoening die het geeft.

3

tijd om te ontdooien

Trendrede  
2025



### 3 tijd om te ontdooien

#### De warme samenleving

Steeds meer mensen willen loskomen uit het systeem waaraan ze lange tijd hebben meegedaan. Ze voelen dat het systeem ze heeft verblind en verdoofd. De hardheid van de samenleving is te veel geworden. Mensen zoeken naar manieren om weer bij hun menselijke kracht te komen. Velen verlangen naar een warmere en zorgzamere samenleving. Het voelt goed om onderdeel te zijn van een groter geheel. Zelfs al is dat grotere geheel slechts een fragment van een nog veel groter geheel. Daarbij is het goed om te beseffen dat deze 'gehelen' meer overeenkomsten dan verschillen kennen. Om van een verharde en bevroren samenleving naar warmte te komen, zullen we eerst moeten ontdooien.

#### De waarde van verbinding

Het eerste aangrijpingspunt is aandacht voor elkaar. Op de momenten dat we samenkomen, in kleine kring of in grotere groepen, dan zit de meerwaarde in de moeite die we doen om samen te komen en elkaar beter te leren kennen. We hechten er meer waarde aan omdat veel online plaatsvindt en echte ontmoetingen in onze individualistische leventjes minder vaak gebeuren. Ook omdat verbinding best eng kan zijn, als je zoals zovelen gewend bent aan een leven van vluchtige vriendschappen en kortdurende relaties. Het is niet erg om daarvoor de hulp van apps en online platforms in te schakelen. De online wereld brengt steeds vaker offline ontmoetingen tot stand bijvoorbeeld bij podcast communities, zoals die van Damn Honey, Podcast over Media en Steeds meer Singles.

Ontmoetingsplekken of tussenruimten, dat wil zeggen de ruimte tussen privé en publiek zoals kroegen en parkjes, zijn gewaardeerde plekken om spontaan en onbekommerd met elkaar in gesprek te gaan. Gesprekken waarin mensen zich kunnen uitspreken met respect voor elkaar. Bibliotheken zijn geëvolueerd tot plekken voor uitwisseling. Ze geven steun bij maatschappelijke zaken, en hebben een uitgebreid aanbod van verbindende activiteiten. De succesvolle Mensenbieb organiseert 'uitleningen' van mensenkennis en komt met boeken in mensvorm langs op festivals, markten en congressen. Kinderen in contact brengen met de natuur gebeurt op veel plekken, zoals in de babynatuurtuin in Rotterdam. Uit onderzoek van Accenture blijkt dat het merendeel van de mensen hun beste ervaring van de afgelopen week toeschrijven aan iets in het echte leven, en niet aan digitale ervaringen. Het is tijd om onze banden met elkaar en met de natuur te hernieuwen.

### **Vanzelfsprekende vrijgevigheid**

We hoeven onze individualiteit, ons 'ik' niet te verliezen om te voelen dat we ook verbonden zijn. Daarin zijn we bijzonder vrijgevig. Dit raakt aan het pleidooi van architect René Boer voor een minder gepolijste stad, waar mensen geen koptelefoon dragen maar volledig aanwezig zijn en open staan voor de geluiden van het stadsleven. Dan pas gaan stedelingen elkaar zien en begrijpen. Dwars door de lage landen, een programma over vriendschap, ontmoeting en verbinding, wint de Gouden Televizier-Ring. Tegenover het anti-asielzoekerssentiment staat de enorme betrokkenheid bij de Nacht van de vluchteling. Dit jaar waren alle wandelroutes volgeboekt en er is een recordbedrag opgehaald voor steun aan vluchtelingen.

Effectief altruïsme is een kleine maar groeiende internationale stroming van mensen die minstens tien procent van hun inkomen aan goede doelen geven. Maar dan wel aan goede doelen die bewezen hebben veel op te leveren. Overal zijn vrijwilligers actief, die zich inzetten voor mensen die hun hulp kunnen gebruiken. Dit doen ze vanzelfsprekend en zonder hierover selfies te posten of zichzelf op een podium te hijsen, want het gaat niet over hen.

Steeds vaker brengen bedrijfseigenaren hun bedrijf onder in een beheerstichting die werkt vanuit steward ownership. Het bedrijf is daarmee 'van zichzelf' en werkt aan een missie. Opbrengsten worden benut voor de gemeenschap en sociale projecten. Deze beweging inspireert velen die ook inzien dat bezit gemeenschapszin en publieke waarden in de weg kan zitten. Stichting Grond van bestaan werkt aan een op de gemeenschap gebaseerd eigendomsmodel voor grond, waardoor agro-ecologische boeren op die grond kunnen werken.

**We zijn geen  
verschijnsel ín  
de wereld,  
maar we zijn  
ván de wereld.**

### **Homo coöperans**

Als samenleving zijn we niet louter de 'homo economicus' die overal zijn voordeeltjes weet te halen en relaties aangaat omdat hij iets wil van de ander. We zijn ook de 'homo coöperans' die ten diepste verbonden is met de ander en met het leven op aarde. We zijn geen verschijnsel ín de wereld, maar we zijn ván de wereld. Hoewel het niet in cijfers is uit te drukken, halen we veel waarde uit verbinding en vrijgevigheid.

'Other care' maakt gelukkiger dan 'self care', zo blijkt uit onderzoek van Yale professor Laurie Santos. Je mentale gezondheid knapt ervan op. Haar colleges over geluk en welbevinden zijn de meest populaire lessen uit de geschiedenis van de Yale universiteit. Betrokkenheid bij anderen, maakt ons mens. Het leert ons om ons mens-zijn te ervaren. Daarom tellen zelfs de kleinste ontmoetingen, zoals de korte, vriendelijke praatjes op straat en in de winkels. Niet in termen van een transactie, maar op een vullende en voedende manier. Het gaat erom dat je elkaar even gezien hebt en naar elkaar hebt kunnen luisteren. Dat geeft een warm en goed gevoel. Meer dan dat hoeft ook niet. Als we de aandacht nemen en om ons heen kijken dan kunnen we de verhalen van de toekomst schrijven. Dan gebeurt dat vrijwel vanzelf, omdat onze coöperatieve natuur ons moeiteloos daar naartoe stuurt.

## 'Other care' maakt gelukkiger dan 'self care', zo blijkt uit onderzoek van Yale professor Laurie Santos.

### Alertheid

Wees je bewust van zuigende krachten, al is dat nog niet zo eenvoudig als het lijkt. Overal wordt aan ons getrokken door commerciële krachten en clickbait media. Die grijpen ons op onze meest kwetsbare momenten. We zijn allemaal wel eens te moe om ook maar iets anders te doen dan door een tijdslijn te scrollen, het liefst met wat te snoepen in de buurt. Big tech, big food en allerhande populistische wetten weten precies wat onze trigger points zijn.

Met de opkomst van AI wordt de truendoos nog verder uitgebreid. Alleen, we zijn geen product van grote bedrijven. We hoeven ons niet te laten uitbuiten ten bate van adverteerders en polariserende politici. We moeten onszelf trainen in het doorprikken van dergelijke illusies zodat we de negatieve consequenties kunnen doorzien. Daarvoor is het nodig om te blijven vertrouwen op onze menselijke krachten. Als we bij onszelf blijven, blijken onze menselijke waarden verrassend constant te zijn en helemaal niet zo sterk gepolariseerd. De meeste mensen zijn echt niet zo boos als een klein groepje schreeuwers ons laat geloven. Dat ga je zien als je je aandacht naar anderen verlegt en samen echte ervaringen deelt.

Eerste Kamerlid Hans Vijlbrief heeft het over luisteren met zachte stem, oog hebben voor mensen die geen grote mond hebben. Laat je verwonderen door schoonheid en inspireren door zintuigelijke rijkdom.

Kom in actie als je ziet dat dingen beter kunnen en wees vriendelijk bij iedere gelegenheid die zich voordoet. Ga naar buiten, kijk naar al dat moois in de wereld en ontdek wat jou te doen staat.

### **Frictie is gezonde weerstand**

Verwacht geen soepele, altijd zonnige wereld. Integendeel, velen zien in de huidige tijd een gebroken wereld, maar dat weerhoudt ze niet om aan iets mooiers te bouwen. Ruis en frictie zijn overal. Volgens kunstenaar Luna Maurer zouden we de frictie van het dagelijks leven moeten omarmen om ruimte te creëren voor nieuwe gedachten. Vertraging geeft ruimte voor ongeplande indrukken, die je op je in kunt laten werken in plaats van dat je je laat meeslepen door de intense mediabeelden op je telefoon.

Filosofe Désanne van Brederode vindt dat we weer met vuur moeten leren omgaan. Het gevaarlijke en onvoorspelbare van vuur hebben we nodig om het vuur in onszelf aan te wakkeren. Die levenslust is essentieel om aan de slag te gaan in een wereld vol ongemak.

**Wij,  
kinderen en  
volwassenen,  
hoeven ons  
niet  
onterecht  
te laten  
geruststellen.**

Lector Kees Klomp merkte dat de docenten op de basisschool van zijn zoon het ongemakkelijke verhaal over klimaatverandering liever mijden. Om dit onderwerp te bespreken, heeft hij zelf een kinderboek geschreven op basis van een eeuwenoud verhaal. Kinderen weten heus wel wat er speelt en willen in dit gesprek betrokken zijn. Wij, kinderen en volwassenen, hoeven ons niet onterecht te laten geruststellen. Klomps verhaal over de vogel Ola laat zien hoe ieder van ons een beweging in gang kan zetten. Het is niet erg om weerstand te voelen, als we maar in gesprek zijn. Dan komen we verder en ontstaat er een samen.

### **Verbinding met jezelf, de ander en je omgeving**

2025 is het jaar van stoppen met afwachten en stoppen met ruwe en kille onverschilligheid. Het is het jaar van doorgaan met aandacht voor anderen en warmte brengen. Elke daad verandert een wereld en zelfs gedachten hebben dat potentieel in zich. Wie kijkt vanuit een bril van overvloed, in plaats van schaarste, ziet mogelijkheden.



Door dingen, maar ook aandacht, vriendelijkheid en warmte, weg te geven kunnen we samen meer creëren en bereiken. Je kunt in je eentje niet alle systemen veranderen. Wat ieder van ons wel kan, is bezig zijn met hoopvolle activiteiten, in werk, zorg en vrije tijd. Activiteiten die de wereld een stukje mooier maken. Daarmee bouw je aan zorgzame en warme samenleving. Wij zijn als individuen onderdeel van een geheel. We leiden onze eigen levens, en niemand hoeft ons daarin iets voor te schrijven. Maar ieder mens bezit ook de kracht om te verbinden, met onszelf, met de ander en met elkaar. Beide kunnen en behoren ook te bestaan. Door een goede balans tussen eigen leven en samenleven, kan ieder van ons, stapje voor stapje, warmte brengen om onze harde, koude samenleving te ontdooien.

**Daarom roepen we 2025 uit tot het jaar van  
verbindingskracht.**



## Colofon

De Trendrede 2025 is samengesteld door:

Gül Akcaova, Djenny Brugmans, Mirjam de Bruijn, Freija van Duijne,  
Peter Heshof en Sicco Maathuis.

### **Algemene ondersteuning en PR**

Sharda Tewari

### **Co-creatie sessie**

Leden van Trendconnection en de Dutch Future Society

### **Eindredactie**

Nanon Soeters

### **Fotografie**

Mark Zeilstra, PeeJee Doorduin

### **Hosting digitale huis Trendrede**

Dutch Future Society

### **Social media**

Iris Lijkendijk, Sharda Tewari

### **Technische ondersteuning website**

PeeJee Doorduin

### **Visualisaties fotografie**

Modellen o.a.: Adriana, Albertina, Artis, Bert, Djenny, Erly, Jesse, Joël, Leo,  
Marijke, Mirjam, Peejee, Rohan, Salomé, Sharda en Teun.

©Trendrede 2025

Op [www.trendrede.com](http://www.trendrede.com) zijn alle Trendredes vanaf 2010 te downloaden.

**PAKHUIS  
DE ZWIJGER**

**SURF**

**VNG**  
Risicobeheer

**d f  
s -**

TRE  
NDR  
E DE

2025