

Burgerwetenschap (2): De samenhang bepaalt wat werkt

De ontdekking van de samenhang is onze uitnodiging om niet alleen met een reductionistische blik naar de wereld te kijken. In plaats van alles als een mathematische optelsom van bouwstenen – een model – te zien, is het nuttig om (ook) aandacht te hebben voor onderlinge samenhang. En oog te hebben voor hoe dit leidt tot andere uitkomsten.

Hoe kan burgerwetenschap daarbij nuttig zijn? Wij denken dat dit type onderzoek bij uitstek geschikt is voor observaties 'in het wild'. We willen weten hoe de werkelijkheid eruit ziet. We kiezen dus bewust niet voor laboratoriumomstandigheden, specifieke populaties en standaardcondities. Met het door ons voorgestelde onderzoek zijn we ook niet op zoek naar gemiddeld gedrag, maar juist naar variatie. Het gaat ons niet om wat de meeste mensen hetzelfde doen, maar juist om diversiteit; de bijzonderheden. En die vind je vooral door het stellen van (open) vragen die uitnodigen tot unieke antwoorden. Bij deze aanpak stellen we vooraf geen indicatoren vast, want dat levert alleen informatie over die indicatoren op. Wij denken dat het interessant is om bij vraagstukken waarbij protocollen – de gemiddelde aanpak – niet goed werken, een andere benadering toe te passen. In dit artikel geven we opnieuw twee suggesties voor onderzoek bij onderwerpen met een hoge mate van complexiteit, dynamiek en samenhang.

Social media verslaving

In onze analytische maatschappij hebben we de neiging om te wachten tot de wetenschap met een oplossing komt. Neem bijvoorbeeld de social media verslaving; gedrag waarbij iemand de controle verliest over het gebruik van social media platforms. Voor een oplossing kijkt men naar experts en wetenschappelijk onderzoek. Maar de kans dat er een voor iedereen werkend recept of protocol komt is klein. Verslavingsgedrag is divers: de aanpak zal dan ook per persoon verschillen. Iemand die niet voortdurend afgeleid wil worden zal zijn telefoon langere tijd uit zijn buurt verwijderen. Voor een ander zou dat problematisch kunnen zijn; net als het verwijderen van apps, soms nodig voor werk of communicatie. Er zijn mensen die ongewenste schermgedrag veranderen door te gaan sporten. Tijd doorbrengen in de natuur helpt sommigen. Meer fysiek contact met andere mensen, een hond of ander dier, werkt voor velen, maar ook weer niet voor iedereen. Er zijn mensen die mindfulness of de ervaring van 'flow' ontdekken als helpend gedrag. Of misschien gaat iemand zich verdiepen in social media verslaving en wordt expert of hulpverlener. Vaak zal er een combinatie van meerdere werkzame/helpende factoren zijn. Jouw context, de manier waarop jij samenhangt met je omgeving, bepaalt wat voor jou werkt.

Moet je het alleen doen? Welnee. Je helpt elkaar door vragen te stellen. Wat werkt voor jou?

Vragen voor een positieve verandering / een beter leven / het beschrijven van de gewenste toekomst

Hoe ziet jouw nieuwe, betere leven eruit?

Welk gedrag/situatie wil je in plaats van?

Wat werkt, al is het maar een heel klein beetje?

Wat zijn kleine tekenen van succes?

Wat kan helpen? Wie kan daarbij nuttig zijn?

Waarom zul je merken dat het de goede kant op gaat?

Hoe zien volgende tekenen van vooruitgang eruit?

Wat ga je nog meer doen om verdere verbetering te bereiken?

Intermezzo: geluk

In 2011 nam de Algemene Vergadering van de VN de resolutie 65/309 aan waarin de lidstaten worden uitgenodigd het geluk van hun bevolking te meten en deze gegevens te gebruiken om het overheidsbeleid te sturen. Sinds 2012 verschijnt jaarlijks het World Happiness Report. Opvallend is dat de gemiddelde

gelukscore in de wereld vanaf 2012 tot heden licht achteruit is gegaan: van 5,6 naar 5,4. Ook hier lijkt een variant van de Solow-paradox van toepassing. Het gelukniveau in de wereld is niet gelijk opgegaan met de toename van het aantal computers en de beschikbaarheid van (wetenschappelijke) kennis.

Hoe omgaan met verlies of achteruitgang?

Ons andere voorstel is om eens te kijken naar omgaan met verlies. In de gezondheidszorg hebben we vaak te maken met (blijvend) verlies van gezondheid en omgaan met beperkingen. Maar achteruitgang speelt ook in onze maatschappij als geheel. Het lijkt erop dat we in een tijdperk zijn aangekomen waarin we een afname van economische welvaart zien. Denk aan de offers die we zullen moeten brengen om verdere opwarming van de aarde tegen te gaan. Denk aan hoge kosten van schade plaatsvindt door klimaatverandering. Bovendien wordt ook andere milieuschade zoals de stikstofbelasting zichtbaar. En dit vindt allemaal plaats in een mondiaal politiek klimaat dat we misschien het best kunnen typeren als onzeker. Achteruitgang, zeker ook economische achteruitgang, is moeilijk. Hoe passen we ons aan? Hoe steunen we elkaar in moeilijke(re) tijden?

Wat kan ik doen?

Kan ik in mijn eentje de wereld veranderen? Nou, wel een klein beetje. Door het verplaatsen van een steentje kun je de loop van een rivier een klein beetje verleggen. Kunnen we meer bereiken wanneer we met velen zijn? Ja, als we met z'n allen hetzelfde doel voor ogen hebben wel. Hoe dan? Door iedereen zijn/haar unieke sterke kanten en mogelijkheden te laten benutten. Hoe haal je dat naar boven? Laten we daarvoor weer de hypothese onderzoeken: *Het stellen van vragen werkt beter dan het geven van adviezen.*

En hoe zullen we weten of die hypothese klopt? Het duurt jaren voordat je verandering ziet. Wellicht komt hier de gelukscore van pas. Een belangrijke bepaler van geluk is het ervaren van sociale steun. Wat doet het stellen van vragen in plaats van het geven van adviezen met ons gelukniveau?

Voorbeelden van vragen

Waar hoop je op?

Hoe ziet onze gewenste toekomst eruit?

Wat werkt, al is het maar een klein beetje?

Welke kleine succesjes zien we? Hoe kunnen we dat vaker doen?

Waarom zullen we merken dat het een beetje beter gaat?

Veel kan niet meer. Wat kan nog wel?

Stel we moeten het met minder doen. Wat mag dan niet veranderen? Wat moet beslist blijven?

Stel het lukt ons om het met minder te doen. Wat doen we dan anders?

En hoe is ons dat dan gelukt?

Wanneer je terugkijkt vanuit de toekomst, over een jaar, tien jaar, of aan het eind van je leven, wat was dan jouw bijdrage aan een betere wereld?

Six handshakes rule

Hoe bereik je elkaar om het anders aan te pakken? Ongetwijfeld is er onderzoek naar gedaan. Het zal echter niet verbazen dat onze suggestie is: Vraag het gewoon aan de mensen om wie het gaat!

Het hoeft allemaal niet ingewikkeld te zijn. Denk aan de 'six handshakes rule'. Er zijn onderzoeken gedaan om een schatting te maken van het aantal connecties dat jij verwijderd bent van iedere willekeurige wereldburger. Dat aantal is bizar klein. Men vermoedt minder is dan zes. De wereldbevolking is een sterk samenhangend geheel. Dus vraag iemand gewoon hoe hij of zij een ander kan en wil bereiken om betekenisvol mee samen te werken. Door mensen uit te nodigen hun eigen kennis, kunde en relaties optimaal in te zetten kom je verrassend ver.

Elkaar bevragen

Er zijn al veel professionals in de (geestelijke)gezondheidszorg en het onderwijs die oplossingsgericht werken en voornamelijk vragen stellen. Stel dat het voor iedereen gewoon wordt mensen in hun omgeving te bevragen op onderwerpen zoals een beter leven, leefstijl, omgaan met sociale media, of samenwerken aan een betere planeet? En we minder gefocust zijn op normen en een gemiddelde aanpak. Welk verschil zal een dergelijke mindset maken voor diversiteit, inclusiviteit en (internationale) samenwerking?

Met oplossingsgerichte burgerwetenschap willen we een antwoord geven op de vraag of het stellen van vragen beter werkt dan het geven van adviezen, met name bij onderwerpen waar de analytische aanpak, ondanks grote inspanningen, geen raad mee weet.

