

PROCES VERBAAL VAN VERHOOR VAN GETUIGE-DESKUNDIGE

Op verzoek van de BuitenParlementaire OnderzoeksCommissie 2020 (BPOC2020) heb ik, mr. Frank Stadermann, vandaag als getuige-deskundige gehoord een persoon die mij opgaf te zijn:

Naam: Sheila Jeannette Neijman

Geboortedatum: 16 februari 1965

Geboorteplaats: Leiden

Beroep: positief psycholoog (drs.) en tevens HBO-verpleegkundige

De getuige-deskundige heeft het volgende verklaard:

Ik ben opgeleid tot positief psycholoog. Bij deze universitaire studie ligt de nadruk op alle aspecten die het leven aangenaam maken en mensen gelukkig maken. Deze studierichting is een aanvulling op de "gewone" psychologiestudie waarbij de nadruk ligt op ziekten en afwijkingen. Hierbij chargeer ik een beetje. Positieve psychologie is een serieuze universitaire studie maar helaas wordt dit wel eens afgedaan als pseudowetenschap. Ik ben 15 jaar geleden begonnen met mijn eigen bedrijf en van daaruit heb ik toen een HBO-beroepsopleiding ontwikkeld. Daarbij wordt de studenten geleerd hoe zij in werksituaties mensen tot een gelukkiger werknemers kunnen ontwikkelen. "Geluk" is een factor die ook in het bedrijfsleven en bij de overheid in toenemende mate aandacht krijgt. Er zijn zelfs functionarissen die belast worden met als taak te letten op en te zorgen voor omstandigheden waarin werknemers als gelukkiger mens kunnen functioneren. Vanuit mijn expertise kan ik zeggen dat geluksbeleving voor de gezondheid van de mens van enorm belang is. Fysieke gezondheid, mentale gezondheid en spirituele gezondheid zijn sterk gecorreleerd aan geluk. Gelukkig zijn leidt tot langer leven, gelukkige mensen zijn over het algemeen meer empatisch en ze zijn pro-socialer waarmee ik bedoel dat zij gemakkelijker met andere mensen verbinding leggen. En ten slotte heel belangrijk: geluk is van groot belang voor een sterk immuunsysteem. Iemand is dan veel meer beschermd tegen ziektes.

Jaarlijks wordt door de Verenigde Naties een zogenaamd World Happiness Report uitgebracht. Daarin wordt in kaart gebracht de geluksbeleving van 156 landen. Ook Nederland komt in dat onderzoek uiteraard voor. Eigenlijk heeft Nederland altijd wel in die jaarlijkse rapportage gestaan in de top 10 van landen met een gelukkige bevolking. En in het rapport over 2019 was dat ook zo. Het rapport over 2020 moet uiteraard nog komen en wij weten dus niet wat daarin komt te staan. Maar uit tussentijdse berichten van de Global Health Innovation van het Imperial College London blijkt dat die geluksbeleving in een twintigtal landen in een recordtempo gedaald is. Die enorme daling in geluksbeleving is rechtstreeks te wijten aan de maatregelen die de overheden, en dus ook de Nederlandse overheid, in verband met de coronacrisis heeft getroffen. Ik kan dat zo stellig zeggen, omdat dat met zoveel woorden in die rapportage is gezegd. Uit dit rapport van het ICL blijkt dat mensen collectief last hebben van de navolgende klachten: ze hebben angst, depressie, ze zijn getraumatiseerd, hebben hoge symptomen van stress en posttraumatische stressstoornis. Ze slapen heel slecht of ze slapen juist heel veel. Als gevolg van het sociaal-afstand-houden is er veel eenzaamheid. Het huiselijk geweld is toegenomen met 60%.

Voor kinderen die in zo'n situatie van huiselijk geweld opgroeien, heeft dit als consequentie dat de prefrontale cortex minder groeit, de hersenen blijven dus wat kleiner. En omdat juist in die prefrontale cortex de emoties worden geregeld, zullen die kinderen als volwassenen meer problemen met emoties hebben. Daardoor kunnen zij posttraumatische stressstoornis en depressies ontwikkelen. Als ik dus constateer dat het huiselijk geweld met 60% is toegenomen als gevolg van de coronamaatregelen, kunt u dus begrijpen wat dat betekent voor de omvang van de psychische problemen die daardoor nu bij kinderen worden gecreëerd. Ook de eenzaamheid die mensen als

gevolg van de coronamaatregelen voelen, leidt tot gezondheidsschade; het verzwakt het immuunsysteem, kan leiden tot depressie, verhoogd risico op hartziekten. Het kan wellicht zelfs leiden tot het ontstaan van de ziekte van Alzheimer, maar daarnaar moet nog wel meer onderzoek worden gedaan.

Ook leidt de toegenomen eenzaamheid als gevolg van de maatregelen tot meer zelfmoorden. Op dit moment zijn daarover, voor zover mij bekend, nog geen cijfers voorhanden. Maar als psycholoog kan ik u verzekeren dat er dit jaar tijdens de crisis significant meer zelfmoorden worden gepleegd. Voor mij bestaat er geen twijfel over dat straks uit het World Happiness Report over 2020 dit ook zonder meer zal blijken. Niet alleen voor Nederland, maar wereldwijd.

Uit een rapport van het American Institute of Stress, recent verschenen, blijkt ook nog wat stress met mensen doet. Stress leidt tot hartziekten, slecht functionerend immuunsysteem, kanker, leverziekten, longziekten, meer ongelukken, afname van de intelligentie en meer gebruik van alcohol en drugs. Dus in mijn opvatting leiden de getroffen coronamaatregelen dus ook tot een toename, als gevolg van de stress, van al deze klachten.

Stress doet nog meer; wanneer de stress maar lang genoeg duurt, leidt dat tot een "aangeleerde hulpeloosheid". Dat is een term afkomstig uit de positieve psychologie. Ik geef u een voorbeeld. Neem een hond; je kunt een hond heel makkelijk conditioneren door middel van een pijnprikkel. Je laat een lampje branden en onmiddellijk daarna breng je hem pijn toe. De hond loopt dan naar de andere kant van de ruimte. De hond leert dat heel snel. Dus zodra voor de derde of de vierde keer het lampje gaat branden, wijkt de hond weer uit naar de andere kant van de ruimte. Als bij zo'n experiment dan vervolgens een belemmering wordt opgetrokken waardoor de hond niet meer kan ontsnappen, dan geeft hij zich aan het lot over. Hij kan dan niets meer doen. Wij noemen dat aangeleerde hulpeloosheid. Bij mensen is dat niet anders. Als wij niet kunnen ontsnappen, gaan wij ons ook aangeleerd hulpeloos gedragen. En dat is precies wat wij nu bij de getroffen maatregelen zien gebeuren. Als de stress maar lang genoeg duurt, kunnen mensen vervallen in aangeleerde hulpeloosheid. Hun bewust denken wordt uitgeschakeld. Door de stress vernauwen de bloedvaten in de frontale lob van de hersenen. De energie die daarmee wordt uitgespaard kan worden gebruikt voor meer primaire functies. Als gevolg van het terugvallen van het brein naar primaire functies door de stress gaan we vechten en vluchten (dat is de stressreactie). Maar als vechten en vluchten niet meer mogelijk is dan worden we meer volgzzaam. Die aangeleerde hulpeloosheid leidt ertoe dat mensen, omdat ze niet meer nadenken, zich aanpassen aan hun omgeving en doen wat hen wordt opgedragen. De mensen geven dan op.

Het vorenstaande geldt voor alle maatregelen; als de mensen in die aangeleerde hulpeloosheid vervallen, volgen ze de maatregelen zoals de anderhalve meter, de lockdown, de mondkapjes.

Wereldwijd zijn mensen nu in deze coronacrisis aan het overleven. En dat leidt tot chronische stress en dat maakt dat zij makkelijker manipuleerbaar zijn. Daarmee bedoel ik dat het makkelijker is om mensen dingen te laten doen die zij eigenlijk niet willen (want dat is manipuleren). Mensen doen dan eigenlijk alles wat hen opgedragen wordt. We spreken dan van een slaafse onderwerping. Op zich is dat niets nieuws; dit bestaat al eeuwen. In de wetenschap spreekt men dan van dark psychology.

Dat manipuleren zien wij dagelijks. We worden dagelijks gebombardeerd met cijfers en getallen over ziektes en besmettingen en er wordt ons enorme angst aangepraat. En ons wordt dan vervolgens verteld dat wij een mondkapje moeten dragen. Zo'n verplichting om een mondkapje te dragen is puur manipulatief want mondkapjes hebben geen nuttig effect; ze zijn wel nadelig voor de gezondheid voor degene die de mondkapjes draagt. Zo is bij wetenschappelijk onderzoek gebleken dat bij griep mensen die een mondkapje dragen 13x meer kans hebben om ziek te worden. Het mondkapje zorgt ervoor dat

de nervus vagus wordt afgeschermd. De nervus vagus zorgt ervoor dat je andere mensen goed kunt waarnemen. Dus door het afsluiten met een mondkapje verliest die zenuw zijn nut. Dit is voor iedereen bezwaarlijk, maar met name voor mensen die een stoornis hebben aan het autistisch spectrum. Ook mensen die seksueel misbruik hebben meegemaakt of een overval met een bivakmuts kunnen opnieuw getriggerd worden. U houdt mij voor dat ik psycholoog ben en u vraagt mij waarom ik denk dat ik op dit gebied speciale kennis heb. Ik antwoord u dat ik een meta-analyse heb gedaan op het gebied van de literatuur met betrekking tot de mondkapjes. En het is op deze grond dat ik meen te kunnen zeggen over mondkapjes over wat ik net zei. En daarom is het voorschrijven van het dragen van een mondkapje dus manipulatie omdat je mensen iets laat doen wat zij niet willen terwijl er geen goede reden daarvoor is en je hen een vals gevoel van veiligheid bezorgt.

Als uitingen van die manipulatie zie ik ook in de door de overheid gehanteerde terminologie zoals “Alleen samen krijgen wij corona onder controle” en “De vrijheid van de één mag niet ten koste gaan van de gezondheid van de ander”. Er wordt een soort programma van schuld gehanteerd; je kunt een oudere aansteken die daardoor dan overlijdt. Dit soort uitspraken vind ik nogal wat. Psychologisch gezien heeft dat op mensen een enorme impact.

Ook zie je de manipulatie terug in de opvatting dat wij alleen met een vaccin veilig zullen zijn. Er wordt geen aandacht besteed aan leefstijl; en ander stemgeluid wordt geframed. Artsen die op zoek zijn naar een alternatief wordt van overheidswege de mond gesnoerd. Er speelt een hele agressieve censuurstrategie. En dat is schadelijk voor iedereen, het heeft invloed op de vrijheid.

Ook ten aanzien van de anderhalve meter geldt dat daarvoor geen goede onderbouwing is. Ik durf dat te zeggen omdat ik ook daarnaar literatuuronderzoek heb gedaan en contact heb gehad met het RIVM. Er bestaat geen enkele wetenschappelijke publicatie waaruit blijkt dat de anderhalve meter geschikt is als maatregel ter bestrijding van het virus.

Ik zou ten slotte nog dit willen opmerken. Mensen die tijdens deze coronacrisis met heftige gebeurtenissen worden geconfronteerd, kunnen daar nog jaren last van hebben. Denk aan de situatie waarbij iemand geen afscheid kon nemen van een ouder die afgescheiden in een verzorgingstehuis aan het sterven was. Of denk aan een ondernemer die zijn onderneming kapot ziet gaan. Deze mensen kunnen van wat zij hebben beleefd nog jaren last hebben.

Leiderdorp
7 november 2020

Voorgelezen, volhard en ondertekend,

.....
Sheila Neijman

.....
Mr. F. Stadermann