

Kantelpunten - Psychologie – Angst

Angst op eenzame hoogtes (gevoed door wantrouwen)

In 2025 is angst niet langer vooral een individuele emotie, maar een **collectief klimaat**. Mensen voelen zich vaker bedreigd, machteloos of overspoeld — en precies daardoor groeit **wantrouwen**: tegenover “de ander”, tegenover instellingen, tegenover informatie zelf. Dat wantrouwen werkt als brandstof: het maakt mensen sneller defensief, geïsoleerd en prikkelbaar, waardoor angst opnieuw toeneemt. Het kantelpunt zit in die vicieuze cirkel: **angst ↔ wantrouwen ↔ isolatie**.

Voorbeelden :

- **Oorlogsdreiging** wordt concreet in beleid en infrastructuur (o.a. debat rond **schuilkelders** in Noorwegen).
- **Criminaliteit en geweld** voelen dichterbij (o.a. berichtgeving over **drugscriminaliteit** en dreiging tegen justitie).
- **Agressie in het dagelijkse leven** (o.a. buschauffeurs die agressie beu zijn).
- **Lichaam dat ‘alarm’ slaat**: stress- en panieksymptomen worden genormaliseerd, ook bij rolmodellen zoals Toby Alderweireld

Tegelijk groeit in 2025 een opvallende tegenbeweging: mensen zoeken opnieuw **verbinding, realiteitszin en hoop** — niet als naïef optimisme, maar als mentale hygiëne en weerbaarheid.

Laureate – Maxime Debersaques

Maxime Debersaques getuigt over haar reis *van complotdenken naar realiteit*: hoe een periode van fatalisme, wantrouwen en isolatie haar wereld vernauwde — en hoe ze daar stap voor stap uit raakte. Haar verhaal is een scherpe lens op het kantelpunt: wanneer angst en wantrouwen samenvallen, ontstaat een mentale “bubbel” waarin verbinding, nuance en zelfs het onderscheid tussen echt en onecht onder druk komen te staan. Maxime wordt laureate omdat ze toont dat *de uitweg niet ligt in nóg meer controle, maar in her-verbinding met mensen en werkelijkheid*.

1e runner-up – Dirk De Wachter

Psychiater Dirk De Wachter verwoordt in 2025 helder wat velen voelen: grote wereldproblemen en politieke spanningen voeden machteloosheid en angst. Zijn kernboodschap is even eenvoudig als dringend: sluit je niet op, maar verbind je met mensen (kleine, menselijke nabijheid als tegenkracht tegen doemdenken). Hij pleit ook voor kunnen wachten in zijn gelijknamig boek. In een wereld die snelt, is wachten een daad. Geen passiviteit, maar een bewuste vorm van leven. Hij wordt runner-up omdat hij angst niet wegrelatieveert, maar er een sociaal en menselijk antwoord tegenover zet.

2e runner-up – Bram Vervliet

KU Leuven-psycholoog Bram Vervliet helpt het kantelpunt te begrijpen: waarom voelen we ons banger, zelfs in een wereld die op sommige vlakken veiliger werd? Vanuit zijn onderzoek naar angst én zijn bredere duiding biedt hij taal en inzicht om angst te **herkennen, kaderen en hanteren** — zodat vrees niet automatisch leidt tot vermijding, polarisatie of wantrouwen. Hij wordt runner-up omdat hij angst tegelijk **wetenschappelijk verklaart** en **werkbaar maakt**.