

Inhoud

Introductie 9

- 1 **ER DE SHIT UIT MELKEN**
 - Koud water 19
 - In de Mirror 26
 - Productiviteitsporno 32
 - Kalokagathia 41
- 2 **AUTHENTICITEIT IN HET DIGITALE TIJDPERK**
 - Lumberseksueel 49
 - Winkelen bij Dille & Kamille 56
 - De nieuwe dominante schoonheidsleer 60
 - De verleiding van de online meerderheid 65
 - Het wegwerpservies van de sociale ervaring 68
- 3 **SOCIALE MEDIA EN IK: DE STRENGE, VERVORMENDE, VERLEIDELIJKE SMARTPHONESPIEGEL**
 - Online consumeerbaar eenmansbedrijf 77
 - Zelfportretjunks 85
 - De plastisch fantastische droom 90
 - Buik 96
- 4 **SOCIALE MEDIA EN ZIJ: HET NETELIGE DORPSPLEIN VAN HET INTERNET**
 - Openbaar plein 103
 - Complotdenken onder de lifestylesluis 106
 - Toen ik even uit mijn bubbel stapte 119
 - Het welles-nietes van het internet 122

- Sociale ontwrichting als persoonlijk
verdienmodel 128
- 5 **TWEE LIFEHACKS, VOOR HET TEGENWICHT**
Lifehack 1: stop het doomscrollen 133
Lifehack 2: word onafleidbaar 138
- 6 **SOCIALE MEDIA & WIJ: ONZE FAVORIETE
PLATFORMS OP HUN BEST**
Yas queen! 145
Realtime 149
Dunbars getal 154
Een paar verbindende hashtags 159
De revolutie wordt niet geïnstagramd 164
Wordt de revolutie dan geTikTakt? 169
- 7 **ADULTING: DOEN ALSOF JE ALLEEN MAAR
VOLWASSEN LIJKT**
Adulting 175
Het sterke staaltje commerciële curling van
Swapfiets 180
- 8 **ARM DOEN/RIJK ZIJN**
Noodzakelijk minimalisme 189
De tragiek in Funda Makeovers 197
Steenrijk, straatarm 200
Losers in lockdown 206
Generationeel gaslighting 209
- 9 **HET EINDE VAN DE MILLENNIALDROOM**
Het einde van de Millennialdroom 217
- Dankwoord 233
Bronnen 234

Introductie

In oktober 2008 zat ik in een zaaltje in Bologna. Het was een vol zaaltje. Het internationale financiële systeem was in de weken ervoor gaan rammelen en de aandelenmarkten zakten, buitelden, doken naar beneden. Die dag hadden Europese ministers samen besloten tot een enorm steunmaatregelenpakket voor banken en verzekeringsmaatschappijen.

Voor het zaaltje stond een professor van het Johns Hopkins, een prestigieuze Amerikaanse universiteit die hier een campus had waar internationale economie werd onderwezen. Ik was er zelf geen student, maar de vriendin die ik in Bologna bezocht wel. Nieuwsgierig naar de prognoses van deze man – hij zou er wat van afweten – was ik als haar gast mee het zaaltje ingelopen.

Aan wat hij zei heb ik nog vaak teruggedacht. Een precies citaat heb ik niet, maar de strekking herinner ik me goed: de professor dacht niet dat zijn studenten zich zorgen hoefden te maken. Zij zouden – net als ik – nog een of twee jaar studeren. Als ze daarna financieel voor zichzelf moesten gaan zorgen (en een studieschuld afbetalen misschien, maar daar had hij het geloof ik niet over) was de arbeidsmarkt die nu op instorten stond wel weer aangetrokken. Niets aan de hand.

Wat ik me toen niet realiseerde, is dat de gebeurtenis-

sen van deze week mijn leven een heel andere wending zouden geven. Dat het systeem waarin ik was opgegroeid veel weg had van een zwendel, en hoe anders de wereld eruit zou gaan zien. Hoezeer mijn leeftijdgenoten en ik onze prognoses voor de toekomst moesten bijstellen, en hoe lang we ermee zouden wachten om dat ook daadwerkelijk te doen.

Het zou nog even duren tot dat begon te dagen. Het jaar ervoor had ik zelf in Bologna gewoond, tijdens een studie die ik had gekozen naar mijn vaders devies: 'Zoek iets wat je leuk vindt, dat is de beste manier om ergens goed in te worden.' Ik was gestopt met mijn bijbaan, naar mijn moeders devies: 'Maximaliseer je studentenlening, zulke leenvoorwaarden krijg je nooit meer.' Ik was al een millennialcliché voordat ik ooit het woord 'millennial' had gehoord. Toen ik uit Italië terugkwam, liep ik onbetaald stage, koos ik een master die me boeiend leek, werkte ik hard voor hoge cijfers, deed ik scriptieonderzoek in Rome, studeerde ik af en zocht ik werk.

Maar er was geen werk.

Tóén begon het te dagen. Omdat ik niet wist hoe het nu verder moest, liet ik mijn lening zo lang mogelijk doorlopen terwijl ik met koude sales mezelf aan de man probeerde te brengen. Mijn 'netwerkmaitjes' aan uitlopende instanties werden obliagaat vriendelijk afgewezen. Twee keer zat ik vernederd terug op de fiets van het uvv, waar ik de term 'flessen doppen' had geleerd. Daar had ik jaren voor gestudeerd en een schuld van

tienduizenden euro's voor opgebouwd. Wat naïef.

Later zou ik erachter komen dat veel anderen hetzelfde meemaakten: opgevoed met het idee dat alles mogelijk was als we ons best maar deden, om nadat we braaf ons best hadden gedaan alsnog met lege handen te komen staan. Dat kwam niet doordat we *entitled* waren, zoals mijn generatie fameus wordt verweten, maar omdat na 2008 bepaalde dingen die al lang in de maak waren – tenminste: sinds in 1973 in Chili het neoliberalisme werd afgetrapt – fysieke realiteit werden. We konden niet meer op werk rekenen, maar ook niet op de welvaartsstaat. Er tekende zich een harde scheidslijn af tussen de *haves* en *havenots*, en het werd steeds moeilijker om tot het exclusieve groepje aan de goede kant daarvan te behoren. Zo zou het blijven nadat de economie weer aantrok.

Dit boek gaat niet per se over mijn generatie (millennials, geboren tussen 1980 en 1995). Het gaat over het leven nu, in wat ik het digitale tijdperk noem. Dat is gevormd door culturele, maatschappelijke en technologische ontwikkelingen die iedereen aangaan. Millennials voelden ze het hardst, het rauwst, omdat we net afstudeerden – ‘toetraden tot de maatschappij’ – toen opeens de spelregels waren veranderd. Millennials werden volwassen op een kruispunt van tijdsgewrichten: we kennen de wereld zonder en met het internet, en de wereld van voor en na bestaanszekerheid. De jaren waarin we opgroeiden, waren als een warm bad; daarna koelde het water snel af. Maar iedereen heeft met die shift te ma-

ken, de millennialtoestand is iets wat we allemaal op een of andere manier ondervinden.

Ik klopte een spaarrekening uit voor mijn laatste beetje geld en vertrok naar Brazilië. Zo fakete ik dat ik nog gericht bezig was met legitieme zelfontwikkeling, dat dit een bonusfase betrof voordat mijn volwassen leven als nog grandioos gelanceerd zou worden (een smoesje waar ik zelf geheel niet in geloofde).

De vrienden die ik er opzocht, hadden allemaal nog wel wat te studeren, dus er zat niets anders op dan een beetje in mijn eentje rondhangen. Doelloos liet ik andermans hond uit en verkende ik de omgeving met eenzame tripjes. Eigenlijk was ik nog het meest bezig het leven van anderen te observeren, om uit te vogelen wat zij eigenlijk deden met hun tijd, hoe zij hun dagen vulden. Nu er voor het eerst in mijn leven geen overgang voor me stond uitgestippeld van de ene naar de andere situatie, moest ik op een heel rudimentair niveau bedenken hoe het dagelijks leven geleid diende te worden. Ik had oprecht geen fucking idee.

In Brazilië zijn de verschillen tussen haves en have-nots groter en veel zichtbaarder, en vanzelfsprekend werd ik hier geconfronteerd met mijn grote privilege als witte Nederlandse. Maar ook met een medetoerist die in de City in Londen werkte en die nadrukkelijk zijn verbazing uitte over mijn studiekeuze – filmwetenschappen, een keuze die ik mijn onnozele vroegere zelf op dat moment vurig verweet – en stellig voorspelde dat ik daarmee nooit een baan zou vinden.

Dat is zo verneukeratief aan het neoliberalisme: je mag zelf kiezen, maar het is je eigen schuld als die keuze verkeerd uitpakt.

Terwijl ik me daar zat te schamen voor mijn foute beslissingen, werd de Braziliaanse real steeds duurder door het Griekse begrotingstekort. Toen ik in Nederland terugkwam, was mijn spaargeld op en had ik geen antwoord gevonden op de vraag hoe ik moest leven. Met het observeren van hoe anderen het doen, en de tijdgeest waarmee dat samenhangt, ben ik niet meer gestopt. Ook niet toen ik als journalist ging werken, na zes maanden stage te hebben gelopen, twee jaar na mijn afstuderen. Als zzp'er, want een ouderwetse baan heb ik inderdaad nooit gekregen – daarmee zit ik in een positie die deze tijd prachtig kenmerkt.

Ik observeer mijn medemens ook graag via de media, want media geven uitdrukking aan én beïnvloeden onze levensstijl. Er bestaat een theorie, de cultivatietheorie, die stelt dat media ons wereldbeeld vormen, en dat we ons vervolgens ook naar dat beeld gaan gedragen. Toen deze theorie voor het eerst werd geponeerd, in de jaren zestig, had hij vooral betrekking op televisie. In het digitale tijdperk zijn er sociale media bijgekomen. Daarop vertellen we elkaar de hele dag door hoe te leven: hoe eruit te zien, hoe te sporten, hoe te eten, hoe woke te zijn, hoe gekke dansjes te doen, hoe te reizen, hoe te wonen, hoe stoïcijns te blijven, wat te vinden, wat te denken, hoe te reageren. We doen het elkaar voor en doen het elkaar na. Zo is de mens, gemaakt om te imiteren.

In die voortdurende imitatie toont zich de hedendaagse dominante cultuur, die is doorspekt met individualisme, aandachtsdrang, een ieder-voor-zichmentaliteit en de verheerlijking van succes. Het past allemaal goed bij de libertarische techindustrie, die de apps maakt waarmee we samenleven en die flink verdient aan onze competitieve aandachtszucht. Maar sociale media brengen ons ook op bijzondere manieren samen, openen werelden die we anders misschien niet hadden leren kennen en laten zien dat we allemaal maar een beetje aanklooiën.

‘Koud water’ verwijst niet alleen naar de schok dat de wereld killer blijkt dan verwacht, maar ook naar hoe we daarop reageren. Het koudwaterzwemmen kende de afgelopen jaren een ongekeerde populariteit als methode om het eigen lijf weerbaar te maken tegen het onberekenbare, stressvolle bestaan. Wie zich in ijskoud water onderdompelt, kan zich superieur voelen aan de rest, een beter individu. Het heeft zijn equivalent in allerlei hedendaagse trends, zoals minimalisme, het eten van superfoods en vele andere manieren waarop we onszelf optimaliseren. Tegelijk heerst er koudwatervrees: hier en daar gaat dit boek over de weerzin volwassen te worden en de manieren waarop we dat ontwijken. Maar in het koude water vinden we ook iets waar we allemaal naar lijken te snakken (en wat door marketeers helemaal kapot is gemarketeerd): authenticiteit. Koud water is natuur, voelt echt, schudt wakker. Het beweegt mee, in tegenstelling tot de harde, ondoordringbare apparaten die

ons omringen, en waarop het moeilijk achterhalen is wat er nou echt toe doet, in onze overrompelende, onuitstaanbare en onnavolgbare wereld – en hoe we daarin zouden moeten leven.

1

ER DE SHIT UIT MELKEN